

MUZIKOS KLAUSYMASIS IR VIZUALIZACIJA

Aprašymas

Šis užsiėmimas skirtas sustiprinti pažintinius gebėjimus aktyviai klausantis ir vaizduotėje kuriant įvairių rūšių muziką. Dalyviai klausysis pasirinktos muzikos ir bandys įsivaizduoti muzikos įkvėptas scenas, emocijas ar istorijas. Šis užsiėmimas skirtas suaktyvinti smegenų dalis, atsakingas už klausos apdorojimą ir vaizduotę.



Trukmė

45 – 50 min.

Aplinka

Užsiėmimas grupėje, pavyzdžiui, senjorų dienos centro bendroje erdvėje arba virtualiai per vaizdo skambutį, kai dalyviai sėdi patogiai įsitaisę.

Priemonės

- Kolonėlė arba ausinės
- Dalyvių pasirinktos muzikos grojaraštis
- Pasirinktina: popierius ir spalvoti pieštukai, skirti nupiešti savo vizualizacijas.

Mokymosi tikslai



- Lavinti klausą ir vaizduotę.
- Lavinti emocijų raišką ir skatinti atsipalaidavimą.
- Pasitelkiant muziką ugdyti pažintinius gebėjimus ir kūrybiškumą.

Instrukcijos

1. **Įžanga (5 minutės):** Paaiškinkite užsiėmimo tikslą – klausantis muzikos mintyse susikurti vaizdinius ar atkreipti dėmesį į emocijas.
2. **Grojaraščio klausymas (30 minučių):** Paleiskite pirmąją muzikos kūrinį. Paprašykite dalyvių užmerkti akis ir leisti, kad muzika mintyse nupieštų vaizdą.
3. **Diskusija (10-15 minučių):** Pasibaigus muzikos perklausai, paskatinkite dalyvius padiskutuoti apie tai, ką jie įsivaizdavo ar jautė. Paraginkite vaizdžiai apibūdinti savo emocines reakcijas ar vaizdinius. Aptarkite, kaip skirtingai abu muzikiniai kūriniai paveikė dalyvius ir ką jie jautė.

Praktiniai patarimai

- Kiekvienam dalyviui leiskite pasirinkti po vieną dainą.
- Paraginkite dalyvius atsipalaiduoti, užmerkti akis ir leisti muzikai sužadinti vaizdinius ar emocijas.
- Trumpas muzikos faktų (pvz., kompozitoriaus, kultūrinės reikšmės) paminėjimas gali sustiprinti pojūčius.
- Atkreipkite dėmesį į muzikos garsumą, nes senjorų klausos galimybės gali būti skirtingos.



Numatomi rezultatai

- Tikėtina, kad dalyviai labiau atsipalaiduos ir pajus emocinį palengvėjimą.
- Užsiėmimas gali paskatinti dalyvių socialinę saveiką diskusijų metu, sustiprinti tarpusavio ryšį ir empatijos jausmą.
- Užsiėmimas gali būti naudingas kognityviniams gebėjimams, susijusiems su prisiminimų atkūrimu ir vaizduote, taip stimuliuojant protinę veiklą.

Šaltinis

MTB.

„Suffle“ muzikos žurnalas „Suffle“ muzikos žurnalas

Psichologija šiandien Psichologija šiandien