

## STRUKTURIRANI TEČAJ School of \* Rhythms ( Education The Art of Living Creativity, Entrepreneurship, and Innovation through Arts.

V okviru Akreditacija Erasmus + sva se Anja Šparakl in Jelka Kravanja udeležili strukturiranega tečaja z naslovom Education The Art of Living, ki ga je organiziral School of Rhythms, ki je potekal od 1.7. - 5.7.2024 v mestu Porto na Portugalskem. Na tečaju sem spoznala, da čisto vsak ima v sebi ritem in kako veliko vlogo in pomen ima ritem za samo življenje, ter kako ga izvabiti na plan preko različnih tehnik. Otroci v predšolskem obdobju imajo takšne dejavnosti zelo radi in z veseljem sodelujejo. Moj cilj je bil, da različne dejavnosti pokažem, predstavim, izvajam pri otrocih- zlasti v ranljivih skupinah. Ko sem se vrnila iz tečaja sem svoje novo znanje takoj pričela vnašati v svoje delo.

### DOBRA PRAKSA:

#### Cilji:

- pomoč otrokom pri umirjanju svojega telesa in uma,
- z dejavnostmi razvijamo občutek za ritem in tišino,
- spodbujamo pozitivna čustva in aktivno sprostitev,
- uporaba tehnik za premagovanje stresa in napetosti,
- preko igre se učimo osnov ritma, poslušnosti, improvizacije...

#### 1. UMIRJANJE

Otrokom sem razložila, da bomo raziskovali različne načine, kako lahko umirimo svoje telo in um s pomočjo glasbe in ritma. Na kratko smo se pogovorili o tem, kako glasba in ritem lahko vplivata na naše počutje.

Začeli smo s kratko vajo umirjanja. Otroci so se posedli na stole v krog in počakali na moja navodila. Povedala sem jim, da bom zaigrala na zvončke oni pa naj zaprejo oči ter poslušajo zvok zvončka. In ko zvoka ne slišijo več, lahko odprejo oči. S poudarkom na zaprtih očeh ter natančnim poslušanjem smo poskušali pomiriti naše telo in um. Priložnost za igranje na zvončke so dobili tudi drug otroci in tako so tudi oni dobili vlogo vodje igre.



## **2. IGRANJE NA BOBEN, IZMIŠLJEN RITEM**

Vsak otrok je dobil priložnost igrati na boben. Osredotočili smo se na ustvarjanje enostavnih ritmov in poslušanje, kako različni udarci vplivajo na našo energijo. Nekateri udarci so bili glasni, drugi tihi in nežni. Preostali otroci, ki pa bobna niso imeli pa so svoje noge ter roke uporabili ta ustvarjanje in posnemanje ritma. Igranje na boben smo malce otežili. Otrokom sem pokazala, kako lahko svoje ime pretvorijo v ritem. Zlogovali smo svoja imena in jih poskušali ujeti v različne ritme. Za konec dejavnosti, pa so si otroci sami izmišljevali različne ritme z udarjanjem na boben.



## **3. SLEDI ZVOKU**

Pokazala sem jim keramičnega ptička-piščal, ki sem ga prinesla prav iz Portugalske. V piščal se nalije nekaj vode in s pihanjem v piščal se sliši pravo žvrgolenje ptička. Otrokom je bilo ta zvok zanimiv. Otroke sem zopet poprosila naj zaprejo oči in prisluhnejo žvrgolenju piščali. S premikanjem po prostoru in ob zvoku ptice sem dosegla, da so se premikali tudi otroci s pravilom, da imajo kar se da zaprte oči. Otroci so iskali zvok piščalke v prostoru in poslušali, kako se zvok spreminja, ko se premikajo, ter iz katere smeri prihaja zvok. Ta aktivnost je pomagala pri razvijanju njihove občutljivosti na različne zvoke ter razvijanje koordinacije v prostoru, kjer so bili osredotočeni le na svoj sluh.



Otroci so se naučili osnovnih tehnik za umirjanje, ritem in poslušnost. Opazila sem, da so se pozitivna čustva povečala, kar je prispevalo k boljšemu počutju otrok. Uporaba različnih glasbil in ustvarjanje lastnega ritma je pomagala pri izboljšanju njihove pozornosti in koncentracije. Aktivnosti so bile uspešne pri spodbujanju sprostitve v skupini in tudi pri zmanjšanju napetosti v telesu otrok. Otroci so se zabavali, se učili in razvijali pomembne spretnosti za obvladovanje stresa in napetosti. Nadaljevala bom s podobnimi dejavnostmi, ki še vključujejo ritem, glasbo, dihanje in sprostitev. Dodatno se bom osredotočila na individualne potrebe otrok in prilagodila aktivnosti glede na njihov odziv. Menim, da bom s takšnim in podobnim aktivnostmi otrokom - zlasti ranljivejšim skupinam pomagala razviti osnovne veščine ritma, dihanja in umirjanja ter ustvarila prijetno in spodbudno okolje za njihovo rast in učenje. Ker so dejavnosti primerne za vse starosti bom zagotovo nekaj izbranih aktivnosti iz izobraževanja ponudila tudi kot za uvod na srečanjih s starši.



Erasmus+

Zapisala: Anja Šparakl