

التربية الموسيقيّة كأداة لتعزيز الحصانة العاطفيّة

طاقم الإرشاد للتربيّة الموسيقيّة
لواء الشمال

"وَأَعْطِي نِصْفَ عُمْرِي لِلَّذِي يَجْعَلُ طِفْلاً بِأَكْبِيَا يَضْحَكُ!" (توفيق زيّاد)

نحن نعلم جميعاً أنّ الموسيقى لديها تأثير عميق على حالة العقل والصحة في الجانب العاطفيّ للأفراد. إنها لغة عالميّة تمتزج بين الأصوات والإيقاعات للتعبير عن مشاعر وأفكار. بالنسبة للطلاب، يمكن أن تكون الموسيقى وسيلة فعّالة لتحقيق وتعزيز الحصانة في الجانب العاطفيّ.

نود أن نقترح تنظيم فعاليات موسيقيّة إضافيّة ضمن التعلّم عن بعد، التي تتضمن أنشطة إبداعيّة تسمح للطلاب بخوض تجربة بالتعبير عن أنفسهم ومشاعرهم من خلال التأليف والإبداع ودعم الحصانة العاطفيّة من خلال الموسيقى والفنّ.

هذه الفعاليات يمكن أن تكون أيضاً فرصة لتعزيز الحصانة والتفاعل الاجتماعي بين الطلاب.

مع فائق التقدير، طاقم الارشاد للتربيّة الموسيقيّة - لواء الشمال.

فعاليّة موسيقىّة إبداعيّة (تأليف وإبداع)

يطلب المعلم من الطلاب كمهمّة للقاء القادم، القيام بتأليف جمل موزونة باللغة العربيّة ومحاولة تلحينها بلحن بسيط لتصبح أغنية.

أفكار توجيهيّة مساعدة:

- إستعانة بلحن أغنية معروفة.
 - مرافقة الغناء او الهاتف بقالب ايقاعي متكرر بسيط.
 - تقطيع الكلام مع التصفيق بسرعة ثابتة.
- ومن ثمّ إرسال تسجيل صوتيّ للمعلم مع كتابة النصّ.



تأليف أغنية ضمن فعالية جماعية إبداعية له تأثير عميق وإيجابي على الحصانة النفسية لدى الطلاب، ويمكن تلخيص ذلك بالنقاط التالية:

1. *تعزيز الشعور بالانتماء*: العمل في مجموعة يمنح الطلاب إحساسًا بأنهم جزء من فريق، مما يقلل مشاعر العزلة ويقوّي الروابط الاجتماعية.
 2. *التعبير عن الذات*: تأليف الكلمات واللحن يمنح الطالب مساحة للتعبير عن مشاعره وأفكاره بطريقة آمنة ومقبولة، مما يخفف من التوتر والقلق.
 3. *رفع الثقة بالنفس*: عند تقديم الأغنية أمام الآخرين، يشعر الطالب بالفخر بإنجازه، وهذا يعزّز احترامه لذاته وقدرته على المواجهة.
 4. *تنمية المهارات العاطفية*: العمل الفني يتطلب الإصغاء، التعاون، الصبر، والتعاطف مع الآخرين، وهي مهارات أساسية للحصانة النفسية.
 5. *التفيس العاطفي الإيجابي*: الموسيقى والغناء يوفّران وسيلة صحيّة لتفريغ المشاعر السلبية وتحويلها إلى طاقة إبداعية بّناءة.
 6. *خلق جو من الفرح والمتعة*: اللحظات الجماعية المليئة بالمرح تخلق ذكريات إيجابية وتعزز الشعور بالأمان والدعم داخل بيئة المدرسة.
- بهذه الطريقة، تصبح الفعالية الفنية أداة تربوية قوية لبناء شخصية متوازنة وواثقة، قادرة على التعامل مع الضغوط والتحديات بثبات وإيجابية.

فعاليّة رسم حرّ، وفق مقطوعة موسيقيّة مرافقة

بهدف التعبير عن المشاعر عن طريق الرسم، خلال الإصغاء لمقطوعة موسيقيّة لمشاهير الملحنين، يختار المعلم مقطوعة موسيقيّة ويطلب من الطلاب الإصغاء للمقطوعة ومحاولة رسم رسومات بإحساءات من اللحن.



فعاليّة موسيقيّة - تعبير حر من خلال الحركة



- الرقص التعبيري، والحركة من شأنهما تخفيف الشعور بالخوف والتوتر.
- من هنا تتبع أهمية دمج الحركة مع الموسيقى.
- من خلال هذه الفعاليّة يتعرّف الطلاب على مقطوعات موسيقيّة من ثقافات متنوّعة عربيّة وثقافات أخرى حول العالم.

خطوات توجيه للطلاب:

- يختار الطالب مقطوعة موسيقيّة.
- يقوم ببناء تعبير حركي/ رقص يتوافق مع اللحن والإيقاع.
- قد تكون الحركات مع أخواننا في البيت او مع زملائنا.
- يرسل تصوير للحركات للمعلم.

فعاليّة جماعيّة للطلاب في التعبير عن المشاعر

يطلب المعلم اختيار جمل مأخوذة من أغنية معروفة، كذلك يمكن إضافة رسمة معينة، بعدها يقوم بتصوير نفسه مع الورقة التي قام برسمها، ومن ثم إرسالها للمعلم مع رابط الاستماع للأغنية.

من المفضل أن تكون الأغنية مختارة من الأغاني التربوية، التي تدعم الجانب النفسي، وتعزز الثقة بالنفس وتتطرق للقيم الاجتماعيّة مثل المحبة والتعاون والسلام ونبذ العنف بمختلف أشكاله.

مما يشجع الطلاب ويدعمهم معنوياً.



الإصغاء لمقطوعات موسيقى هادئة

ننصحكم بتفعيل مقطوعات موسيقى هادئة في افتتاحيّة اللقاء، إذ أن المقطوعات الموسيقيّة الهادئة تعتبر إحدى الوسائل الفعّالة لتحقيق التوازن النفسيّ وتهدئة الأعصاب، حيث يمكن للموسيقى الهادئة أن تكون وسيلة للانتقال من المشاعر السلبية والعثور على لحظات هادئة للتأمل والاسترخاء، وتمنحنا الفرصة للتواصل مع عواطفنا وتحقّز الهدوء الداخليّ.

ملاحظة:

من خلال "لقاء جوجل" يمكن تسميع الموسيقى فقط عبر تطبيق جوجل خروم، لذا بإمكانكم رفع الملفات الصوتيّة لجوجل خروم أو تشغيل الموسيقى عبر موقع مثل اليوتيوب.

روابط للاستماع لمقطوعات موسيقية عربية

اسم الملحن	اسم المقطوعة الموسيقية مع رابط الاستماع
الياس الرحباني	موسيقى فيلم دمي، دموعي وابتسامتي
الأخوين رحباني	صار له زمان الحلو
زياد الرحباني	آثار على الرمال
فريد الأطرش	عزف يا زهرة في خيالي

اسم الملحن	اسم المقطوعة الموسيقية مع رابط الاستماع
شاربل روحانا ومارسيل خليفة	جدل
زياد الرحباني	مقدمة مسرحية ميس الريم
مارسيل خليفة	موسيقى طفولة
الياس الرحباني	عازف الليل

إليك بعض الروابط للاستماع لمقطوعات موسيقية غربية

اسم الملحن	اسم المقطوعة الموسيقية مع رابط الاستماع
Schubert	<u>Serenade</u>
Debussy	<u>Rêverie</u>
Chopin	<u>Nocturne op.9 No.2</u>
Vivaldi	<u>WINTER FROM VIVALDI'S FOUR SEASONS - LARGO - PART 2/3</u>
Harold Arlen	<u>Over the Rainbow</u>

اسم الملحن	اسم المقطوعة الموسيقية مع رابط الاستماع
Erik Satie	<u>Gymnopédie No. 1</u>
Debussy	<u>Arabesque No.1 and No.2</u>
Christoph Willibald Gluck	<u>Danse des Ombres heureuses (Orphée et Euridice)</u>
Alan Silvestri	<u>Forrest Gump</u>
J. S. Bach	<u>HAUSER - Air on the G String</u>

وحدات تعليمية محوسبة في موقع الوزارة במרחב הפדגוגי

<https://pop.education.gov.il>



מوقع لتعليم العزف "קהילה מנגנת" - עמית גור

<https://school.menagenet.co.il/>

رابط لفيديو شرح كيفية الدخول للموقع

<https://www.youtube.com/watch?v=FeFHojVBsM>

فعاليّات موسيقيّة لتأليف الموسيقى في موقع Music Lab

<https://musiclab.chromeexperiments.com/Experiments>

Song Maker

Song Maker, an experiment in Chrome Music Lab, is a simple ...

Spectrogram

Chrome Music Lab is a website that makes learning music more ...

Kandinsky

musiclab.chromeexperiments.com uses cookies from Google to ...

Shared Piano

Play music together live on the web with this simple tool for ...

מوقع "أنغام الموسيقى" - جامعة بار إيلان צלילי המוזיקה

<http://biui-music.org.il/>

مجلد لفعاليات وشرائح بموضوع المشاعر وإدارة الحوار باللغة العربيّة

يمكنكم الاستعانة بهذه المواد وتصفحها في المجلّد الرقميّ في الرابط التالي:

https://drive.google.com/drive/folders/1MSEtmHf0_sBzBG-sypBv0JfSunmDVI-e?usp=sharing

نحن هنا لأجلكم في ظل الظروف الصعبة!



طاقم الإرشاد للتربية الموسيقية - لواء الشمال:

Zingerit@gmail.com

0543111992

زاهر فلنسي زينغر

Belal@gtzfonet.org

0534666167

بلال بدارنة

Mkateesh@gmail.com

0503035085

مجد قطيش

Heloualhan@gmail.com

0525709009

الحان اشقر-حلو