LUDWIKA KONIECZNA-NOWAK

ZBIÓR PIOSENEK I UTWORÓW

DO ZASTOSOWANIA

W MUZYKOTERAPII

I EDUKACJI MUZYCZNEJ

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Zrealizowano w ramach stypendium Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Praca muzykoterapeuty ukierunkowana jest zazwyczaj na realizację pozamuzycznych, terapeutycznych celów, umiejscawianych w różnych obszarach funkcjonowania klienta[1]. Działania są zawsze zindywidualizowane i dostosowane do konkretnych potrzeb jednostki. Forma oddziaływań praktycznych zależna jest od perspektywy teoretycznej oraz modelu muzykoterapeutycznego, z którym utożsamia się terapeuta. Zarówno na poziomie klinicznym jak i teoretycznych czy badawczym zarysowują się wyraźne różnice pomiędzy podejściami osadzanymi w założeniach humanistycznych, behawioralnych czy psychodynamicznych. Niemniej jednak, doświadczenia muzyczne jakimi dysponują terapeuci mieszczą się niemal zawsze w ramach czterech podstawowych kategorii, takich jak: improwizacja, wykonawstwo, twórczość i recepcja.

Bez względu na model pracy działania muzykoterapeuty wymagają od niego niezmiennej kreatywności. Jest to nie lada wyzwanie zarówno dla początkujących jak i doświadczonych praktyków. W literaturze anglojęzycznej znaleźć można zbiory piosenek i utworów do wykorzystania w potencjalnych sytuacjach muzykoterapeutycznych, co stanowi pewne ułatwienie. Bazują one głównie na doświadczaniu wykonawstwa z elementami działań improwizowanych, spontanicznych. W Polsce tego typu opracowań, ukierunkowanych muzykoterapeutycznie, właściwie brak.

Wybrane pozycje anglojęzyczne tego typu scharakteryzowane zostaną krótko poniżej.

Themes for therapy autorstwa Michele Ritholz i Clive'a Robbinsa to 39 utworów, w tym 21 piosenek z tekstem i 18 propozycji czysto instrumentalnych. Kompozycje stworzono głównie z myślą o dzieciach z zaburzeniami rozwojowymi. Piosenki mają na celu kształtowanie samoświadomości i socjalizacji, doświadczenia ciała i ruchu, przyzwyczajanie do zmiany i aktywizowanie, pojawiają się także piosenki powitalne i pożegnalne, pełniące w terapii rolę z jednej strony stałej struktury, z drugiej – rytuału związanego z realizacją zajęć. Utwory instrumentalne napisano z myślą o realizacji takich celów jak: aktywizowanie i angażowanie, wzmocnienie koncentracji uwagi, umożliwianie doświadczenia kontroli i sprawstwa, ćwiczenie komunikacji czy poprawa samooceny.

Drugi tom tych samych autorów – *More themes for therapy* – zawiera nieco więcej, bo 45 utworów, w tym piosenki bez słów, z prostym tekstem, bardziej

[1] Zastosowanie określenia „klient" w kontekście terapeutycznym budzi czasem zdziwienie, a nawet sprzeciw. Autorka niniejszej publikacji, utożsamiając się w dużej mierze z psychologicznym podejściem humanistycznym, zdecydowała się jednak wykorzystywać ten właśnie zwrot, jako najbardziej uniwersalny i związany z bliskim jej sposobem myślenia.

zaawansowane kompozycje oraz utwory czysto instrumentalne. Stylistyka oraz cele możliwe do realizacji poprzez kolejne utwory zbliżone są do poprzedniej pozycji. Pojawia się tu dodatkowo koncepcja „musicking", mówiąca o wartości samego doświadczenia wspólnego muzykowania. W obu tomach podkreśla się istotność osobistego podejścia do materiału muzycznego, jakie powinien wykazać terapeuta dostosowując utwór do potrzeb danej sytuacji terapeutycznej i – przede wszystkim - klienta. To terapeuta sprawia, że piosenki mogą odegrać swoją rolę w spotkaniu z klientem, same w sobie nie mają tego potencjału. Elementem kluczowym dla pracy terapeutycznej jest bowiem relacja międzyludzka i wrażliwość, empatia prowadzącego.

Herbert i Gail Levine to autorzy zbiorów *Learning through music* oraz *Learning through songs*. Pierwszy mieści 42 ćwiczenia, kolejny - 16 piosenek. Materiały zaproponowane w zbiorach charakteryzują się nieco prostszą strukturą muzyczną i bardziej edukacyjnymi celami, jakie dla nich wyznaczono. Są to między innymi: hamowanie impulsów, ćwiczenie koncentracji, nauka liczenia, zapamiętywanie zjawisk atmosferycznych, części ciała itp.

Wspomniane zbiory stały się inspiracją dla stworzenia niniejszej pozycji. Podobnie jak w pracach anglojęzycznych każdą z piosenek opatrzono krótką instrukcją, wskazującą na kontekst i celowość zastosowania utworu oraz sposób wykorzystania w terapii. Utworów absolutnie nie należy traktować sztywno. Mają one stać się punktem wyjścia dla wyobraźni terapeuty stanowiąc materiał elastyczny i dopasowywalny do potrzeb indywidualnych klientów i konkretnych okoliczności.

Spis piosenek i utworów

JAKI PIĘKNY DZIEŃ 4
MAM DWIE RĘCE 7
RAZ, DWA, TRZY 9
BĘBEN BRZMI 11
WIOSNA, LATO, JESIEŃ, ZIMA 13
LATO 15
WIOSENNIE 17
ZIMA 19
SPACER 21
DZIEŃ DOBRY 23
DZIEŃ DOBRY II 26
JUŻ PORA KOŃCZYĆ GRĘ 28
ZAŚPIEWAJMY 30
DZISIAJ TAK ŚPIEWAM 33
KOŁYSANKA 35
MARZENIA 38
GRA W CHOWANEGO 40
POSŁUCHAJ DESZCZU 42
JA I TY 45
MELODIA 47

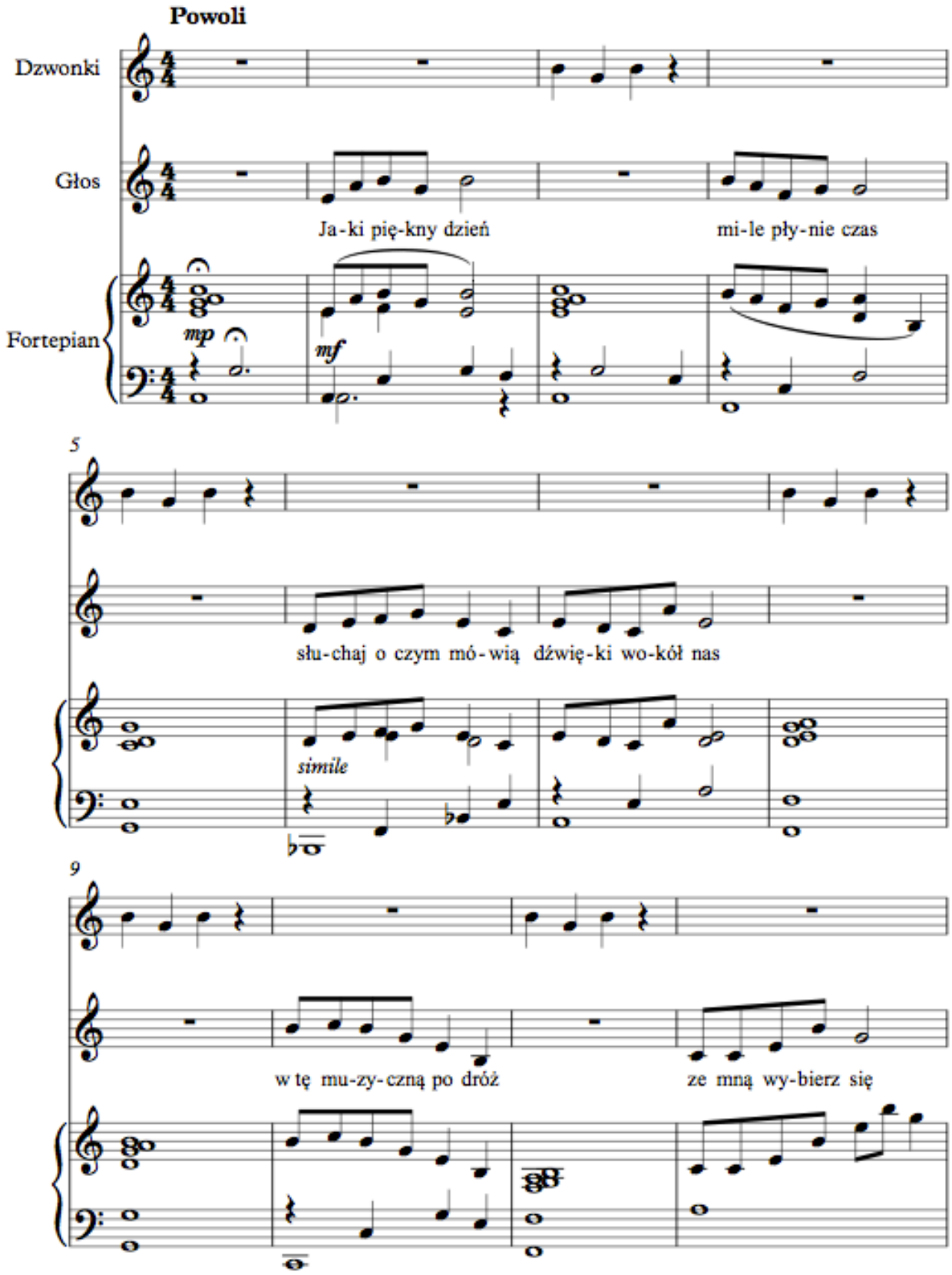
JAKI PIĘKNY DZIEŃ

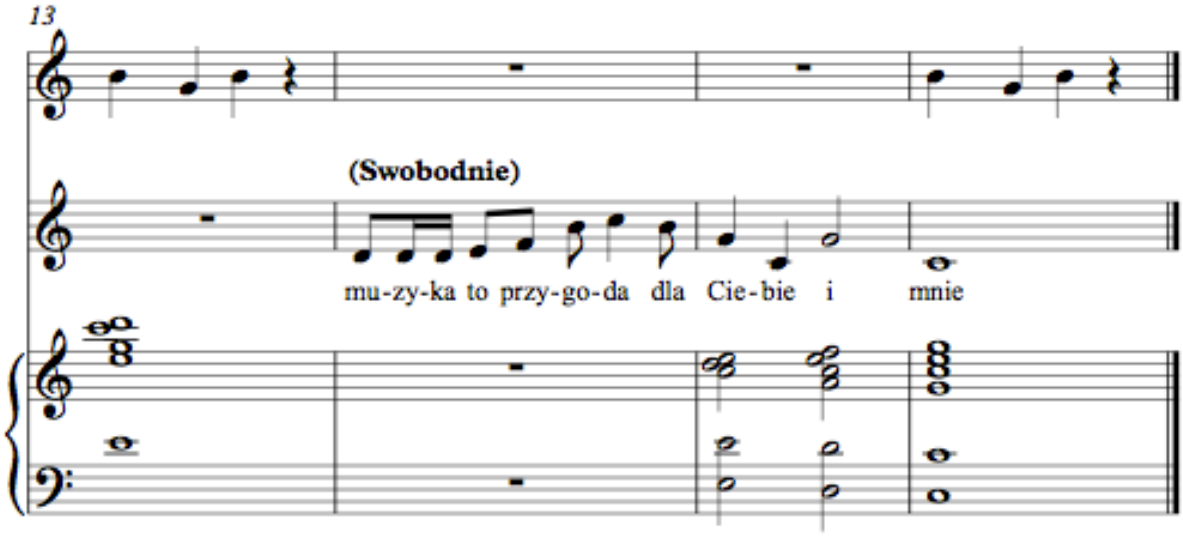
Kontekst: sesja indywidualna lub z parą klientów

Realizacja: Terapeuta śpiewa piosenkę z akompaniamentem fortepianu/pianina, klient/klienci wykonują partię dzwonków ręcznych. Partię dzwonków może wykonywać jedna osoba operując oboma wysokościami lub dwoje wykonawców (każdy z nich ma do dyspozycji jeden dźwięk). Dzwonki zastąpić można wysokim rejestrem fortepianu lub instrumentami perkusyjnymi o określonej wysokości dźwięku (ksylofon, sztabki). Wolne tempo utworu i szerokie frazy w partii wykonywanej przez klienta sprzyjają ćwiczeniu hamowania impulsów.

Cele: koncentracja uwagi, hamowanie impulsów, uspokojenie, ćwiczenie umiejętności współpracy.

JAKI PIĘKNY DZIEŃ




13
(Swobodnie)
mu-zy-ka to przy-go-da dla Cie-bie i mnie

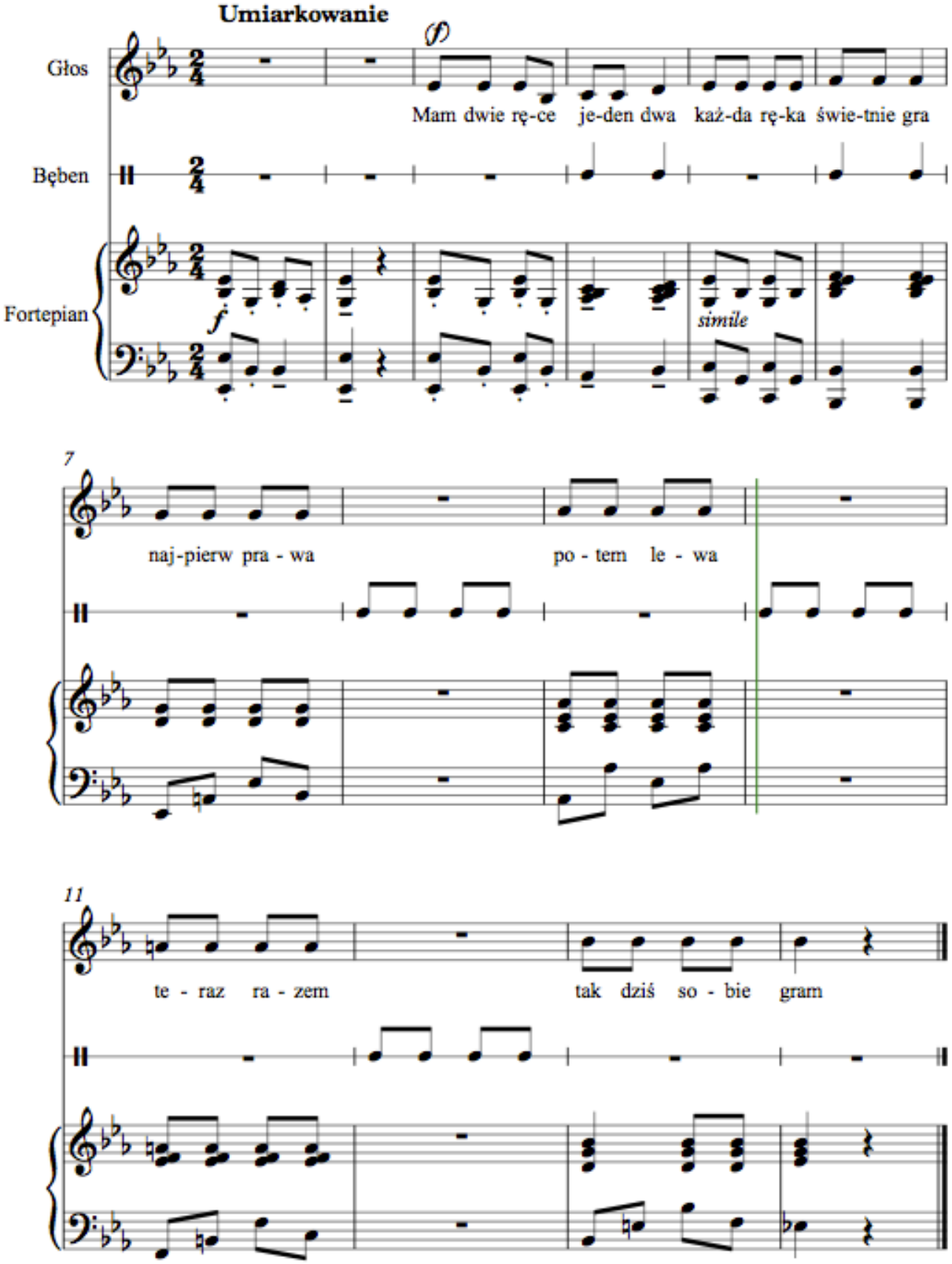
MAM DWIE RĘCE

Kontekst: sesja indywidualna

Realizacja: Terapeuta wykonuje piosenkę w odpowiednich miejscach pozostawiając przestrzeń na grę klienta. Początkowo może grać wraz z dzieckiem opuszczając partię prawej ręki, potem wycofuje się z gry.

Cele: kształtowanie stronności, hamowanie impulsów, ćwiczenie koncentracji uwagi i koordynacji.

MAM DWIE RĘCE



RAZ, DWA, TRZY

Kontekst: sesja grupowa lub indywidualna

Przebieg: Terapeuta wykonuje piosenkę, poprzez śpiew i strukturę muzyczną instruując klienta do gry (sugerując odpowiednią ilość uderzeń). Jeśli obecny jest ko-terapeuta może on wspólnie z klientem realizować partię bębna. Jeśli sesja prowadzona jest indywidualnie terapeuta może zrezygnować z gry prawą ręką w momentach uderzeń bębna i realizować je na bębnie wraz z klientem. Wymaga to jednak odpowiedniego, bliskiego ustawienia obu instrumentów. Piosenkę można wykonywać w różnych wariantach dynamicznych lub odmiennych trybach.

Cele: hamowanie impulsów, kształtowanie koncentracji uwagi, wzmacniani umiejętności realizowania poleceń, kształtowanie pojęć w zakresie liczenia 1-3.

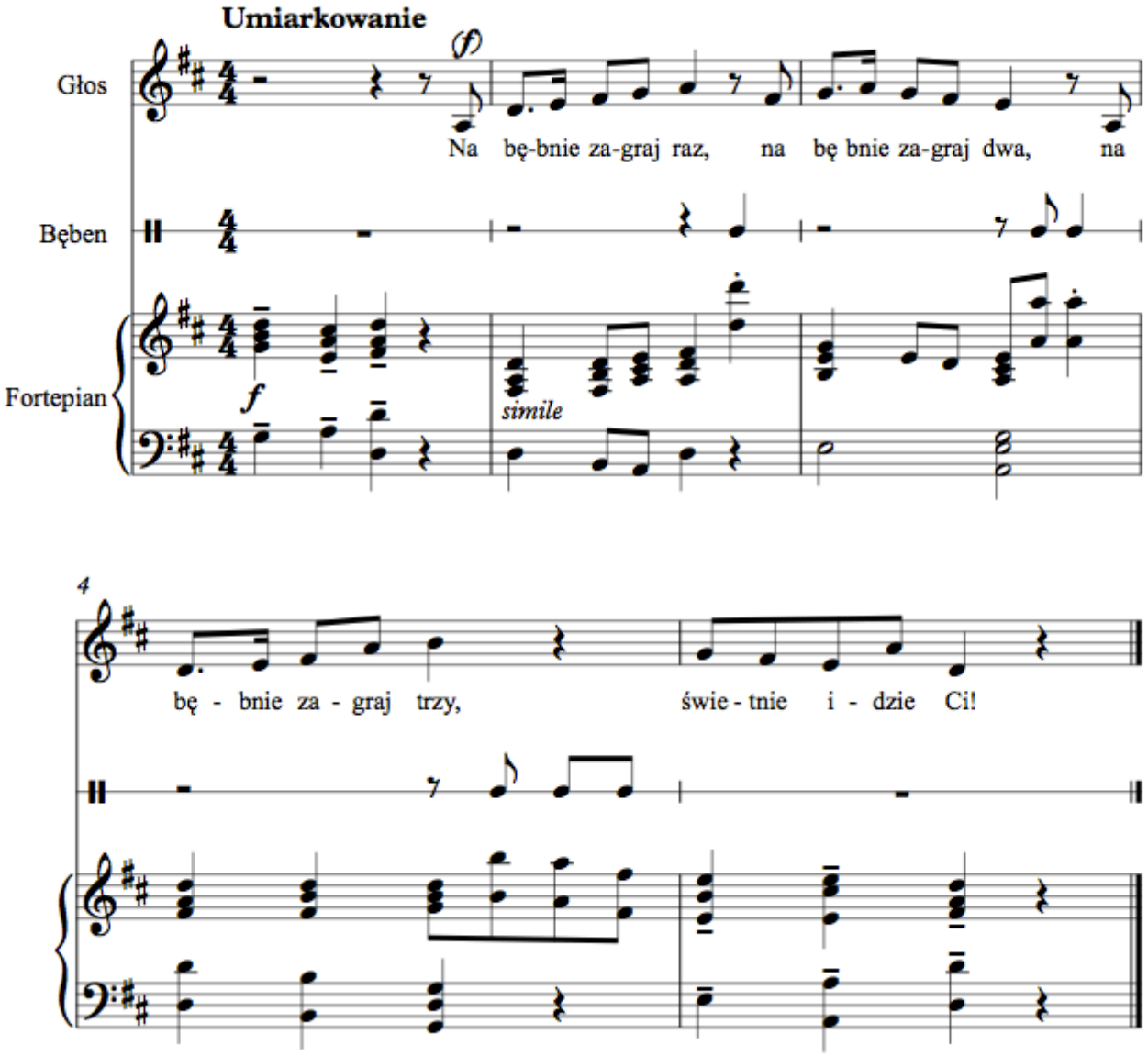
Piosenkę można adaptować zależne od instrumentarium oraz poziomu funkcjonowania klienta.

W trójkącik uderz raz….

W podłogę tupnij raz…

Rączkami klaśnij raz…

RAZ, DWA, TRZY...


Umiarkowanie
Głos
Bęben
Fortepian
Na bę-bnie za-graj raz, na bę bnie za-graj dwa, na
simile
4
bę - bnie za - graj trzy, świe - tnie i - dzie Ci!

BĘBEN BRZMI

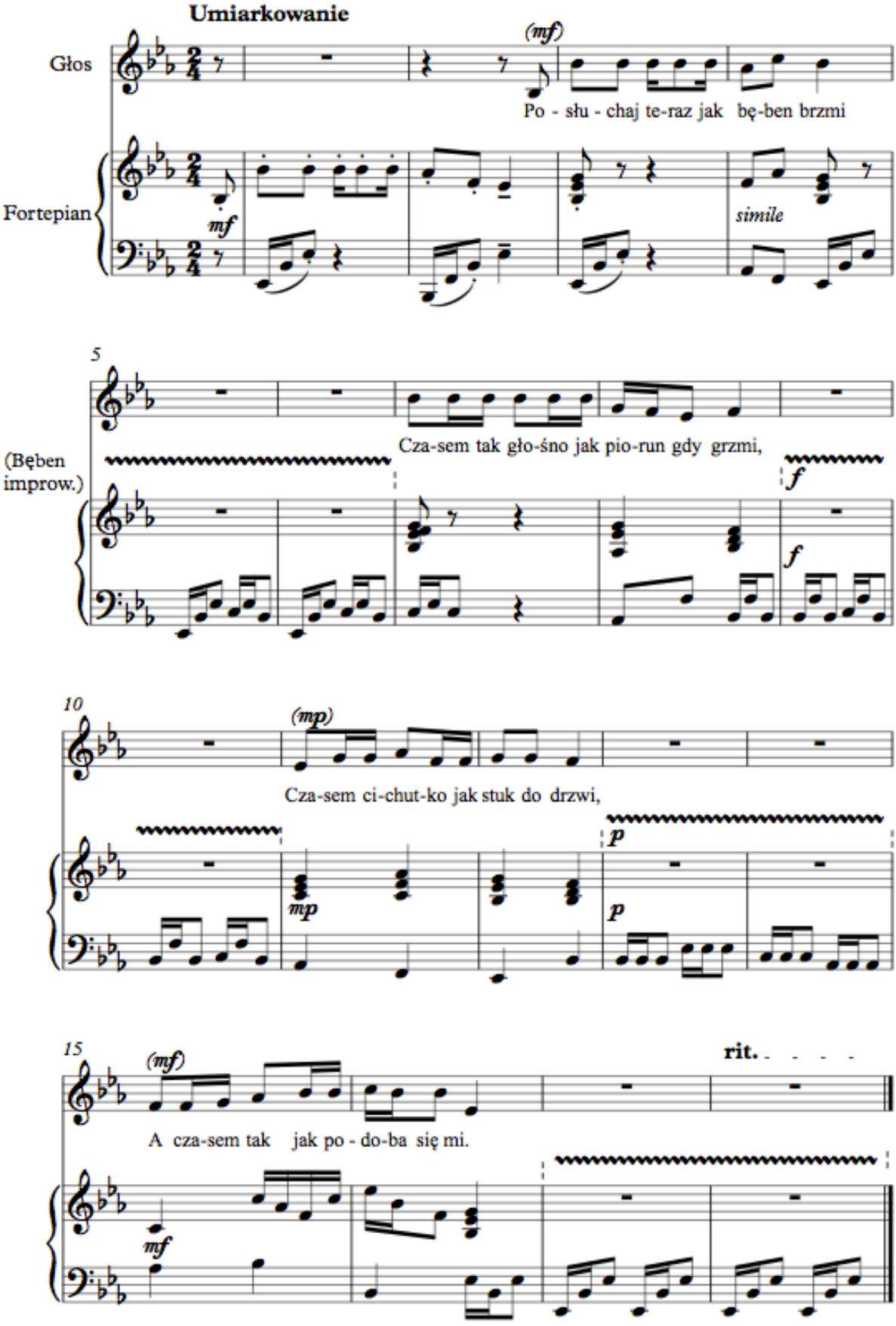
Kontekst: sesja indywidualna

Realizacja: Terapeuta gra i śpiewa piosenkę instruując klienta do gry w odpowiedni sposób. „Wężykiem" oznaczono swobodną partię bębna.

Pierwsze i ostatnie wejście bębna może początkowo realizować terapeuta. Wstawki w taktach 9 i 13 wykonuje klient. Zakończenie ostatniego wersu może zostać zmienione na: „jak lubisz Ty".

Cele: hamowanie impulsów, podążanie za instrukcjami słownymi, koncentracja uwagi, kształtowanie pojęć „głośno-cicho"

BĘBEN BRZMI


Umiarkowanie
Głos
Fortepian
(mf)
Po - słu - chaj te-raz jak bę-ben brzmi
mf
simile
5
(Bęben improw.)
Cza-sem tak gło-śno jak pio-run gdy grzmi,
f
f
10
(mp)
Cza-sem ci-chut-ko jak stuk do drzwi,
mp
p
p
15
(mf)
rit.
A cza-sem tak jak po - do-ba się mi.
mf

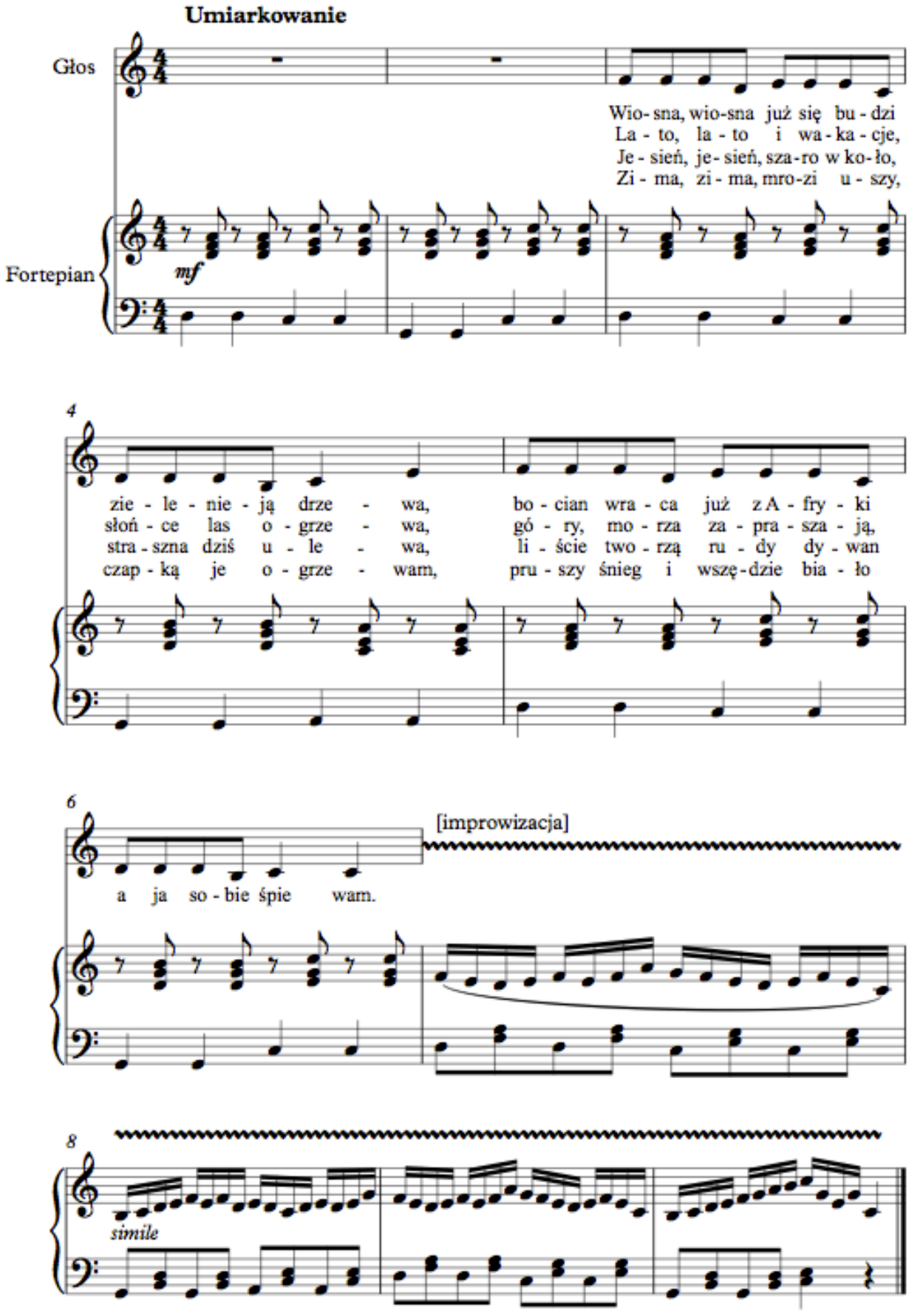
WIOSNA, LATO, JESIEŃ, ZIMA

Kontekst: sesja indywidualna lub grupowa

Realizacja: Terapeuta wykonuje kolejne zwrotki zachęcając dziecko do swobodnej improwizacji wokalnej po słowach „a ja sobie śpiewam" (miejsca improwizacji zaznaczono „wężykiem"). Improwizacja może mieć charakter solowy lub duetu.

Cele: umożliwienie swobodnej, spontanicznej ekspresji, ćwiczenie dialogowania, utrwalanie pojęć – pory roku

WIOSNA, LATO, JESIEŃ, ZIMA



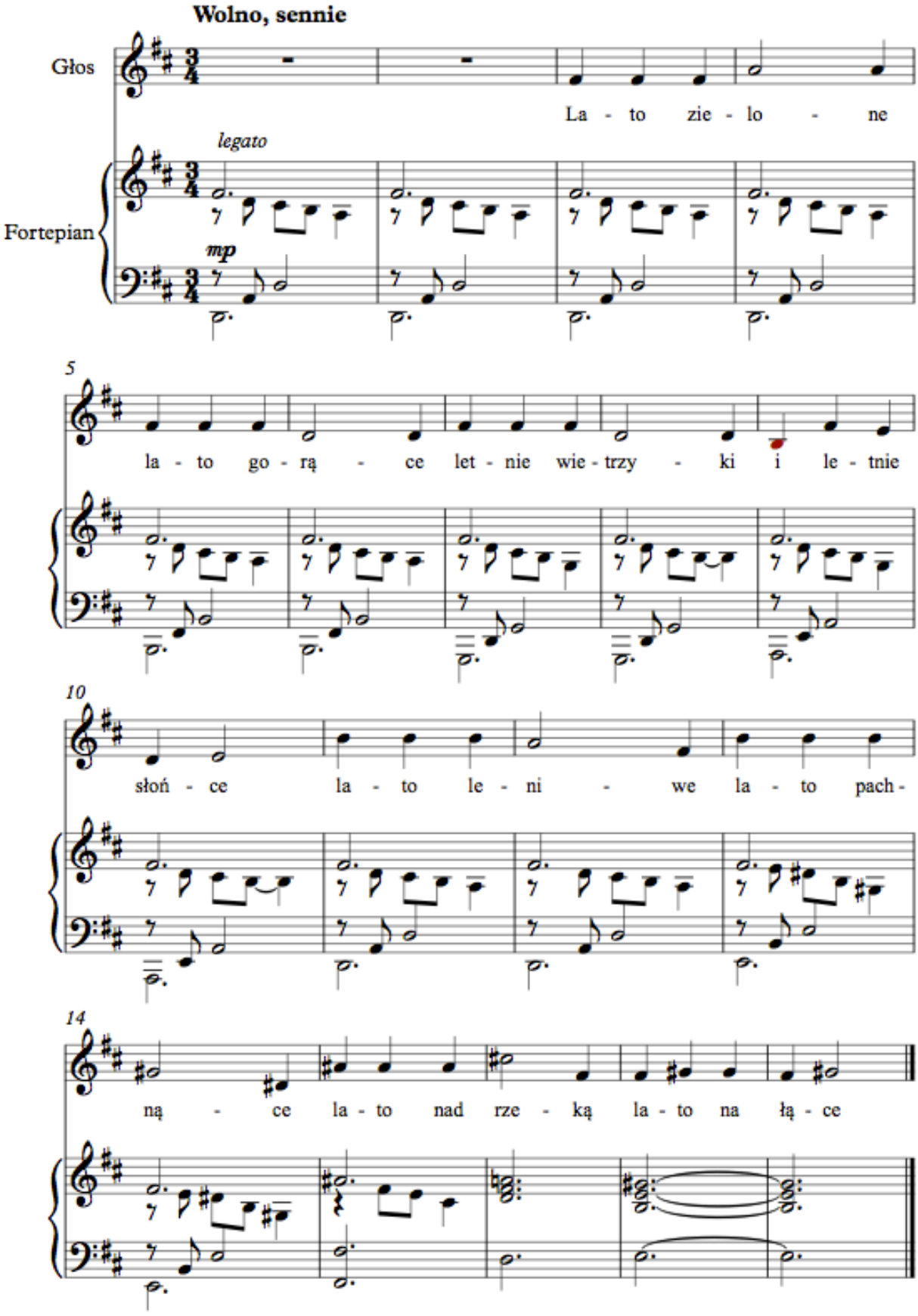
LATO

Kontekst: sesja indywidualna lub grupowa

Realizacja: piosenka ma spokojny, senny charakter, dlatego może być wykonywana bez aktywnego udziału klienta, służyć jako materiał do relaksacji. Klient może także w sposób improwizowany grać na delikatnie brzmiących instrumentach perkusyjnych naśladując odgłosy letniej łąki lub spontanicznie poruszać się.

Cele: obniżenie napięcia, uspokojenie, wyciszenie.

LATO


Wolno, sennie
Głos
La - to zie - lo - ne
legato
Fortepian
mp
5
la - to go - rą - ce let - nie wie - trzy - ki i le - tnie
10
słoń - ce la - to le - ni - we la - to pach -
14
ną - ce la - to nad rze - ką la - to na łą - ce

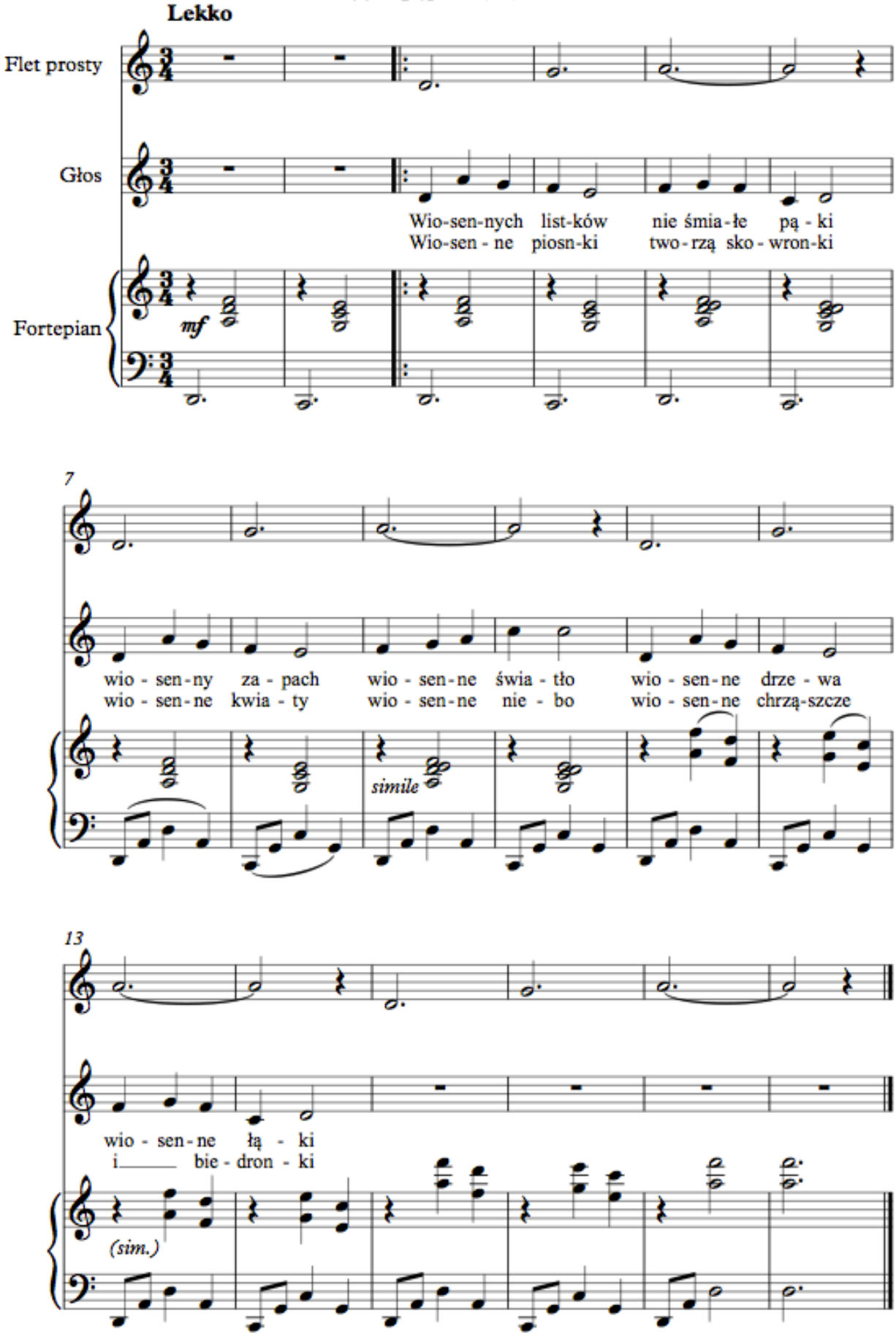
WIOSENNIE

Kontekst: sesja indywidualna

Realizacja: Terapeuta śpiewa piosenkę z akompaniamentem fortepianu/pianina, klient wykonuje partię fletu prostego. Flet zastąpić można grą odpowiednich dźwięków w wysokim rejestrze fortepianu lub na dowolnych instrumentach sztabkowych czy dzwonkach. Wolne tempo utworu i szerokie frazy w partii wykonywanej przez klienta sprzyjają ćwiczeniu hamowania impulsów. Flet jest najlepszym rozwiązaniem, ponieważ angażuje oddech i jego brzmienie jest stałe.

Cele: koncentracja uwagi, hamowanie impulsów, uspokojenie, wydłużanie/uspokajanie oddechu.

WIOSENNIE


Lekko
Flet prosty
Głos
Fortepian
mf
Wio-sen-nych list-ków nie śmia-łe pą - ki
Wio-sen - ne piosn-ki two - rzą sko - wron-ki
7
wio - sen-ny za - pach wio - sen-ne świa - tło wio - sen-ne drze - wa
wio - sen-ne kwia - ty wio - sen-ne nie - bo wio - sen-ne chrzą-szcze
simile
13
wio - sen-ne łą - ki
i bie - dron - ki
(sim.)

ZIMA

Kontekst: sesja indywidualna, z parą klientów lub grupowa

Realizacja: Terapeuta śpiewa piosenkę a klient lub klienci realizują partię dzwonków. Partia dzwonków jest łatwo adaptowalna do potrzeb pojedynczego wykonawcy, pary, bądź czterech osób. Każdy ze sposobów wykonywania niesie w sobie inne trudności. Granie indywidualne wymaga umiejętności zmian w zakresie wysokości dźwięku, granie w parze – koordynacji między grającymi, w kwartecie – hamowania impulsów, czekania na swoją kolej i zapamiętania swojego miejsca w ciągu dźwięków.

Cele: zależne od sposobu wykonywania, w każdym przypadku ćwiczenie koncentracji uwagi, kształtowanie umiejętności współpracy.

ZIMA

Powoli
Głos
Zi - ma, zi - ma, bia - ło
Kwia - tów nie - ma, mil - czy
Dzwonki
(hand-chimes)
Fortepian
p
legato
6
tak,
ptak,
Zi - ma zi - ma bia - ło bia - ło w krąg.

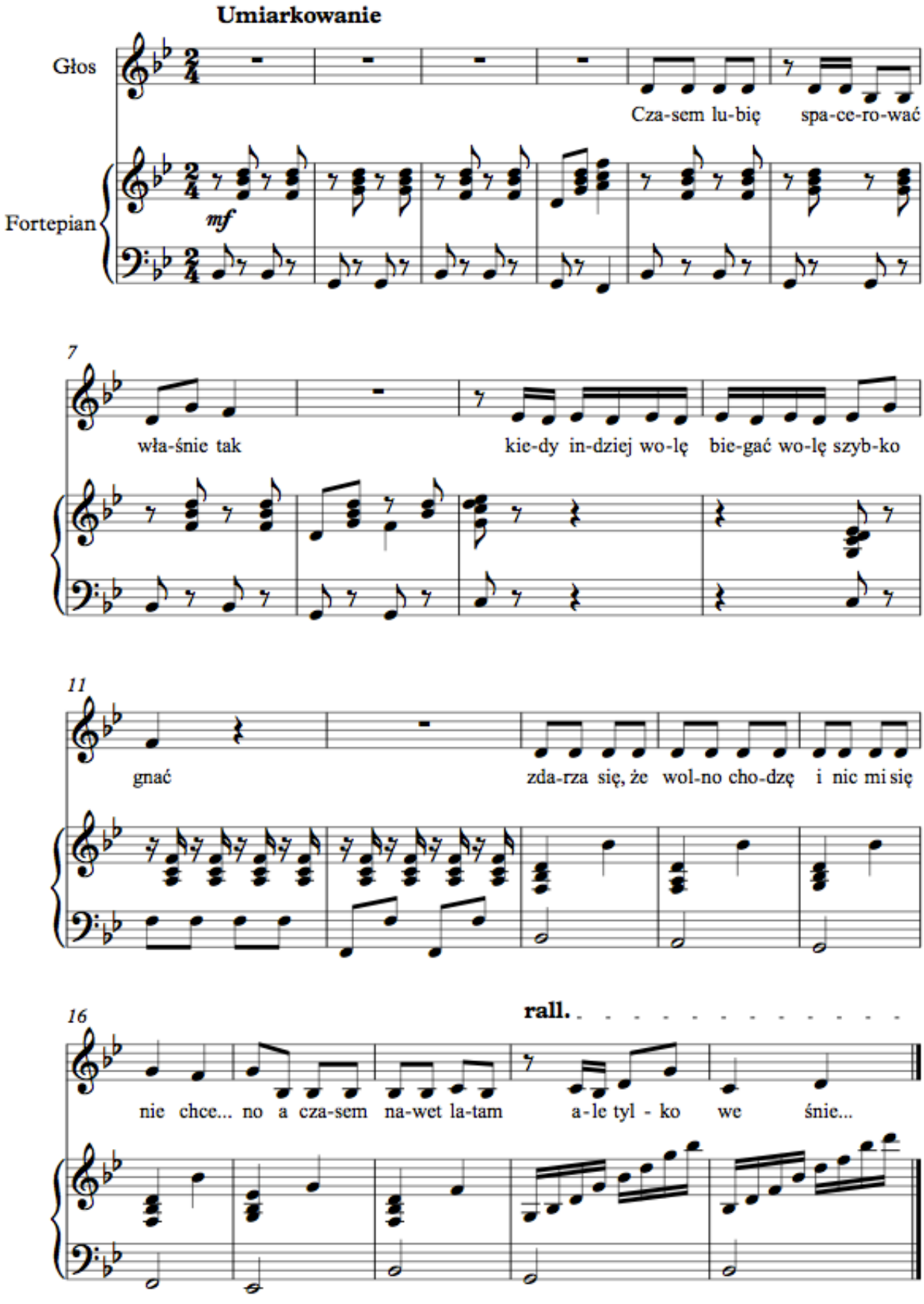
SPACER

Kontekst: sesja indywidualna lub grupowa

Realizacja: Piosenka stanowi ramy dla zabawy muzyczno-ruchowej. Terapeuta gra i śpiewa utwór, dziecko porusza się po sali w sposób sugerowany słowami piosenki.

Cele: aktywizacja, odreagowanie napięć, rozwijanie ekspresji ruchowej

SPACER


Umiarkowanie
Głos
Fortepian
mf
Cza-sem lu-bię spa-ce-ro-wać
7
wła-śnie tak
kie-dy in-dziej wo-lę bie-gać wo-lę szyb-ko
11
gnać
zda-rza się, że wol-no cho-dzę i nic mi się
16
rall.
nie chce... no a cza-sem na-wet la-tam a-le tyl - ko we śnie...

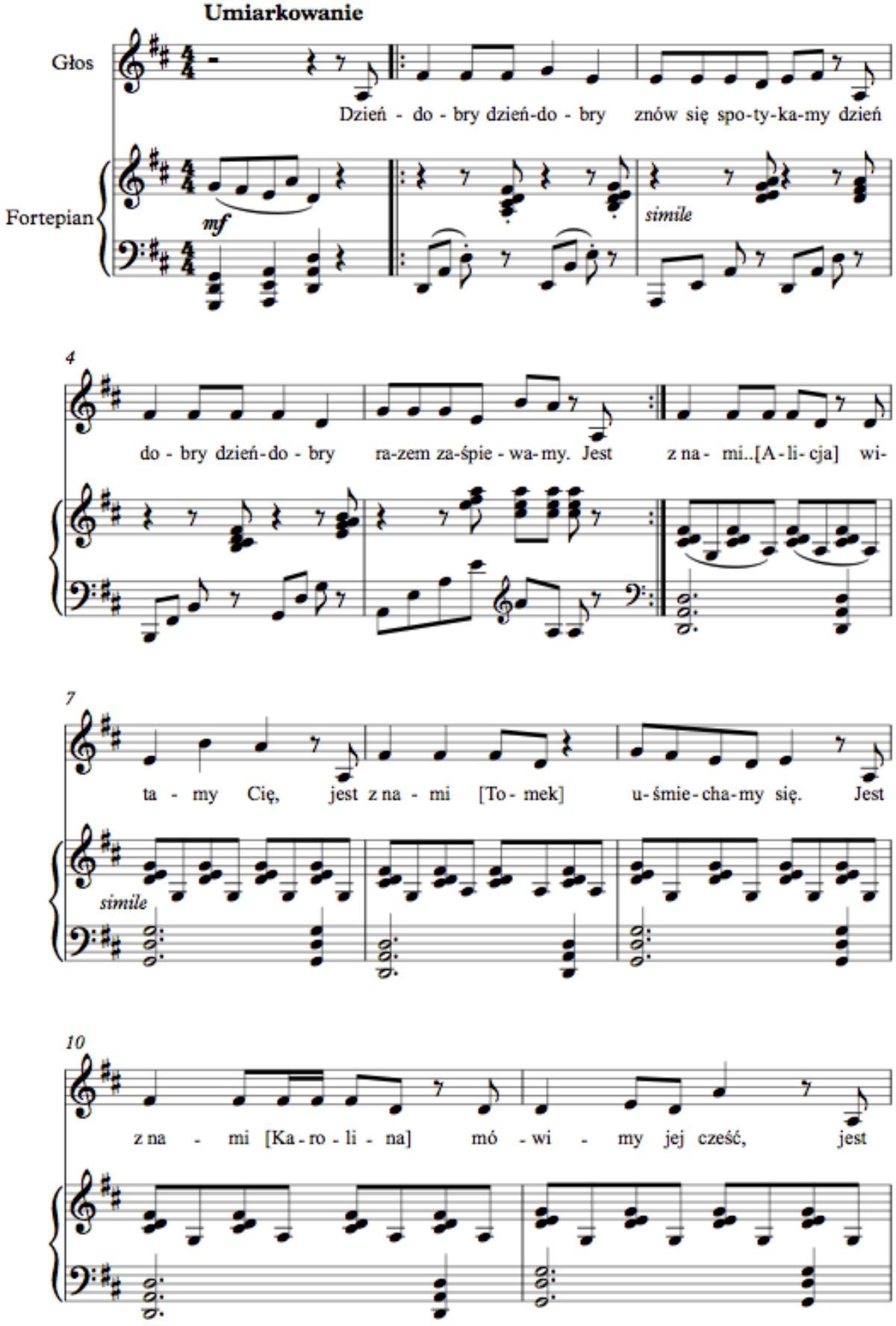
DZIEŃ DOBRY

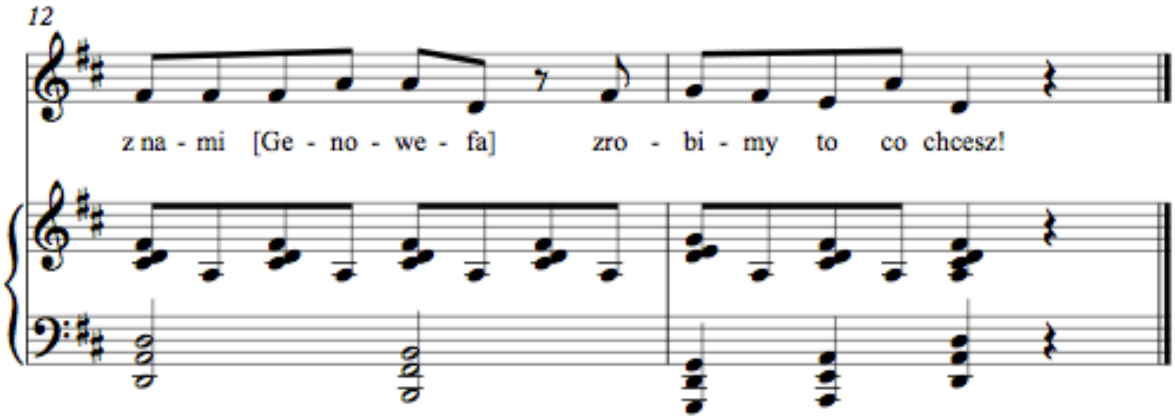
Kontekst: sesja grupowa

Przebieg: Terapeuta wykonuje piosenkę w odpowiednich miejscach tekstu umieszczając imiona dzieci – członków grupy. Po każdym imieniu proponowana jest jakaś forma powitania - machanie ręką, uśmiech, powiedzenie słowa „cześć", swobodna ekspresja. Terapeuta wraz z uczestnikami grupy wykonuje w odpowiednim czasie proponowane gesty w kierunku witanego dziecka.

Cele: zaakcentowanie obecności każdego z dzieci indywidualnie, ćwiczenie zachowań powitalnych, budowanie relacji między uczestnikami sesji

DZIEŃ DOBRY


Umiarkowanie
Głos
Dzień - do - bry dzień-do - bry znów się spo-ty-ka-my dzień
Fortepian
mf
simile
4
do - bry dzień-do - bry ra-zem za-śpie - wa-my. Jest z na - mi..[A - li - cja] wi-
7
ta - my Cię, jest z na - mi [To - mek] u-śmie-cha-my się. Jest
simile
10
z na - mi [Ka - ro - li - na] mó - wi - my jej cześć, jest


12
z na - mi [Ge - no - we - fa] zro - bi - my to co chcesz!

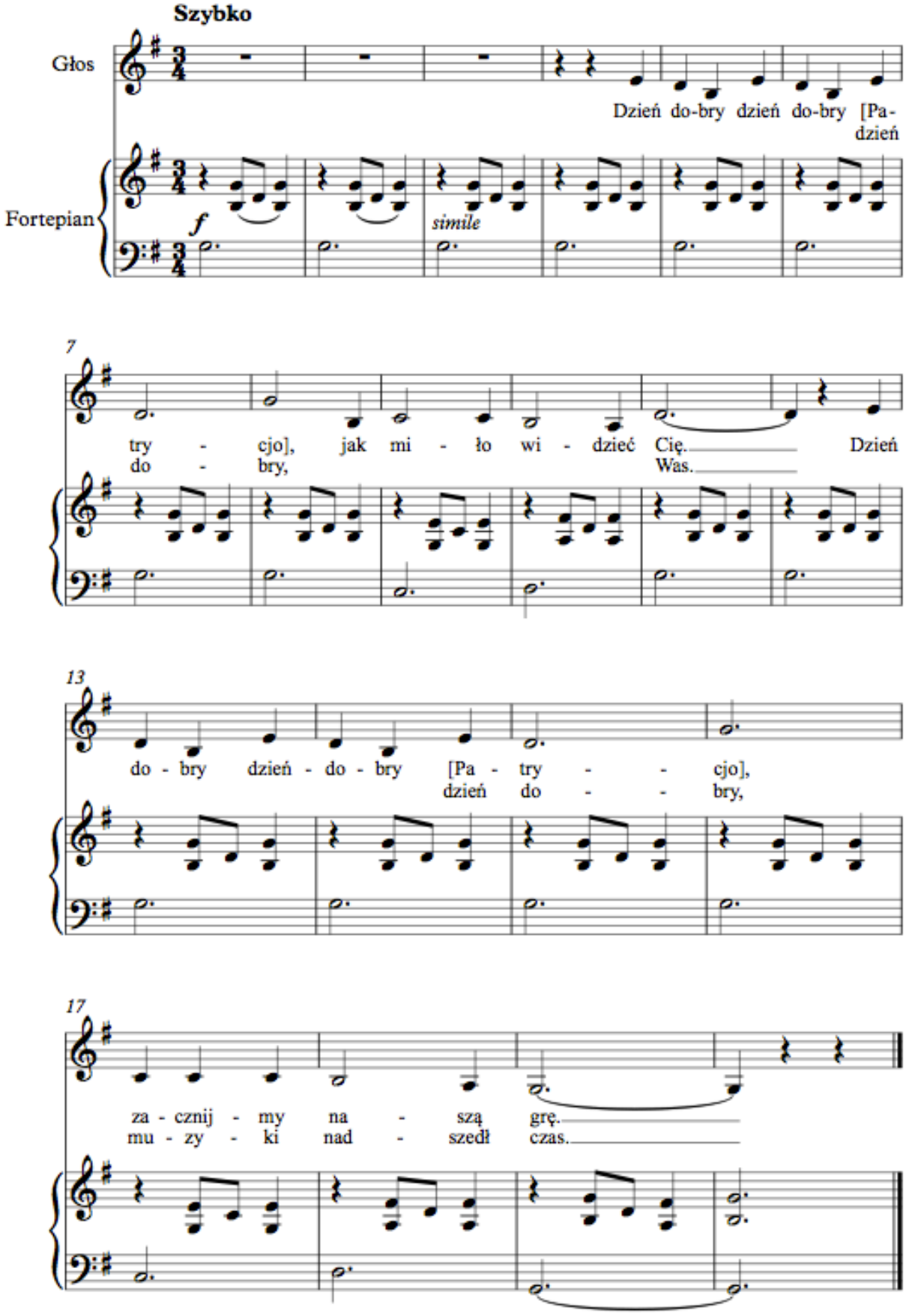
DZIEŃ DOBRY II

Kontekst: sesja indywidualna lub grupowa

Realizacja: Piosenka wykonywana jest na początku sesji. Może być śpiewana wspólnie dla wszystkich zbiorowo lub dla każdego uczestnika zajęć indywidualnie. Osoba witana może mieć szczególną rolę – grać na instrumencie, tańczyć lub wskazywać sposób, w jaki piosenka ma być zrealizowana (głośno cicho, szybko, wolno itd.).

Cele: zaakcentowanie obecności każdego z dzieci indywidualnie, ćwiczenie zachowań powitalnych, budowanie relacji między uczestnikami sesji

DZIEŃ DOBRY


Szybko
Głos
Fortepian
Dzień do-bry dzień do-bry [Pa-
dzień
f
simile
7
try - cjo], jak mi - ło wi - dzieć Cię. Dzień
do - bry, Was.
13
do - bry dzień - do - bry [Pa - try - - cjo],
dzień do - - bry,
17
za - cznij - my na - szą grę.
mu - zy - ki nad - szedł czas.

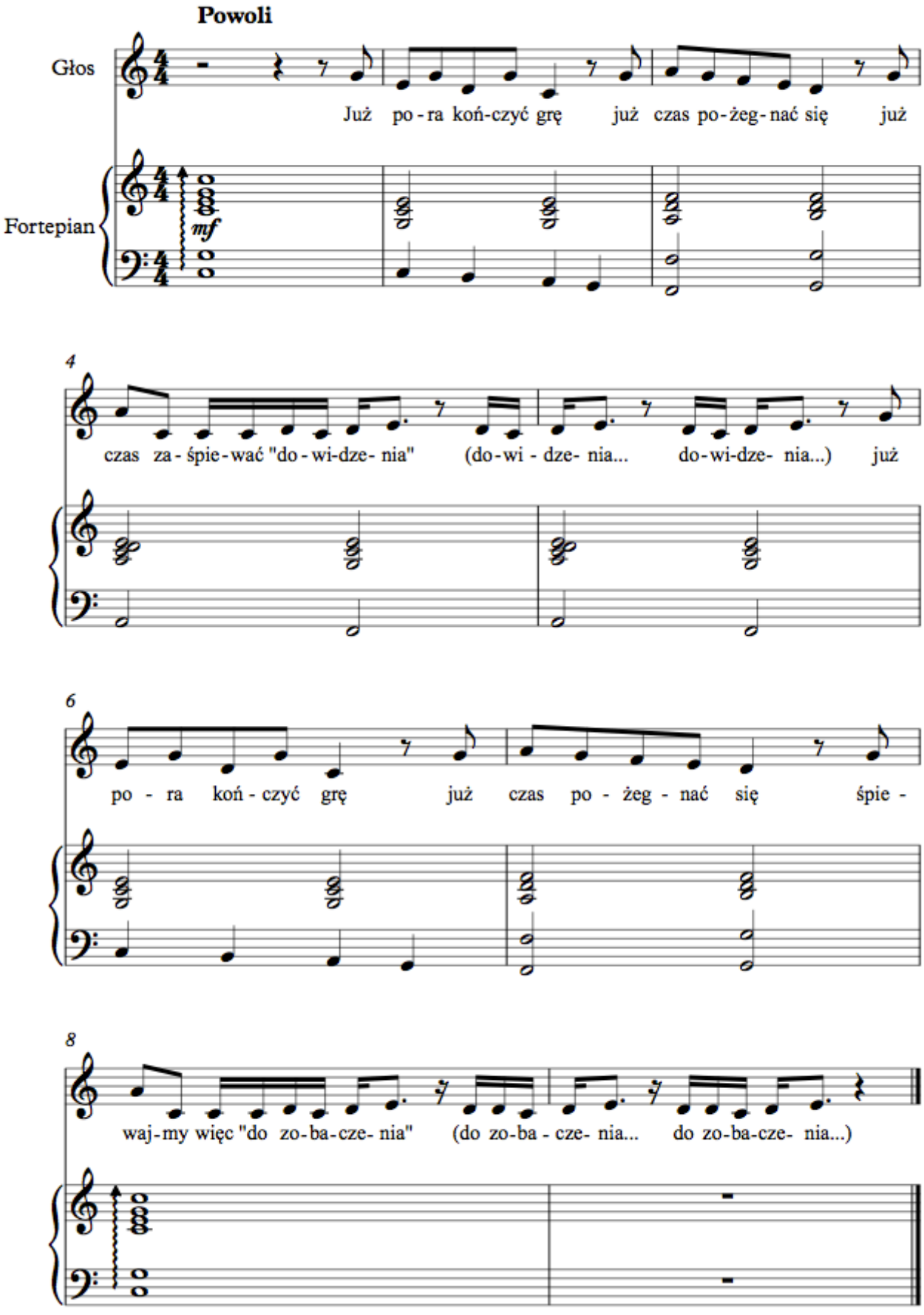
JUŻ PORA KOŃCZYĆ GRĘ

Kontekst: sesja indywidualna lub grupowa

Realizacja: Piosenka wykonywana jest na zakończenie sesji. Dzieci wtórują lub odpowiadają terapeucie powtarzając „do widzenia" oraz „do zobaczenia". Piosenkę można powtarzać kilkakrotnie, stopniowo zwalniając tempo, ułatwiając i nieco wydłużając moment rozstania, dostosowując się do potrzeb klientów. Piosenka pełni funkcję rytuału kończącego sesję.

Cele: przygotowanie dzieci do rozstania, ćwiczenie zachowań związanych z żegnaniem się, rozładowanie napięcia zbudowanego podczas sesji

JUŻ PORA KOŃCZYĆ GRĘ



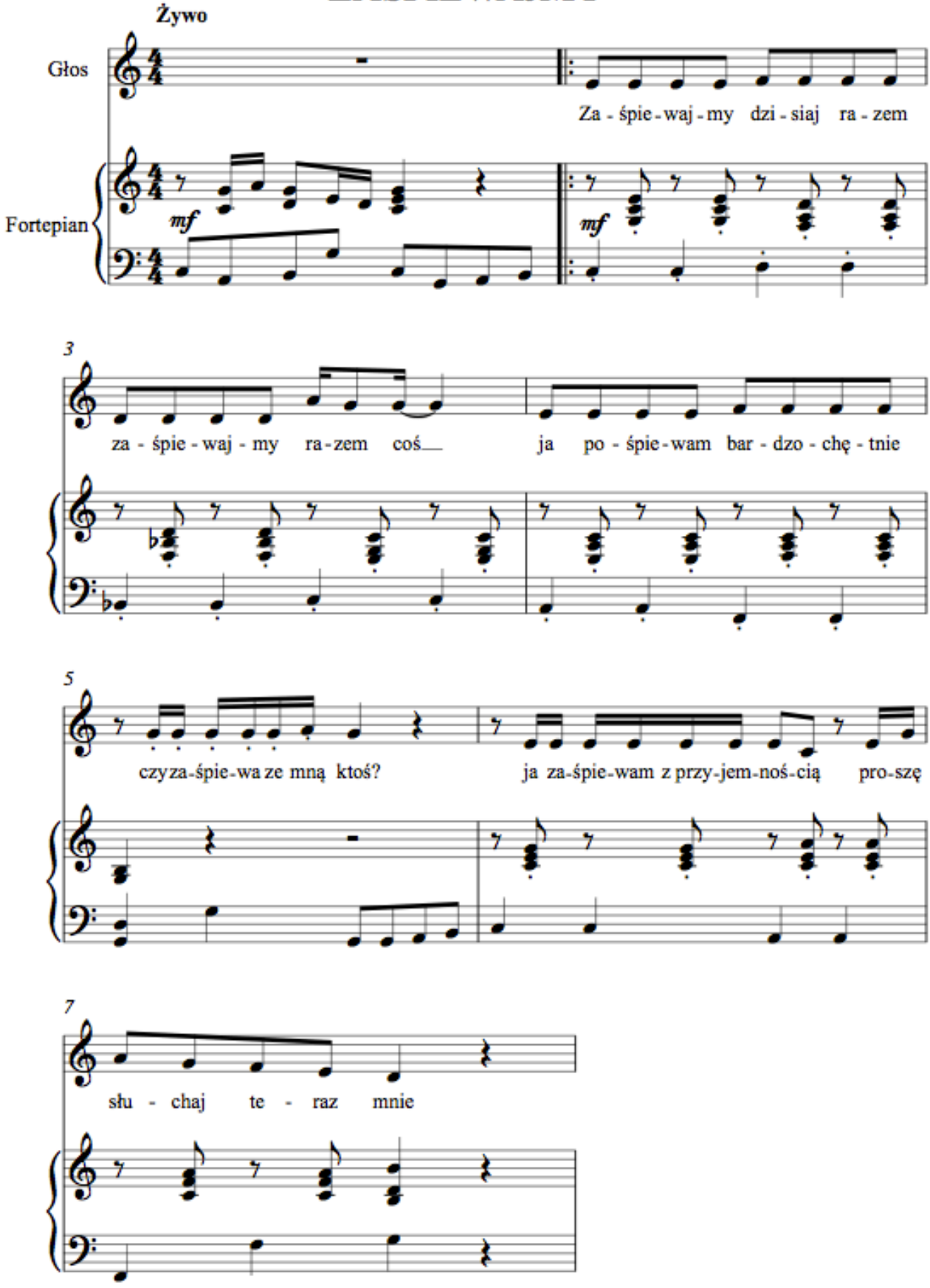
ZAŚPIEWAJMY

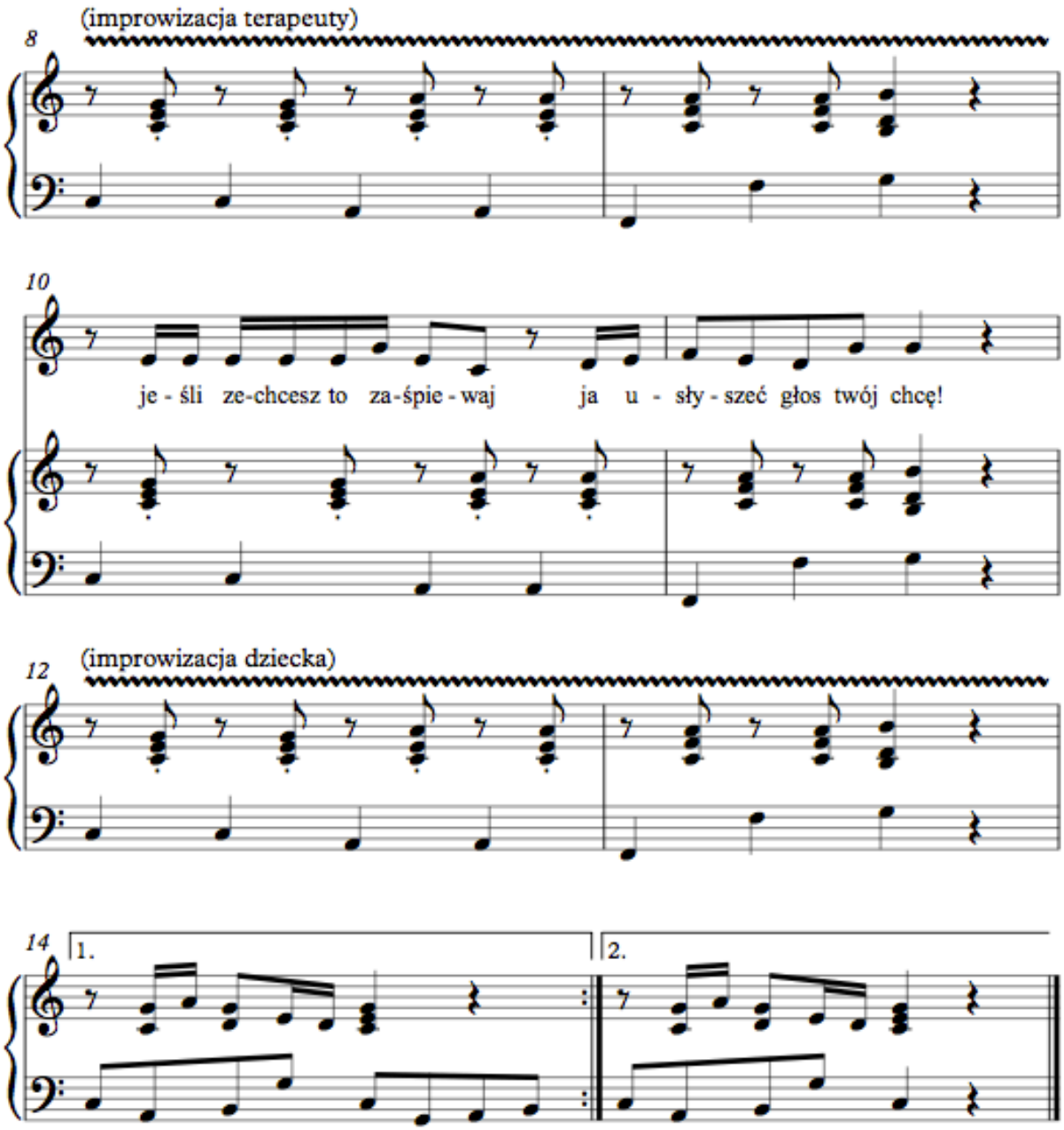
Kontekst: sesja indywidualna lub grupowa

Realizacja: Terapeuta śpiewa piosenkę zachęcając wybranego klienta do włączenia się w wykonanie. Zgodnie z tekstem piosenki jako pierwszy swobodnie improwizuje wokalnie terapeuta (od taktu 8). Następnie zachęca do podobnej ekspresji klienta, oferując przestrzeń od taktu 12. Piosenka jest powtarzana z udziałem kolejnych uczestników.

Cele: umożliwienie indywidualnej ekspresji, odkrywanie wartości spontaniczności i kreatywności poprzez improwizację, hamowanie impulsów, ćwiczenie dialogowania.

ZAŚPIEWAJMY




(improwizacja terapeuty)
8
10
je - śli ze-chcesz to za-śpie - waj ja u - sły - szeć głos twój chcę!
(improwizacja dziecka)
12
14
1.
2.

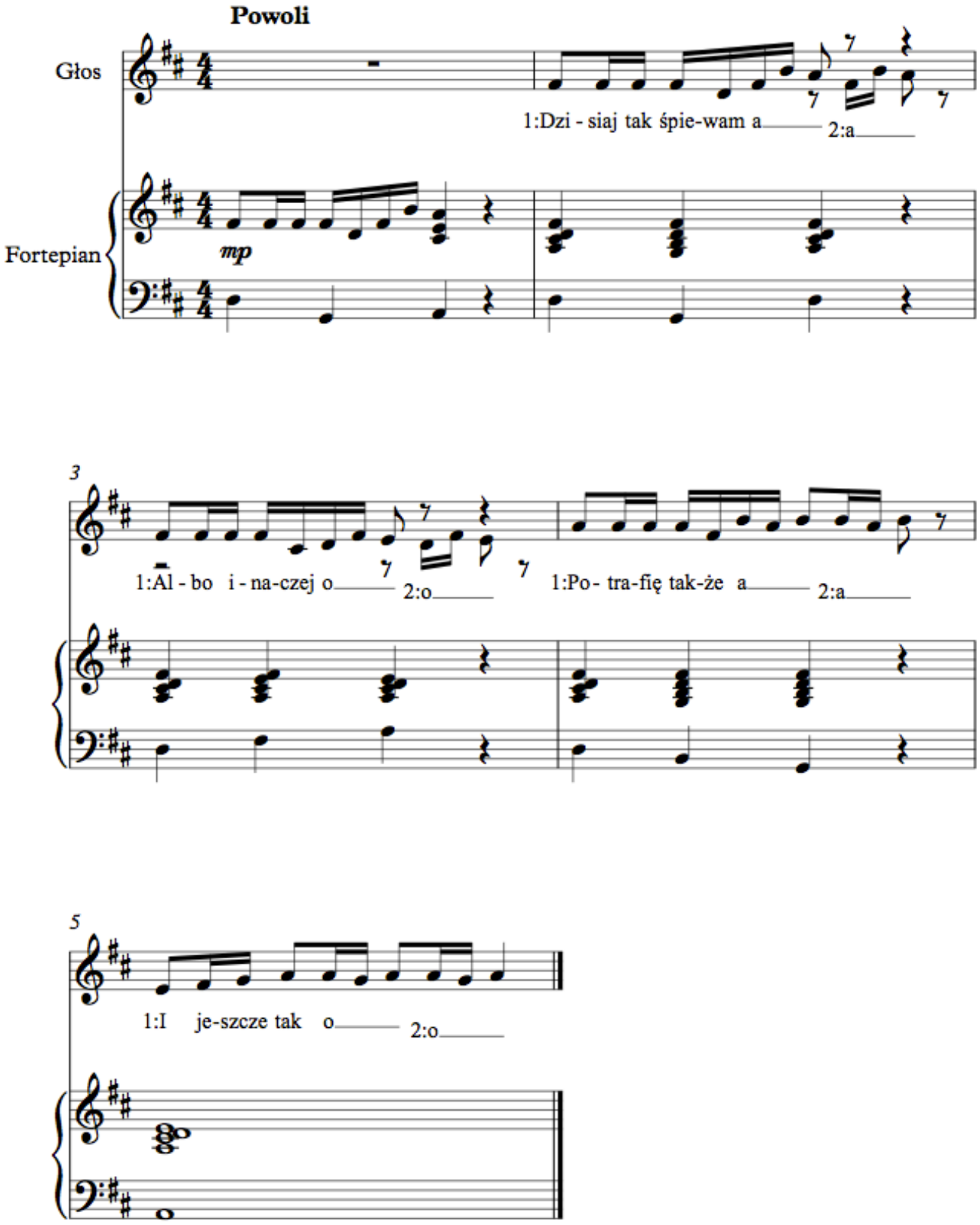
DZISIAJ TAK ŚPIEWAM

Kontekst: sesja indywidualna lub grupowa

Realizacja: Terapeuta śpiewa piosenkę w odpowiednich miejscach zachęcając dziecko do powtarzania motywów „aaa", „ooo". Jego gra musi być dostosowana do możliwości dziecka i pozostawiać odpowiednią ilość czasu na jego udział.

Cel: nawiązywanie kontaktu, ćwiczenie umiejętności naśladowania oraz zachowań komunikacyjnych

DZISIAJ TAK ŚPIEWAM



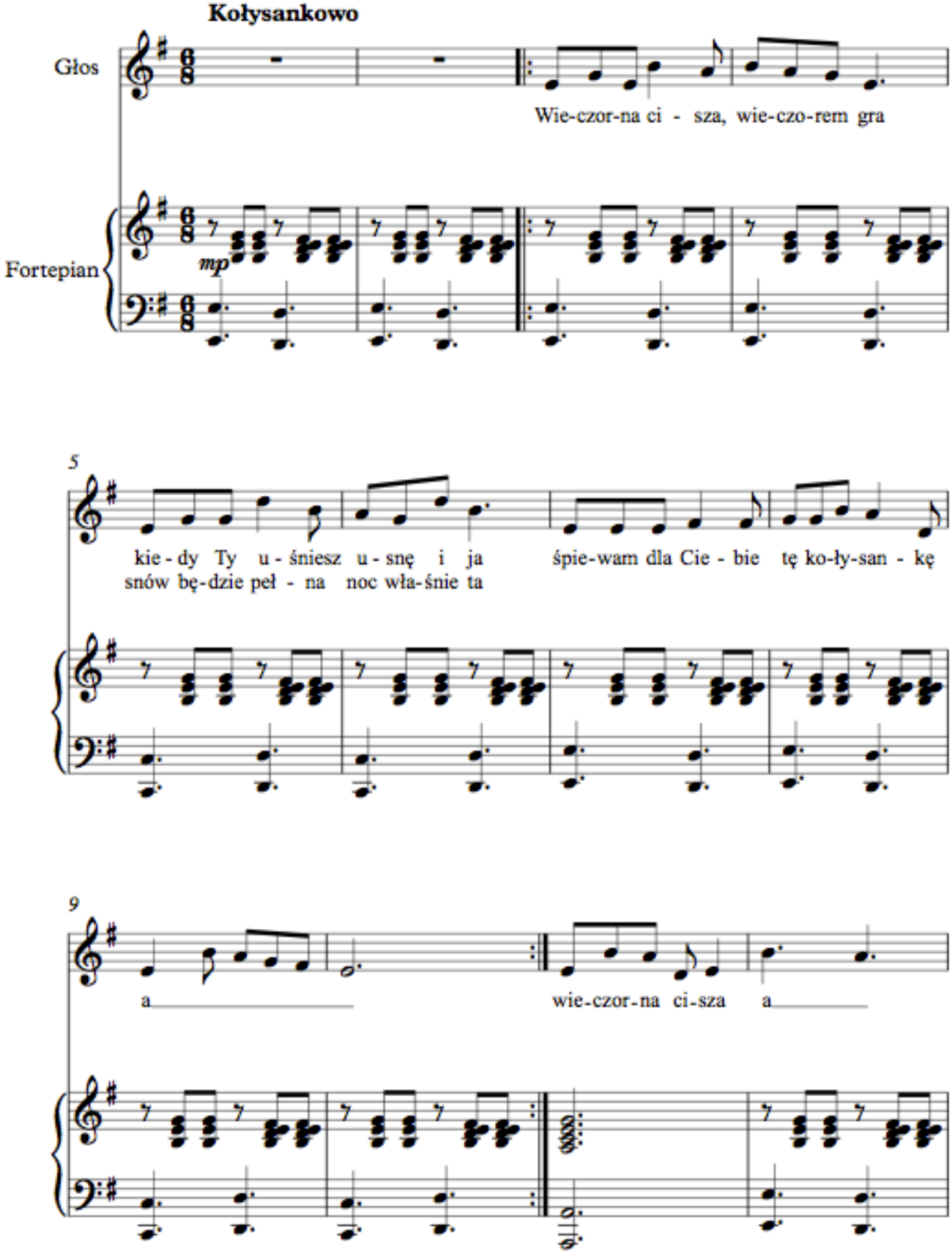
KOŁYSANKA

Kontekst: sesja indywidualna lub grupowa

Realizacja: piosenka jest kołysanką, utrzymaną w wolnym tempie i trójdzielny metrum. Może służyć wyciszeniu i uspokojeniu, może też stanowić element doprowadzający do relaksacji. Wykonuje ją terapeuta, zachęcając klienta do spokojnego ruchu bądź pozostania w wygodnej pozycji. Piosenkę należy powtarzać kilkakrotnie, można rozpocząć ją żywiej i głośniej i stopniowo wyciszać, pamiętając o zasadzie iso w muzykoterapii. Utwór może też być punktem wyjścia do improwizacji.

Cele: wyciszenie, budowanie poczucia bezpieczeństwa i bliskości, relaks.

KOŁYSANKA


Kołysankowo
Głos
Fortepian
mp
Wie-czor-na ci - sza, wie-czo-rem gra
5
kie - dy Ty u - śniesz u - snę i ja śpie-wam dla Cie - bie tę ko-ły-san - kę
snów bę-dzie peł - na noc wła-śnie ta
9
a
wie-czor-na ci-sza a

13
i o - czy sen - ne a cud - ne kra - i - ny
16
chwi - le bez - cen - ne a

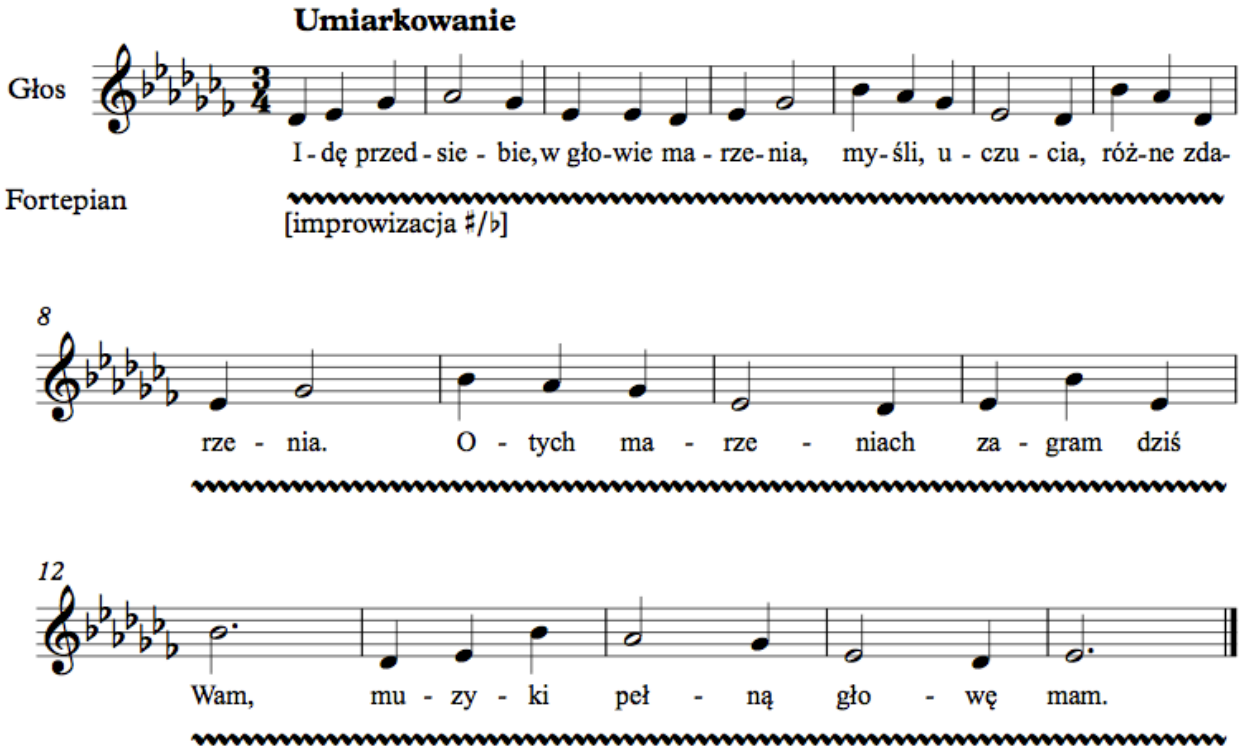
MARZENIA

Kontekst: sesja indywidualna

Realizacja: Terapeuta śpiewa piosenkę solo lub wraz z klientem. Jednocześnie wspólnie tworzą improwizowany akompaniament na czarnych klawiszach fortepianu/pianina. Piosenka może tworzyć punkt wyjścia do improwizacji w formie ronda, gdzie refren stanowi część z tekstem, po której następują czysto instrumentalne kuplety w różnych charakterach. W akompaniamencie terapeuta wykorzystywać może odpowiednie muzykoterapeutyczne techniki improwizacji.

Cele: umożliwienie swobodnej ekspresji, ćwiczenie interakcji, podążania i dialogowania

MARZENIA


Umiarkowanie
Głos
I - dę przed - sie - bie, w gło-wie ma - rze-nia, my-śli, u - czu - cia, róż-ne zda-
Fortepian
[improwizacja ♯/♭]
8
rze - nia. O - tych ma - rze - niach za - gram dziś
12
Wam, mu - zy - ki peł - ną gło - wę mam.

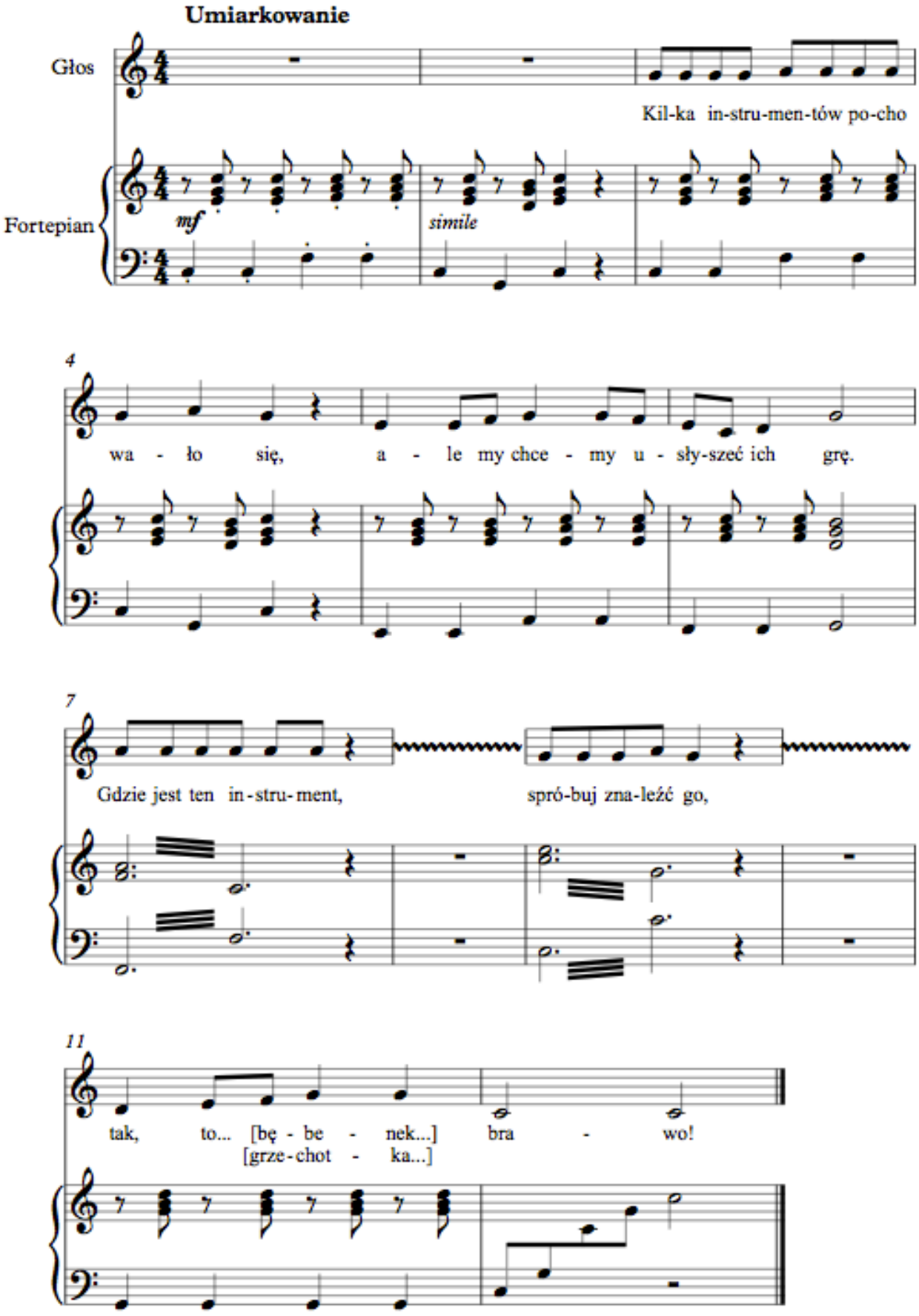
GRA W CHOWANEGO

Kontekst: sesja indywidualna lub grupowa

Realizacja: Terapeuta przygotowuje się do wykonania ćwiczenia poprzez umiejscowienie w dogodnym miejscu kilku instrumentów perkusyjnych. Dziecko usadowione jest tak, by ich nie widzieć. Realizując piosenkę terapeuta w odpowiednim momencie zatrzymuje się i gra na wybranym instrumencie. Po kolejnej frazie piosenki następuje pauza, w której zadaniem dziecka jest odnalezienie odpowiedniego instrumentu i zagranie na nim.

Cele: ćwiczenie dyskryminacji słuchowej, koncentracji uwagi, hamowania impulsów.

GRA W CHOWANEGO



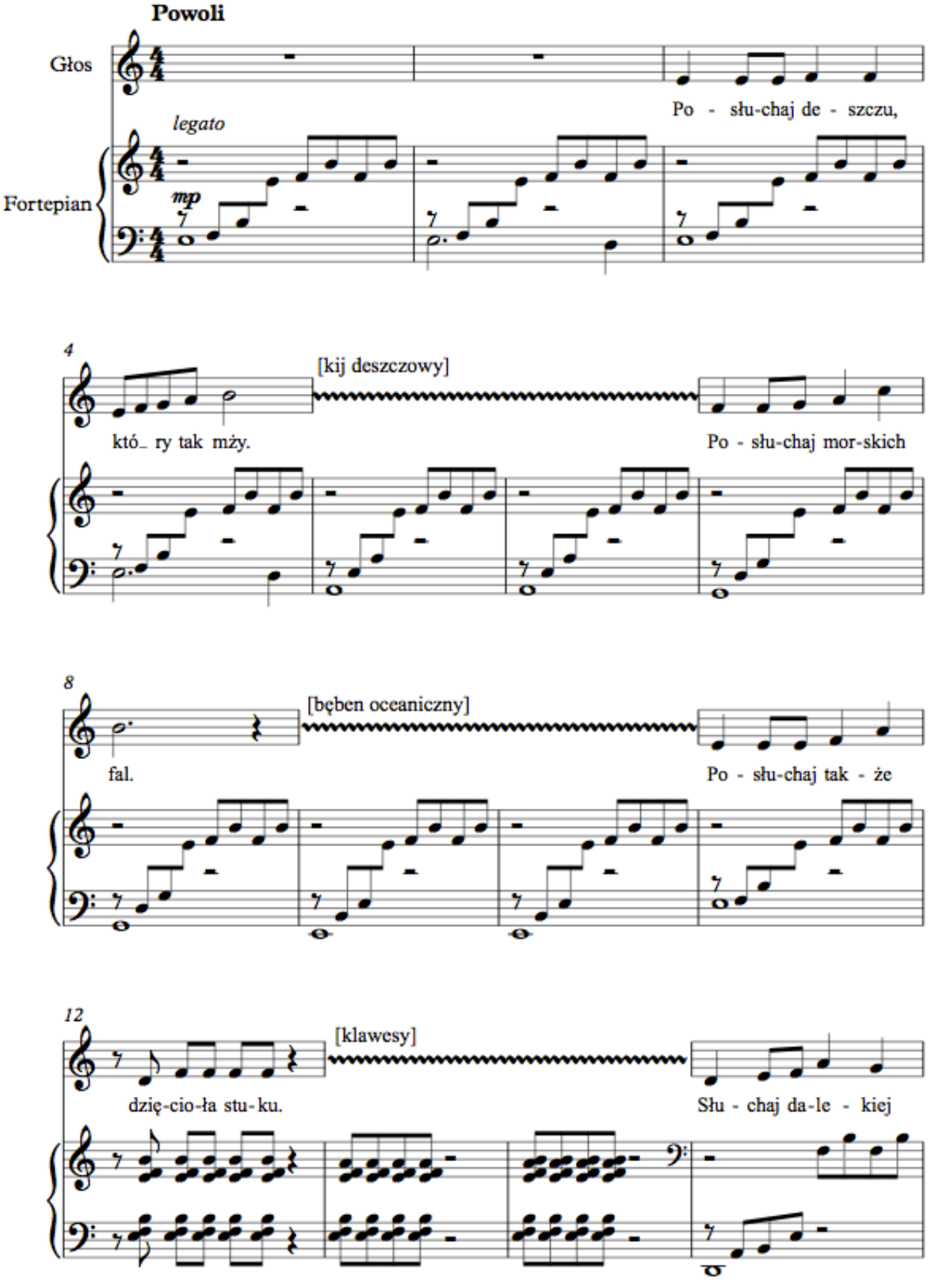
POSŁUCHAJ DESZCZU

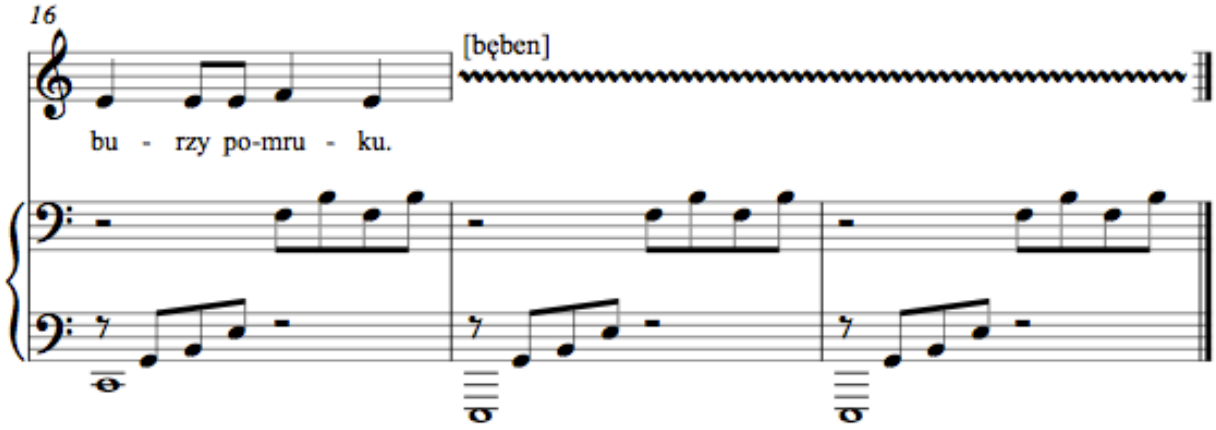
Kontekst: sesja indywidualna lub grupowa

Realizacja: Terapeuta wykonuje piosenkę zaś dziecko w odpowiednich miejscach uzupełnia ją grą na adekwatnych instrumentach perkusyjnych.

Cele: hamowanie impulsów, ćwiczenie koncentracji uwagi, trenowanie współpracy w wykonywaniu wspólnej czynności.

POSŁUCHAJ DESZCZU




16
[bęben]
bu - rzy po-mru - ku.

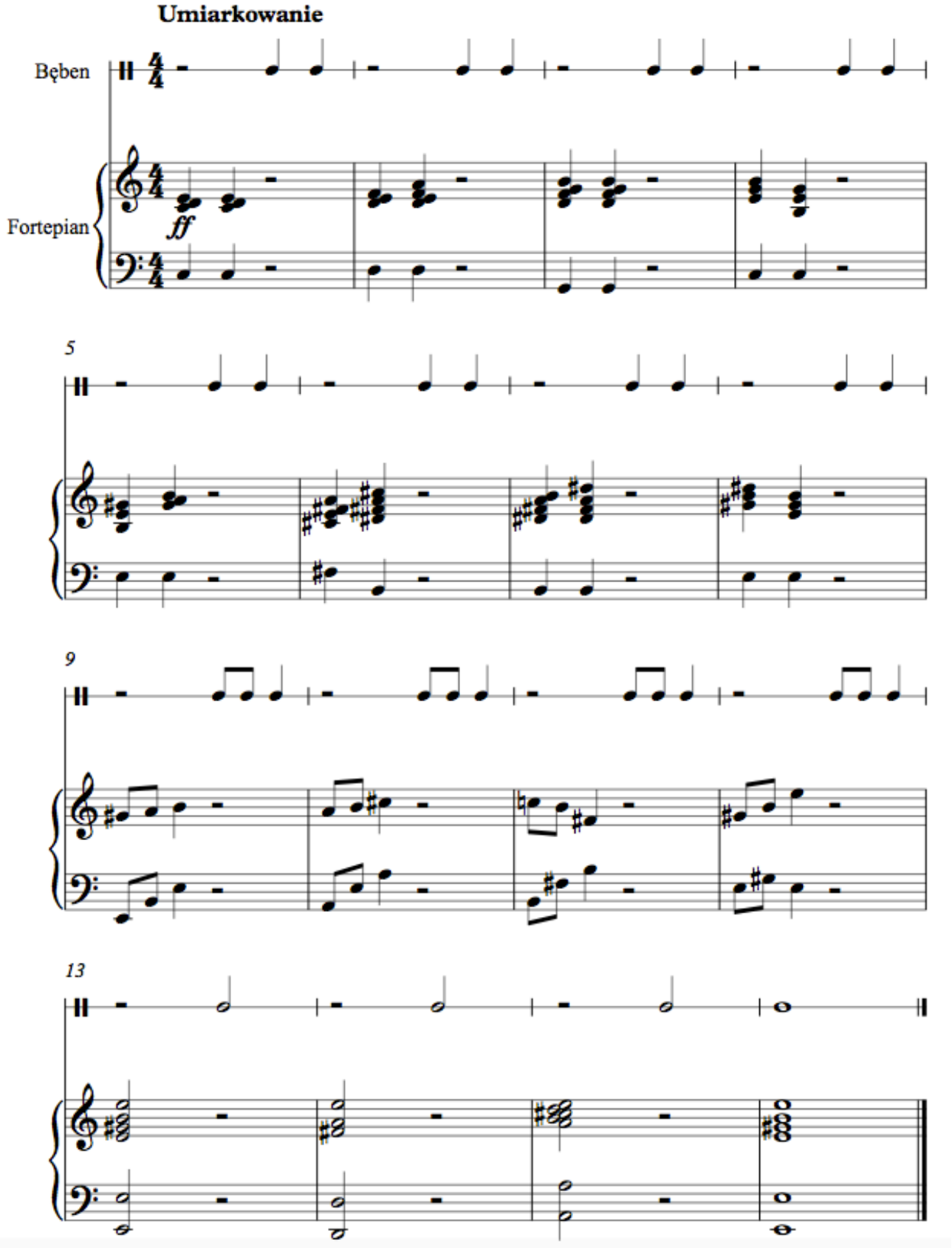
JA I TY

Kontekst: sesja indywidualna

Realizacja: Terapeuta realizuje partię fortepianu, dziecko powtarza odpowiednie struktury rytmiczne na bębenku lub innym instrumencie perkusyjnym. Terapeuta może także wprowadzać zmiany dynamiczne sugerując dziecku, by podążało za jego propozycjami.

Cel: ćwiczenie koncentracji uwagi, hamowania impulsów, umiejętności powtarzania i świadomości rytmicznej

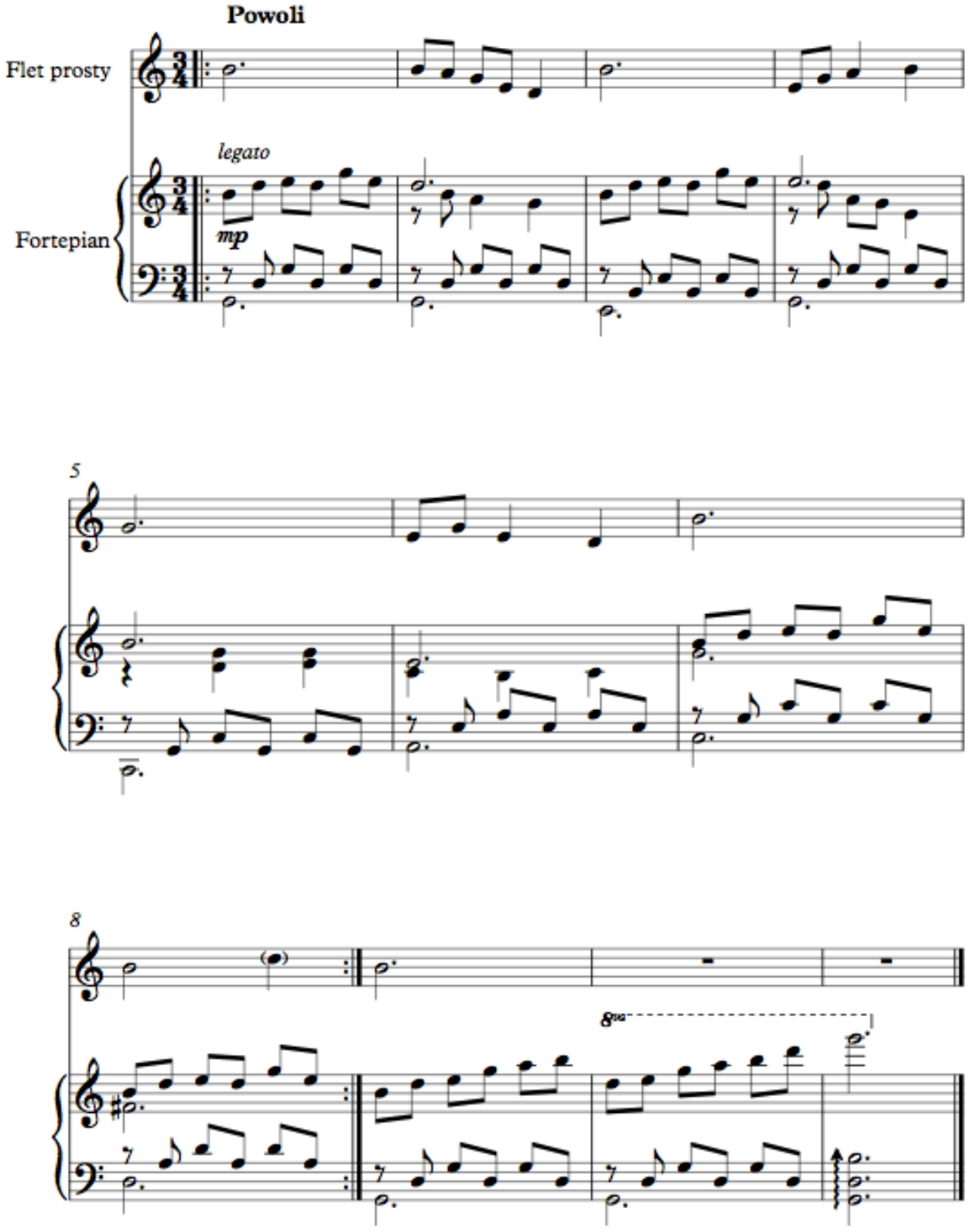
JA I TY



MELODIA

Kontekst: sesja indywidualna lub grupowa

Realizacja: utwór stanowi prostą kompozycję na flet prosty i fortepian. Melodia wykorzystuje dźwięki stosunkowo proste do wydobycia, co powinno ograniczać możliwość frustracji i zniechęcenia. Dzięki płynnej, śpiewnej strukturze melodyczno-rytmicznej daje możliwość przeżycia satysfakcji estetycznej po poprawnym wykonaniu.

Cele: ćwiczenie koncentracji uwagi i wytrwałości, trenowanie współpracy

MELODIA