

JACEK MAJCHROWSKI  
PREZYDENT MIASTA KRAKOWA  
ZAPRASZA



**konspekt  
lekcji  
szkoła  
podstawowa**

# JA, MOJE EMOCJE I MUZYKA.

## SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA KLAS 7-8 SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Niniejszy konspekt zajęć dla uczniów klas 7 i 8 szkoły podstawowej zainspirowany został Festiwałem Muzyki Filmowej. Spośród wszystkich gatunków muzycznych to właśnie muzyka filmowa stanowić może najlepszy punkt wyjścia do rozmowy na trudne tematy związane z emocjami. Zaproponowany scenariusz za pomocą wybranych nagrań kultowych ścieżek dźwiękowych dokonanych podczas przeszłych edycji FMF oraz z wykorzystaniem technik dramowych proponuje wspólne z uczniami zanurzenie się w głąb siebie po to, aby lepiej zrozumieć własne przeżycia.

Autorką scenariusza jest Wioletta Szuba, certyfikowana trenerka dramy, arteterapeutka, pedagogka, nauczycielka i instruktorka teatralna posiadająca doświadczenie w pracy z grupami młodzieżowymi zarówno w edukacji formalnej, jak i pozaformalnej. W swoich projektach edukacyjnych wykorzystuje dramę i Teatr Forum. Jest również właścicielką firmy edukacyjnej „Karimba Teatr Drama Arteterapia” oraz członkinią zarządu Fundacji Inicjatyw Twórczych i Społeczno Edukacyjnych KURDYBANEK.

**Temat:** Ja, moje emocje i muzyka. Scenariusz zajęć dla klas 7-8 szkoły podstawowej

**Przygotowanie:** Wioletta Szuba

**Etap edukacyjny:** szkoła podstawowa, klasy 7-8

**Przedmiot:** godzina wychowawcza

**Przewidziany czas:** 90 minut

**Cele główne:**

- zwiększenie u uczniów świadomości przeżywanych uczuć
- zwiększenie u uczniów umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami

- podniesienie u uczniów poczucia własnej wartości

**Cele szczegółowe:**

- wsparcie młodzieży w trudnym okresie w radzeniu sobie z emocjami

- promocja kultury muzycznej

- poznanie wydarzenia kulturalnego: Festiwal Muzyki Filmowej

**Metody kształcenia:** burza mózgów, techniki dramowe –  
fotografia, stopklatka, slow motion

**Formy pracy:** indywidualna, zbiorowa, w grupach

**Materiały dydaktyczne:** - cztery utwory muzyczne z playlisty Festiwalu Muzyki Filmowej 2018:

1. *The Name's Bond... James Bond, Casino Royale*, David Arnold, FMF 2018
2. *Geralt of Rivia, The Witcher 3: Wind Hunt*, Marcin Przybyłowicz, FMF 2018
3. *Ezios's Family, Assassin's Creed*, Jesper Kyd, FMF 2018
4. *Arkham Origins Main Titles, Batman: Arkham Origins*, Christopher Drake, FMF 2018

Materiały dostępne są na [stronie festiwalu](#):

Aby odsłuchać całych kompozycji, należy być zalogowanym w aplikacji Spotify.

- koło emocji Kaitlin Robbs

(dostępne w sieci, można skorzystać ze strony [StresKiler](#))

- duże arkusze papieru

- kredki, pisaki

- sprzęt i głośniki do odtworzenia ścieżki dźwiękowej

- dostęp do Internetu

**Przygotowanie sali:** Podczas zajęć krzesła ustawione są w kole na środku sali, ławki zsunięte pod ściany. Jeśli sala jest obszerna, można zostawić ławki i usiąść w wolnej przestrzeni w kole, na krzesłach lub na podłodze. Ważne, by podczas zajęć wszyscy uczestnicy i uczestniczki mogli się widzieć oraz by mieli przestrzeń do swobodnego chodzenia.

**Przebieg zajęć:** (2 minuty) Przywitanie uczennic i uczniów, wspólne przygotowanie sali.

(4 minuty) Prowadząca(y) zadaje pytanie:

- *Jak się dzisiaj czujesz?*

Uczestnicy i uczestniczki siedzą w kole. Po kolei odpowiadają na pytanie prowadzącej(go). Mogą wyrazić to bez słów – przez podniesienie kciuka do góry (lajk), jeśli czują się dobrze, radośnie; przez skierowanie kciuka w dół, jeśli czują się źle, np. przeżywają smutek, złość czy strach; przez skierowanie kciuka w bok, jeśli czują się trochę dobrze, trochę źle, czyli jeśli mają mieszane uczucia.

**Sugestie dla prowadzącej(go):** Wprowadzenie to ma stworzyć przestrzeń do uzyskania wglądu w swoje samopoczucie oraz do otwartego wyrażenia swoich emocji. Prowadząca(y) zwraca uwagę, by wypowiedzi nie były komentowane przez innych uczestników i uczestniczki.

(7 minut) Prowadzący(a) zadaje pytania dotyczące muzyki filmowej, dodaje i uzupełnia informacje:

- Czy lubicie słuchać muzyki filmowej?
- Czy muzyka filmowa robi na Was wrażenie? Czy wpływa na Wasze emocje?
- Jaka ścieżka dźwiękowa z filmu zrobiła na Was wrażenie? Z jakiego filmu? Dlaczego?
- Czy słyszeliście o Festiwalu Muzyki Filmowej? Gdzie się odbywa?

Prowadzący(a) uzupełnia informacje o Festiwalu Muzyki Filmowej.

**Informacje dla prowadzącej(go):** Festiwal Muzyki Filmowej to jeden z najważniejszych festiwali muzycznych w Europie, który odbywa się w Krakowie w okresie wiosennym, zazwyczaj w maju. Organizatorem wydarzenia jest KBF oraz RMF Classic. Podczas festiwalu prezentowane są filmy z muzyką wykonywaną na żywo. Na wydarzenie zapraszani są uznani kompozytorzy filmowi z całego świata

**CZĘŚĆ GŁÓWNA:** (12 minut) Speed dating – ćwiczenie rozgrzewkowe, które uruchamia grupę ruchowo oraz pobudza do kreatywnego myślenia.

Uczestniczki i uczestnicy chodzą po sali w różnych kierunkach. Na sygnał prowadzącej(go) dobierają się w pary i przez dwie minuty rozmawiają na zaproponowane przez prowadzącą(ego) tematy. Po upływie tego czasu prowadząca(y) przerywa rozmowę (np. klaśnięciem w dłonie) i zaprasza grupę do ponownego chodzenia, by po chwili zatrzymać uczestników i uczestniczki, którzy dobierają się w pary (inne niż wcześniej) i proponuje kolejny temat. Ćwiczenie może składać się z sześciu lub więcej rund.

- Proponowane** 1. Kiedy byłam(em) mały, bałam(em) się...
- tematy:** 2. Najczęściej słucham muzyki...
3. Gdybym był(a) owocem, to jakim i dlaczego?
4. Muzyka, która mnie odpręża, to...
5. Trzy rzeczy, które zabrał(a)bym na bezludną wyspę...
6. Kiedy słyszę „James Bond”, to...

Na koniec prowadząca(y) może zadać pytanie o wrażenia z ćwiczenia.

- Czy ktoś chciałby podzielić się tym, co go zaskoczyło?

(20 minut) Fotografia – na planie filmu o Jamesie Bondzie.

Prowadząca(y) zapowiada uczestnikom i uczestniczkom, że wykonają teraz ćwiczenie, które nazywa się „Fotografia”. Tłumaczy je:

- Uczestnicy i uczestniczki zostaną wprowadzeni w pewną historię, a kiedy już w niej będą, prowadząca(y) zatrzyma ich, jak w fotografii. Fotografia ta jednak nie będzie rzeczywista, będzie jedynie zatrzymaniem się w bezruchu. Prowadząca(y) tłumaczy, że jest to ćwiczenie, które polega na bardzo szybkim wejściu w rolę oraz że w trakcie ćwiczenia na bieżąco będzie wszystko tłumaczyć. Zapowiada, że włączy teraz ścieżkę dźwiękową z filmu o Jamesie Bondzie. Będzie to muzyczny motyw przewodni, charakterystyczny dla wszystkich filmów o Jamesie Bondzie. Prosi, by słuchając muzyki, przywołali sobie obrazy, które im się kojarzą z którymkolwiek filmem o Jamesie Bondzie.

Uczestnicy i uczestniczki chodzą po sali w swobodnym tempie, prowadząca(y) włącza muzykę: *The Name’s Bond... James Bond*, *Casino Royale*, *David Arnold*, *FMF 2018* (motyw przewodni serii o Jamesie Bondzie).

Prowadząca(y) mówi:

- Jesteście teraz w środku filmu o Jamesie Bondzie. Wyobraźcie sobie scenę, kto i co was otacza, kim (a może czym) jesteście, co teraz robicie. Możecie ruchem zaznaczyć, co robicie, możecie gestem zaznaczyć, kim lub czym jesteście.

Prowadząca(y) wycisza lub wyłącza muzykę. Kolejno podchodzi do uczestników i uczestniczek i „uruchamia” ich do mówienia, dotykając ramienia. Zadaje im pytania, ale mówią tylko ci „uruchomieni”.

- *Kim lub czym jesteś?*

- *Co teraz robisz?*

W zależności od odpowiedzi prowadząca(y) może dopytać:

- *Jak się teraz czujesz?*

- *Czy coś chciał(a)byś zmienić?*

Prowadząca(y) informuje uczestników i uczestniczki, że kiedy usłyszą historie innych postaci, mogą zechcieć zmienić coś u siebie, w swojej postaci, by dopasować się do historii, która zaczyna się tworzyć. Takie modyfikowanie w wyobraźni jest możliwe. Kiedy wszyscy uczestnicy i uczestniczki wypowiedzą się, prowadząca(y) wyprowadza uczestników z „zastygnięcia” i zachęca ich do ponownego chodzenia.

Prowadząca(y) mówi:

- *Wyobraźcie sobie, że minęło pół godziny. W powolnym ruchu, jak na filmie w zwolnionym tempie, przejdźcie do miejsca i do działania, w którym wasza postać czy rzecz znajdują się pół godziny później. Kiedy odliczę do pięciu, zastygnijcie w bezruchu.*

Po zastygnięciu prowadzący(a) ponownie pyta wszystkich uczestników i uczestniczki „uruchamiając” ich przez dotknięcie ramienia:

- *Gdzie teraz jesteś?*

- *Co robisz?*

- *Co się zmieniło?*

- *Jakie są twoje zamiary?*

Kiedy wypowiedzą się wszyscy uczestnicy i uczestniczki, prowadzący(a) wyprowadza ich z roli.

Wyprowadzenie z roli:

- Zróbcie teraz parę kroków, strząśnijcie z siebie role, w które weszliście
- można podskoczyć, zetrzeć rolę z ramion, barków, wytrzeć z włosów, zetrzeć z twarzy, jakbyśmy otrzepywali się z pyłu.

Prowadzący(a) omawia ćwiczenie z uczestniczkami i uczestnikami w kole.

- Jak się czuliście w tym ćwiczeniu?
- Jak się czuliście w swoich rolach?
- Jakie emocje się pojawiły?
- Czy coś was zdziwiło?
- Jakie skojarzenia pojawiły się, gdy usłyszeliście ścieżkę dźwiękową z filmu o Jamesie Bondzie?
- Jakie emocje się pojawiły?
- Czy muzyka, którą usłyszeliście, wywarła wpływ na wasze wyobrażenia, myśli i emocje?

Prowadząca(y) nawiązuje do emocji, które pojawiły się podczas ćwiczenia oraz tych, które wywołał utwór muzyczny. Zapowiada uczestnikom i uczestniczkom, że w kolejnej części zajęć będą rozmawiali o emocjach.

**Informacja dla prowadzącej(go):**

Fotografia to technika dramowa, która polega na szybkim wchodzeniu w rolę. Wprowadza uczestników i uczestniczki w jakiś temat i w jakiś świat wyobrażony (wydarzenie fikcyjne, fragment z książki, jakieś miejsce np. przywołane muzyką). Dzięki zatrzymaniu pozwala przyjrzeć się sobie, roli, w którą się weszło, swoim emocjom oraz emocjom postaci czy rzeczy, którą się przybrało. Techniki dramowe, w tym fotografia, które uruchamiają umysł, ciało i emocje, pozwalają na szerokie odczucie sytuacji, lepszy wgląd w siebie i w swoje emocje, a także stwarzają możliwość spojrzenia z innej perspektywy. Przez „zabawowy” charakter sprzyjają „demechanizacji”, czyli wyjściu z codziennych schematów i zwiększają otwartość do rozmawiania np. o emocjach.

**Sugestie dla prowadzącej(go):** Jeśli młodzież rzadko uczestniczy w warsztatach, może na początku pojawić się zakłopotanie, śmiech, komentarze, np. podczas chodzenia. Jest to naturalne. Należy pozwolić uczestnikom i uczestniczkom na chwilę takiego odreagowania, a po chwili wprowadzać kolejne etapy ćwiczenia. Nie należy dawać uczestnikom dużo czasu na zastanawianie się, co robią jako postać czy rzecz. To ma być spontaniczne wejście w rolę. Można dopowiedzieć uczestnikom, że zastygnięcie ma być jak zatrzymanie ujęcia w fotografii, której bohaterowie nie ustawiają się do niej, tylko są „przyłapani” w ruchu.

- Emocje – praca w grupach (20 minut).

Prowadząca(y) zaprasza uczniów i uczennice do wypisania emocji podstawowych (radość, złość, strach, smutek, wstręt) oraz ich pochodnych (np. ekscytacja, wściekłość, niepokój, rozpacz itp.). Dzieli klasę w zależności od jej liczebności na cztery lub pięć grup. Każdej grupie poleca opracowanie jednej emocji podstawowej poprzez szukanie emocji pochodnych. Przykładowo: radość jest podstawową emocją, a jej odcienie to: zachwyty, ekscytacja, wzruszenie, oczarowanie itd. Uczestniczki i uczestnicy przez kilka minut pracują w grupach, wpisując na środek dużej kartki (może być flipchart) nazwę emocji podstawowej, wokół której wypisują emocje pochodne. Każda grupa przedstawia swoją pracę. Prowadzący(a) i pozostali uczestnicy i uczestniczki uzupełniają prezentację o dodatkowe informacje o emocjach. Prowadząca(y) zadaje pytanie:

- *Po co są emocje?*

Po odpowiedziach uczestników i uczestniczek prowadzący(a) uzupełnia ich wiedzę.

**Informacja dla prowadzącej(go):** Emocje podstawowe, zwane też pierwotnymi, mają charakter użyteczny. Wykształciły się jako drogowskazy reakcji na różne okoliczności, informują nas o tym, że dzieje się coś dla nas ważnego. Ich funkcja polega na wzbudzaniu reakcji fizjologicznych, np. na podniesieniu ciśnienia krwi, na przyspieszeniu bicia serca i dopływu większej ilości tlenu do mięśni i krwi. To z kolei wpływa na zachowanie:



strach powoduje reakcję ucieczki lub zamrożenia, złość wyzwala agresję, smutek powoduje utratę sił, potrzebną do wycofania się z aktywności i przeżycia straty. Emocje mają to do siebie, że są przejściowe, mijają. Emocje pełnią też funkcję komunikacyjną, dzięki nim możemy tworzyć relacje. Nazywanie własnych emocji pomaga w ich kontrolowaniu i regulowaniu.

- (15 minut) Koło emocji.

Prowadząca(y) rozdaje uczestniczkom i uczestnikom koło emocji, zapowiadając jednocześnie, że wysłuchają teraz kilku utworów, które są kompozycjami muzycznymi stworzonymi do filmów. Są to utwory z playlisty Festiwalu Muzyki Filmowej. Po odsłuchaniu wszystkich utworów porozmawiają o emocjach, które wzbudziła ta muzyka. Materiał z opisanymi emocjami, który otrzymają, ma ułatwić im nazwanie uczuć, które wywoła muzyka. Prowadząca(y) poleca także zapisywanie skojarzeń, jakie dany utwór muzyczny budzi w uczestnikach i uczestniczkach.

**Utwory:** <http://fmf.fm/festiwalowa-playlista>

1. Geralt of Rivia, The Witcher 3: Wind Hunt, Marcin Przybyłowicz, FMF 2018
2. Ezios's Family, Assassin's Creed, Jesper Kyd, FMF 2018
3. Arkham Origins Main Titles, Batman: Arkham Origins, Christopher Drake, FMF 2018

Po odsłuchaniu utworów muzycznych prowadząca(y) zadaje pytania:

- *Jakie emocje wzbudziły w Was kolejne utwory muzyczne?*
- *Jakie natężenie miały te emocje?*
- *Czy lubimy smucić się przy muzyce?*
- *Czy lubimy przeżywać smutek wskutek realnych zdarzeń, strat?*
- *Czego szukamy w muzyce?*

**Informacja dla prowadzącej(go):** Emocje wzbudzane przez sztukę czy muzykę różnią się od emocji, które są reakcją na zagrożenie, stratę, przyjemność czy przekraczanie granic. Te drugie to emocje pierwotne, które można nazwać użytecznymi, bowiem wykształciły się jako drogowskazy reakcji na różne okoliczności. Emocje estetyczne, będące reakcją na dzieło sztuki, są

słabsze w natężeniu, inaczej je przeżywamy i inaczej zachowujemy się pod ich wpływem. Kiedy oglądamy horror, czy słuchamy ścieżki dźwiękowej do horroru, może to wzbudzić w nas niepokój, jednak nie uciekamy, tylko możemy przeżywać jednocześnie dwie emocje: strach i radość – wymieszane dają uczucie podekscytowania czy fascynacji.

W tej części zajęć zaleca się wykorzystanie koła emocji Kaitlin Robbs. Gotowe grafiki można znaleźć w sieci lub stworzyć własne w oparciu o materiały źródłowe. Szczególnie polecamy wykorzystać koło znajdujące się na stronie [StresKiler](#). Jest ono bardzo dobrze opracowane graficznie i merytorycznie. Koło emocji Kaitlin Robbs pokazuje, jak każda emocja łączy się z pozostałymi. Patrząc od zewnątrz koła, widzimy bardzo konkretne uczucia, które swoje źródło mają w siedmiu podstawowych, znajdujących się w centrum. Te bez trudu potrafimy rozpoznać. Warto zwrócić uwagę nie tylko na to, jak emocje z siebie wynikają, ale także na to, z którymi sąsiadują. Świadomość, że nie każdy gniew czy smutek jest taki sam, daje możliwość skuteczniejszego poradzenia sobie i ułatwia dojście do jego źródła.

Gdyby uczniowie byli zainteresowani tematem samego Festiwalu Muzyki Filmowej, można przekierować ich na [stronę festiwalu](#). Warto także zaznaczyć, że festiwalowe playlisty można odnaleźć na Spotify. Wiele materiałów, w tym rejestracje koncertów z poprzednich edycji, odnaleźć można również na platformie [PLAY KRAKÓW](#).

(3 minuty) Podsumowanie.

Prowadząca(y) zadaje pytania:

- *Czy to ważne, by rozumieć swoje emocje?*
- *W czym może nam to pomóc?*
- *Czy muzyka może nam pomóc w regulowaniu emocji?*
- *Z czym kończycie te zajęcia?*



# konspekt lekcji szkoła podstawowa

ORGANIZATORZY:

 Kraków

**kbf:**

**RMF  
CLASSIC**

**FMF.FM**