

OSWIAŃCENIA

NR 10/196
2020

Miesięcznik Małopolskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli

www.mcdn.edu.pl

Ukazuje się od 1992 r.

ISSN 1233-7609

Wycieczka szkolna
w procesie edukacji



Muzykorelaksacja jako narzędzie do poszerzania zasobów odpornościowych w pracy pedagogicznej

Agnieszka Gietner

Nauczyciele jako grupa społeczna i zawodowa są narażeni na ciągły stres, przez co znajdują się w grupie ryzyka, zagrożonej wystąpieniem zaburzeń zdrowotnych. Jak i o jakie działania wzbogacić swoje zasoby, by wzmocnić swoją odporność?

Nauczyciel w pracy pedagogicznej staje często wobec nowych wyzwań, np. w ostatnim czasie kształcenia na odległość. Nauczyciele obawiają się przeciążenia obowiązkami zawodowymi, oczekiwaniami społecznymi dotyczącymi przejęcia części obowiązków domu rodzicielskiego. Wpływa na nich także presja medialna. Nie bez znaczenia staje się także fakt pracy w wielu placówkach jednocześnie. Różnorodny wymogi każdej z tych instytucji, spotkania konferencyjne w gronie pedagogicznym mogą powodować stan przeciążenia fizycznego i psychicznego.

Sygnalizowana często przez przełożonych konieczność doksztalcenia się, podejmowania szczerbi awansu, uczestnictwa w kolejnych kursach i studiach postrzegane są przez nauczycieli jako obciążające. Mimo tych wszystkich elementów obciążających nauczyciele godzą się z nimi i akceptują poprzez zaangażowanie w pracę, w której odnajdują życiowy cel i odczuwają satysfakcję z jej wykonywania. Przyznają jednak, że z biegiem lat potrzebują więcej czasu na regenerację sił.

Jedną z propozycji działań wspierających może stać się muzykorelaksacja jako narzędzie poszerzające i wzmacniające zasoby, odbudowanie sił podczas w pełni i świadomie wykorzystanego czasu odpoczynku, odwołanie do poznanych umiejętności w sytuacjach trudnych. Można wykorzystać różne techniki relaksacyjne, np.: relaksację progresywną wg E. Jacobsona, trening autogenny wg J. H. Schultza bądź wizualizację.

Wpływ muzyki na ludzkie ciało i psychikę oraz duchowość

Znaczenie muzyki dla prawidłowego metabolizmu podkreśla Tadeusz Natanson – cytując za S. Kyrzem – „Klasyfikacją przykładem dietetycznego »pokarmu« dla organizmu żywego, szczególnie człowieka, jest energia akustyczna zawarta w artystycznej twórczości muzycznej. Utwory muzyczne ujmują i eksponują w sposób doskonały wszystkie cechy pojedynczego dźwięku oraz ich różnorodnych zestawów (akordów), przebiegających w poziomie i pionie w dwóch płaszczyznach: fizycznej i wraźniowej”¹.

Muzykorelaksacja to narzędzie wzmacniające odbudowanie sił podczas odpoczynku

Podczas ćwiczeń relaksacyjnych muzyka wpływa regulująco na układ wegetatywny, układ mięśniowy przez zmiany napięcia mięśni, układy przyspieszające przemianę materii, działa na wydzielanie wewnętrzne, ciśnienie tętnicze krwi, siłę i szybkość pulsu. Za pomocą odpowiednio dobranego pulsu metrycznego można wywołać optymalny cykl oddechu sprzyjający relaksacji. Kontakt z muzyką może doprowadzić do wewnętrznego oczyszczenia psychicznego – swoistego *katharsis*, łagodzić stany frustracji, zaspokajać po-

trzeby, by odzyskać utraconą równowagę. Muzyka w tym przypadku wywołuje stan odprężenia, zabawy, pobudzania marzeń, wejście w świat fantazji i pozamuzycznej wyobraźni.

Małgorzata Kronenberger zauważa, że muzyka działa przede wszystkim na emocjonalną sferę osobowości człowieka. Dalej, Kronenberger zwraca uwagę na wartości estetyczne zawarte w muzyce, które dostarczają wysokiej jakości rozrywki, ukojenia i pobudzają marzenia, wyobrażenia. Oddziaływanie muzyki i jej odbiór emocjonalny przez słuchacza odzwierciedlają się w zakresie ich przeżywania podczas słuchania. Elżbieta Galińska w swych pracach wykazuje wszechstronne możliwości wykorzystania muzyki, np.: rozładowanie napięcia psychofizycznego, poprawienie zaburzonego napędu psychoruchowego, umożliwienie odreagowania oraz ujawniania silnych emocji, uczenie zróżnicowanych doznań emocjonalnych, poszerzenie skali przeżywania emocji, umożliwienie swobodnego ich ujawniania, dostarczanie informacji na temat własnego „ja” i jego relacji z otoczeniem, kształcenie porozumiewania się komunikacyjno-społecznego, postaw empatii oraz rozwinięcie u odbiorcy nowych obszarów zainteresowań w celu wzbogacenia i rozwoju jego osobowości.

Muzyka jest jednym z niewerbalnych sposobów wyrażania siebie. Daje możliwość odbioru miłych i przyjemnych doznań. Może być źródłem kreatywnych zachowań człowieka, inspiracji twórczych. Pomaga w nawiązywaniu kontaktu ze światem, z innymi ludźmi.

Przezwyjęta smutek i monotonię, daje radość, inspiracje i siłę do pokonania słabości i lęku. Alf Gabriellsson określa to jako silne doświadczenia muzyczne i opisuje inne stany z pogranicza emocjonalności oraz duchowości, m.in.: doświadczanie czystego piękna, wzmożenie poczucia istnienia, zrozumienie sensu życia, odczucie szczęścia, doświadczanie obecności Boga – mające związek z poczuciem dobrostanu, spełnieniem, poczuciem samoaktualizacji.

Trening autogenny Schultza

Trening ten jest stosowany do tego, by odreagować rzeczywistość, dokonać samopoznania, doskonalić własną osobowość, doznać odprężenia psychofizycznego oraz by zapobiegać zmęczeniu. Dzieje się tak dzięki pełniejszemu wykorzystaniu zdolności do sterowania samym sobą. Trening autogenny umożliwia uczestnikowi nie tylko rozluźnienie mięśni, ale również zauważenie sygnałów wpływających z ciała i umożliwienie ich zmian. Niezwykłą korzyścią dla uczestnika jest fakt, że sugestie i polecenia, dzięki czemu po pewnym czasie można samodzielnie kontrolować poszczególne etapy relaksu.

Muzyka przezwyjęta smutek i monotonię, daje radość, inspiracje i siłę do pokonania słabości i lęku

Uczestnik dobiera najdogodniejszą dla siebie pozycję leżącą lub siedzącą. Ze względu na ramy czasowe prowadzący może zaproponować skróconą jego wersję, komentując na początku spotkania, jak w pełni powinno się wykonywać poszczególne etapy i jak długo one trwają. „Zamknij oczy i postaraj się teraz pozostawić sprawę dnia dzisiejszego i to, co cię martwi, na tę krótką chwilę. Pomyśl teraz tylko o swoim celu i o sygnałach z niego płynących. Pomyśl o swoim oddechu i wyrównaj go. Oddychaj swobodnie... Pomyśl, jak głęboko możesz oddychać i jakie to przyjemne... Pomyśl teraz o swojej prawej ręce... Prawa ręka jest ciężka...”. 6 razy powtarza się sugestie o ręce prawej, a następnie przy każdej zmianie poszczególnych części ciała następuje formuła spokoju: „Jesteś zupełnie spokojny... Oddychasz swo-

obodnie”. Po przejściu przez wszystkie kończy następuje formuła odwołania: „Zginasz i prostujesz ręce... Oddychasz swobodnie... Otwierasz oczy...”

Trening według Jacobsona

Poprzez trening można wyrobić w sobie zdolności, które pomogą zmienić niektóre niekorzystne nawyki lub reakcje wegetatywne. Znajomość swojego ciała, jego reakcji i napięcia mięśni może się stać ważną pomocą w reakcjach na sytuacje stresowe. Trening Jacobsona skazuje na napięcia poszczególnych mięśni i stan ich rozluźnienia. Stosowanie tej techniki pomaga w lokalizacji nadmiernego napięcia mięśniowego. Trening polega na napinaniu i rozluźnianiu mięśni, co po długotrwałym ćwiczeniu może doprowadzić do nawykowego ich rozluźniania. Każdy mięsień jest napinany, a następnie rozluźniany, by w ten sposób rozpoznać różnicę w jego funkcjonowaniu. Praca nad mięśniami odbywa się etapowo w zależności od ich grupy i związana jest z określonymi rejonami ciała: głowa – język, głowa, mięśnie twarzy, szyja; ramiona – kark, barki, ręce, palce u rąk; mięśnie pleców, klatki piersiowej, brzucha, pośladków; mięśnie nóg – uda, łydki, palce u stóp.

Wizualizacja

Wprowadzenie tej techniki daje możliwość uczestnikowi treningu pobudzenia umysłu za pomocą obrazów i wyobrażeń, by w ten sposób osiągnąć określony cel, np.: wzmocnić pozytywne myślenie, spojrzeć na siebie z nowej, innej perspektywy i wykorzystać te doświadczenia w innych aspektach życia. Technika ta odwołuje się do wyobraźni i fantazjowania, a odnosi się do wrażeń zmysłowych: słuchowych, wzrokowych itp. Najważniejsza jest tu koncentracja uwagi i otwartość na sugestie prowadzącego. Poprzez sugestie w seansie wizualizacyjnym tworzy się określone wyobrażenia, które mogą umożliwić zmianę nawet utrwalonej postawy. Dzięki wglądowi w siebie uczestnicy zdobywają nowe doświadczenia i również mogą uwolnić się od wyobrażeń dotyczących silnych emocji i ich odczuwania. Trening wyobraźni pomaga mózgowi ćwiczyć drogi nerwowe, które to umiejętności następne mogą kontrolować pracę mięśni.

Świadoma relaksacja prowadzona różnymi technikami daje możliwości różnorodnego oddziaływania na *some* i *psyche*. Wzmacnia samoocenę odbiorcy, a dzięki temu pomaga mu w radzeniu sobie w sytuacjach stresowych. Daje możliwość odbudowania sił podczas świadomego odpoczynku. Dostarcza możliwości wykorzystania umiejętności zdobytych podczas sesji muzykorelaksacyjnych w sytuacjach stresowych. Umożliwia uświadomienie reakcji własnego ciała podczas sytuacji stresowej i odpoczynku. Uświadamia bio-psycho-społeczną jedność. Dostarcza wsparcia społecznego przez współtowarzyszenie innych osób odczuwających i przeżywających podobne sytuacje i wydarzenia.

Słowa kluczowe: muzykorelaksacja, zasoby odpornościowe.

Przypisy:

- ¹ S. Kyrca, *Energia akustyczna i rytmy biologiczne a umuzykalnienie dzieci i młodzieży*, Katowice 1989, s. 47.

Bibliografia:

- Gabriellsson A.: *Badanie doświadczenia muzycznego w psychologii muzyki*, [w:] K. Miklaszewski, M. Meyer-Borysewicz (red.), *Psychologia muzyki. Problemy, zadania, perspektywy*. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Muzycznej im. F. Chopina, 1991.
- Galińska E.: *Wpływ metody portretu muzycznego na sytuacyjny obraz własnego ja u pacjentów z zaburzeniami nerwowymi*. „Psychoterapia” nr 3/1997.
- Galińska E.: *W poszukiwaniu dźwięku, który uzdrawia. Poglądy na lecznicze działanie muzyki*, [w:] *Albo-albo – inspiracje jungowskie*. Warszawa: Solarium, 1992.
- Janiszewski M., Kuński H.: *Profilaktyka muzyczna*. Łódź: Akademia Muzyczna, 1999.
- Kronenberger M.: *Muzykoterapia podstawy teoretyczne do zastosowania muzykoterapii w profilaktyce stresu*. Szczecin: Wydawnictwo Mediatour, 2005.
- Natanson T.: *Wstęp do nauki o muzykoterapii*. Wrocław-Warszawa-Kraków-Gdańsk: Zakład Narodowy im. Ossolińskich, 1979.



Agnieszka Gietner – nauczyciel – doradca metodyczny ds. muzyki MCDN Ośrodek Kraków, trener grup edukacyjnych i rozwojowych, coach, muzykoterapeuta.