

**Kod przedmiotu**

**Kierunek**

Muzykoterapia

**Specjalność**

-

**Typ przedmiotu**

Fakultet Terapie specjalistyczne

**Wymagania wstępne**

Wiedza i umiejętności wyniesione ze szkoły średniej (matura) oraz dwóch lat studiów pierwszego stopnia na kierunku Muzykoterapia; w szczególności będące efektem takich zajęć jak Wprowadzenie do muzykoterapii, Historia muzyki z literaturą muzyczną, Estetyka muzyki, Programowanie muzyki do terapii.

**Wymagania końcowe**

Zaliczenie (semestr I) i zaliczenie z oceną (semestr II) na podstawie zrealizowanych ćwiczeń i opracowanych projektów.

**Cele kształcenia**

- Poszerzenie wiedzy na temat relaksacji jako profilaktyki stresu, technik relaksacyjnych i zastosowania muzyki jako czynnika sprzyjającego relaksacji.
- Ugruntowanie wiedzy na temat kryteriów doboru i cech muzyki stosowanej do celów wspomagania relaksacji.
- Kształtowanie umiejętności tworzenia projektów zajęć relaksacyjnych o charakterze profilaktycznym, z udziałem muzyki.
- Kształtowanie umiejętności oceny trafności doboru muzyki relaksacyjnej w odniesieniu do konkretnego adresata.

**Treści programowe nauczania**

Pojęcie stresu i relaksu. Podstawowe techniki relaksacyjne – trening autogenny Schultza, technika relaksacyjna Jacobsona, relaksacyjne oddziaływanie techniki Alexandra. Rodzaje tekstów i oprawy dźwiękowej (muzyka, dźwięki natury) stosowanych w ćwiczeniach relaksacyjnych. Muzyczna apteczka: różne rodzaje muzyki sprzyjającej rozluźnieniu (wybrane utwory muzyki rozrywkowej, jazzu, utworów z repertuaru klasycznego, muzyka elektroniczna – ambient). Projektowanie i przeprowadzenie zajęć relaksacyjnych (przygotowanie tekstów i muzyki dla określonego odbiorcy). Wspólna weryfikacja trafności użytych środków w projektach przygotowanych przez studentów.

**Efekty kształcenia (uczenia się) po ukończeniu przedmiotu**

**- w zakresie wiedzy**

- Zna literaturę muzyczną charakteryzującą się właściwościami sprzyjającymi uzyskaniu efektu relaksacji u odbiorcy (K1\_W02).
- Zna zasady doboru repertuaru muzycznego do celów relaksacyjnych oraz zasady oddziaływania materiałem muzycznym (K1\_W08).

#### - w zakresie umiejętności

- Potrafi konstruować zadania muzyczno-ruchowe wspomagające uzyskanie stanu relaksacji, stosowane na gruncie profilaktyki i ochrony zdrowia (K1\_U04).
- Posiada umiejętności doboru muzyki i tworzenia programów profilaktycznych i terapeutycznych mających na celu kształtowania umiejętności świadomej relaksacji wspomaganej muzyką (K1\_U05).
- Posiada umiejętność oceny skuteczności stosowanych technik muzykoterapeutycznych w osiąganiu stanu relaksacji (K1\_U10).

#### - w zakresie kompetencji społecznych

- Wykazuje umiejętność samooceny i konstruktywnej krytyki w obszarze własnych działań muzykoterapeutycznych na polu wspomagania osiągania stanu relaksacji za pomocą muzyki (K1\_K03).
- Potrafi zorganizować własne działania muzykoterapeutyczne (K1\_K09).

#### Metody nauczania

Ćwiczenia

#### Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów uczenia się

ROK	I		II		III	
SEMESTR	1	2	3	4	5	6
Punkty ECTS					1	1
Ilość godzin w semestrze					15	15
Rodzaj zaliczenia					zal	zs
LEGENDA	zal – zaliczony; zs – zaliczenie ze stopniem; egz – egzamin; ed – egzamin dyplomowy					

#### Kryteria oceny

Wykorzystanie wiedzy z zakresu literatury muzycznej, w tym muzyki różnych epok, do projektowania zajęć służących relaksacji.

Wykazanie się wiedzą dotyczącą technik relaksacyjnych i zasad doboru muzyki dla celów relaksacyjnych.

Wykazanie się umiejętnością stworzenia projektu zajęć relaksacyjnych z zastosowaniem muzyki.

Wykazanie się umiejętnością samokrytyki i konstruktywnej krytyki projektów zajęć relaksacyjnych przedstawianych na zajęciach.

#### Literatura (piśmiennictwo)

Kronenberger Małgorzata, *Muzykoterapia. Podstawy teoretyczne do zastosowania muzykoterapii w profilaktyce stresu*, Łódź 2004.

Kronenberger Małgorzata, *Wykorzystanie technik aktywnych i receptywnych w profilaktyce stresu*, Szczecin 2003.

Rueger Christoph, *Muzyczna apteczka: na każdy nastrój od A do Z*, Warszawa 2000.

Siek Stanisław, *Treningi relaksacyjne*, ATK, Warszawa 1990.

**Język wykładowy**  
Polski

**Imię i nazwisko wykładowcy**  
dr Magdalena Grajter