



Method Sheet

Harjoitteen nimi

Sanojen, äänien ja tunteiden rytmittäminen

Kesto

Vaihtelee muutamasta minuutista puoleentoista tuntiin. Kunnioita aina osallistujan oppimistahtia ja omaa tilaa. Tavoitteena on saada myönteinen kokemus ja rohkaista osallistujien halua jatkaa. Joustavan aikataulun kautta pyritään jättämään sivuun vastuunottoon liittyvät jännitteet ja annetaan jokaisen osallistujan olla oma itsensä.

Osallistujat

Ohjaaja ja osallistuja, jolla on tai ei ole neurokirjon haasteita.

Harjoitteen ehdottaja

APPROSH – DK Bel

Tavoite

- Rakentaa suhde osallistujaan, antaa hänelle luottamusta omiin kykyihinsä, auttaa häntä olemaan vuorovaikutuksessa taiteen keinoin ja kokea miellyttävää vastavuoroisuutta.
- Kehittää keskittymistä ja tarkkaavaisuutta yhdessä. Rytmien synnyttäminen luovan prosessin kautta.

Kyse on **Ennen, Tässä hetkessä ja Jälkeen -tilanteiden** luomisesta, jossa edellisen kerran haasteet luovat uudet lähtökohdat toiminnalle ja jonka kautta voi tähdätä uusiin haasteisiin.

- Osallistujan ja ohjaajan välinen suhde on merkittävä ja tavoittelemisen arvoinen ulottuvuus. Vilpittömästi rakennetulla vuorovaikutussuhteella on merkittävä vaikutus kaikkiin työpajojen aikana tapahtuviin vuorovaikutustilanteisiin ja niiden luonteeseen ja edesauttaa osallistujan sosiaalisen prosessin nopeuteen ja avoimuuteen muita kohtaan.
- Kaikilla ihmisillä on luonnostaan musiikillisia ja taiteellisia kykyjä heidän tilastaan tai heille annetusta yhteiskunnallisesta leimasta riippumatta. Siksi on tunnustettava, että heillä on myös kyky luoda ja tuoda sisältöä musiikkityöpajan sisältöön.

- Ei ole vielä tiedossa, mitkä ovat ne toimintamallit, jotka luovassa prosessissa saavat yksilön tarkastelemaan uudelleen vuorovaikutustilanteita ja luomaan yhteyden toisiin uudella tavalla.

Positiiviset vuorovaikutustilanteet ja vastavuoroinen ilo ovat toiminnalle olennaisen tärkeitä.

Materiaalit

- Lyömäsoittimet, kuten djemberumpu. Pitää ottaa kuitenkin huomioon, että jotkut osallistujat ovat herkkiä djemberin värähtelylle. Djembeä voi soittaa tarpeen vaatiessa myös rumpumalleteilla.
- Rumpukapulat ja tuolit.
- Myös omaa kehoa voi käyttää soittimena. Esimerkiksi tanssien, rytmittämällä lattiaa jaloilla ja/tai yksinkertaisesti taputtaa reisiä. Tutkimme kehoa rytmisen liikkeen avulla.
- Myös omaa ääntä voi käyttää ilmaisemaan tiettyjä tunteita tai tuntemuksia.
- Lisäksi kitaraa, ukulelea tai mitä tahansa muuta soitinta voi käyttää luovasti. Lopulta nämä voivat helpottaa myös kokonaisvaltaista oppimista.

▪
Ei ole merkityksellistä, mitä soittimia harjoitteessa käytetään. Tärkeintä on luoda tilanne, jossa vastavuoroinen kohtaaminen mahdollistuu.

Valmistelut

- Ole levännyt ja valmis kunnioittamaan tahtia, jolla osallistuja pystyy toimimaan tai pystyy ehdottamaan meille. Valmis kohtaamaan toisen.
- Asenna kamera koko työpajan kuvaamista varten. Työpajojen kuvaaminen mahdollistaa muun muassa palautteen antamisen omasta työskentelystä – itsekontaktien kautta – ja antaa myös tiettyjä yksityiskohtia (käyttäytyminen, oppiminen jne.), joihin ei aina voi olla tarkkana toiminnan kuumuudessa.
- Oma paikka kannattaa ottaa sellaiselta etäisyydeltä, jotta se on osallistujan mielestä miellyttävä. Vähitellen ohjaaja voi siirtyä lähemmäs ja kiinnittää huomiota osallistujien reaktioihin.

Koko tilanteen tulee kannustava, jotta vuorovaikutustilanteet mahdollistuvat.

Ohjeistus

1. Tervetuloa: On tärkeää ottaa aikaa sille, että toivottaa osallistujan tervetulleeksi miellyttävässä ilmapiirissä. Kannattaa myös tarkkailla, millainen osallistujan vastaanottokyky on alussa. Tämän kautta voi hahmottaa, miten harjoitusta kannattaa jatkaa. Osallistuja kutsutaan mukaan.

- On hyvä, tietää osallistujan taustoja hieman, jotta hänen tuen tarpeensa ja mahdolliset herkkyydet voidaan ottaa huomioon. Kannattaa olla myös tietoinen toiminnan ulkopuolisista häiriötekijöistä. Niitä voi tarvittaessa käyttää näitä myös tilaisuutena luoda yhdessä uutta.

2. Lämmittely: Ehdotetaan osallistujalle erilaisia kiertoharjoituksia ja venytyksiä. Etenkin ylävartalon venyttely valmistaa osallistujaa soittamiseen. Liikkeitä ehdottaessa tarkkaillaan myös osallistujan reaktioita. Lämmittelyä jatketaan näiden perusteella käyttämällä esimerkiksi samansuuntaista peiliharjoitetta, jolloin seurataan yhtäaikaisesti ehdotettua liikettä, tai käyttämällä erisuuntaista peiliharjoitetta, jolloin ohjaaja menee osallistujan kanssa vastakkaisiin suuntiin. Lisäksi voi yksinkertaisesti muodostaa yhteisiä liikesarjoja Ohjaajan kannattaa muuttaa omia ehdotuksiaan ja samalla tarkkailla, miten osallistuja vastaa ehdotukseen. Vastauksien avulla voi kehittää harjoitetta eteenpäin. Myös osallistujaa voi pyytää tekemään omia ehdotuksia ja jatkamaan näiden kautta yhdessä.

- Ota osallistuja mukaan liikesarjoihin alusta alkaen ja aloita suhteen luominen tämän vuorovaikutuksen kautta
- Osallistujan huomiota voi pitää yllä myös laskemalla ääneen ja vaihtelemalla liikkeiden nopeutta.

3. Sykkeen antaminen: Tarjoa rytmillinen perussyke ja vaihtele sen tempoa rohkaisten samalla osallistujaa liittymään siihen. Tämän jälkeen pyydä osallistujaa ehdottamaan sykettä vastavuoroisesti.

- On tärkeää, että osallistuja alkaa luottamaan omiin kykyihinsä. Hänelle kannattaa osoittaa, että sitoutuminen on tärkeää.

4. Rytmikierros: Ehdota rytmiä, jota osallistuja toistaa. Pyydä sitten osallistujaa ehdottamaan rytmiä ja toistamaan se.

- Rytmien tekeminen molempiin suuntiin kannustaa osallistujaa ymmärtämään vuorovaikutuksen "rytmiä" vuorovaikutustilanteessa, mikä edesauttaa muusikoiden välistä kunnioitusta ja kuuntelemista.
- Jatka muiden rytmien opettamista ja tarkkaile osallistujan halua osallistua mukaan, jotta voit kunnioittaa hänen rajojaan ja ylläpitää myönteistä kokemusta.
- Kun vähitellen osallistuja oppii ja hallitsee uusia rytmejä, voivat ohjaaja ja osallistuja muodostaa yhteisen duon ja tavoitella siten synkroniaa.

5. Palautteen antaminen harjoitteesta: Harjoituksen päätyttyä kannattaa ottaa aikaa osallistujan kanssa. Tarkkaile, onko osallistuja tyytyväinen tai turhautunut. Hyväksy yksilölliset reaktiot ja ota ne huomioon seuraavaa tapaamista varten.

Riippuen tapaamisten määrästä, voit myös toistaa joitakin opittuja rytmejä ja jopa yhdistellä niitä uusiksi rytmeiksi ja näin vahvistaa oppimista.

Arviointi

Tarkkaile: mikä on osallistujan sitoutumisen taso ja kiinnostus, kuinka pitkään osallistuja pystyy osallistumaan. Jo pelkkä djemben koskettaminen ja/tai rytmin muodostaminen ovat erittäin mielenkiintoisia sosiaalisia tilanteita ja mahdollistavat vuorovaikutustilanteen syntymisen.

Kysy: mikä oli helppoa/vaikeaa, mitä koettiin/löydettiin, yllättikö jokin?

Vinkit ohjaajalle

- Muista "Ohjaa ohjaamatta" lähestymistapa ja ole vuorovaikutuksessa osallistujien kanssa. Tämä asenne antaa osallistujalle mahdollisuuden olla oma itsensä ja tarjoaa samalla toiminnalle joustavat lähtökohdat.
- On tärkeää osata sopeutua osallistujan tilanteeseen; kaikessa toiminnassa on mahdollisuus oppimiseen ja vuorovaikutuksen syntymiseen. Osallistuja voi esimerkiksi olla hyvin herkkä djemberummun värähtelylle, mutta jotta hän voi osallistua, voi hänelle tarjota myös muita soittimia tai varusteita. Tärkeintä on kehittää miellyttävä ja välitön vuorovaikutussuhde
- On tärkeää, että ohjaajan ja osallistujan välillä on tasavertainen suhde, sillä kumpikin voi oppia toisiltaan.

- Löydä ja/tai vakiinnuta tasapaino 1/1-suhteessa.
- Tavoitteena ei ole kehittää supermuusikoita vaan luoda merkityksellisiä vuorovaikutussuhteita, joiden avulla osallistujat voivat kehittyä inhimillisyydessä ja arvostaa kauniita kokemuksia.

Jatkokehittely

Erilaisten "toiminta-reaktio"- sekä "konvergenssi- ja divergenssi"-vaiheiden jälkeen on mahdollista siirtyä kohti yhteistä harmoniaa ja synkroniaa ja luoda musiikkia yhdessä

Menetelmä

Harjoite on tanssi-innostamisen menetelmäharjoite. Tanssi-innostaminen® on FT Raisa Fosterin kehittämä taiteellispedagoginen menetelmä, joka tähtää yksilöiden ja yhteisöjen elähdyttämiseen erilaisten harjoitteiden kautta.

Foster, R. (2015). Tanssi-innostaminen. Kohti yksilön ja yhteisön hyvinvointia. Helsinki: Books on Demand.



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union.
KA2 Strategic Partnerships for Youth 2020-1-FR02-KA227-YOU-018695