



Záznam z 13. setkání PS pro podporu spolupracující atmosféry a dobrého klimatu ve školách, zavádění metod a forem práce vedoucích k individualizaci vzdělávání

Datum setkání: 21. 12. 2021, 16:00-17:30 hodin, Volnočasové centrum MH

Přítomni: Lucie Beranová, Martina Kestnerová, Kamila Kořánová, Michala Mydlářová, Markéta Tomášová + dalších 7 pedagožek

Program: hudební dílna zaměřená na uvolnění a aktivní relaxaci **Prožitkové bubnování**

Poslední setkání pracovní skupiny „klimatiků“ v roce 2022 proběhlo na setkání hudební dílny zaměřené na uvolnění a aktivní relaxaci Prožitkové bubnování. Na podzimním setkání členů této PS zaznělo, že pedagogové potřebují v současné covidové době nejvíce relaxovat a oprostít se od stresu spojeného s všudypřítomnými karanténami svých žáků, ale i svých vlastních rodin. Proto bylo na doporučení Markéty Tomášové, koordinátorky aktivit MAPu, domluveno Prožitkové bubnování s Pavlem Jasanským, který se od roku 2009 soustavně věnuje studiu muzikoterapie u předních českých a zahraničních terapeutů, má muzikoterapeutickou praxi v různých speciálních základních školách, pro zdravé děti v MŠ a ZŠ pořádá prožitkové bubnování a muzikohrátky. Z lásky k západoafrické muzice organizuje kurzy hry na djembe a basové bubny.

Pomocí jednoduchých cvičení, body percussion (sólo i skupinové, proběhl i zpěv koledy) a muzikoterapeutických technik jsme se pokusili dostat blíže k sobě, uvolnit napětí a hlavně si zase jednou hrát. Vyzkoušeli jsme si hru na západoafrické bubny djembe (z Ghany a z Mali, z jednoho kusu dřeva) a objevili rytmus v nás a rytmus skupiny. Prožitek ze společného tvoření a hry bez jakéhokoli tlaku na výsledek a hodnocení nás obohatil a potěšil, pozitivně ovlivnil naše fyzické zdraví, a dokonce i imunitu díky hormonům, které se vyplavily. Přítomné dámy se shodly na tom, že se zklidnily, zpomalily, vyčistily si hlavu, ale i inspirovaly pro práci s dětmi.

Datum dalšího setkání: bude domluveno e-mailem

Záznam vypracovala: Markéta Tomášová

