

Förmåga: Träna din kreativitet och hitta inspiration genom musik eller andra konstformer

Övning: Min musik



Introduktion till pedagogen:

Musik aktiverar vår hjärna och påverkar hur vi mår

Musik ger oss härliga upplevelser och påverkar hur vi mår. Forskare i Finland har sett att när man spelar eller sjunger så aktiveras hela hjärnan och nya nervbanor öppnas upp. Forskningsstudier både i Sverige och Finland visar att unga människor som musicerar har bättre koncentrationsförmåga och arbetsminne än andra barn. Dessa förmågor kan i sin tur leda till ökad motivation för skolarbete.

Vi behöver inte spela själva, bara att lyssna på musik påverkar oss. Enligt skolforskaren John Hattie kan musik användas som verktyg för att skapa en stämning, till exempel ett lugn, där musiken lockar fram positiva känslor som gör att vi mår bra. Andra forskare stöder detta resonemang och menar att beroende på vilken musik vi väljer, så kan vi peppa oss när vi känner oss nedstämda eller bli lugna när vi ska sova.

Det gäller alltså att välja rätt sorts musik efter situation. Många vill ofta lyssna på musik när de pluggar. Ingen forskning visar att vi skulle lära oss bättre med bakgrundsmusik. För att använda musik som hjälp när du pluggar är det viktigt att du väljer musik som inte stör din koncentration. Det kan till exempel vara instrumental musik.

Syfte:

I denna övning får eleverna reflektera över vad musiken eller konst betyder för dem. De blir medvetna om att musik och konst kan användas som inspiration, men även som ett verktyg för att påverka oss på många olika plan.

Material:

- Elevblad "Min musik".
- Pennor.

Genomförande:

1. Spela upp en låt eller ett musikstycke och be eleverna beskriva vilken känsla de får av musiken. Det kan vara en av dina egna favoritlåtar som du berättar om och varför den inspirerar dig eller en annan låt som du anser förmedlar en tydlig känsla.

Som ett alternativ kan även bilder användas, som genom färger eller motiv försätter oss i olika emotionella tillstånd.

2. DISKUSSION eller ENSKILD REFLEKTION: Skriv upp dessa frågor på tavlan och låt eleverna fundera på dem någon minut.

- Vilken musik lyssnar du på? Eller använder du någon annan form av konst som inspiration?
- Lyssnar du på viss musik vid vissa speciella tillfällen?
- Använder du musik medvetet för att försätta dig i en viss känsla? Ge gärna exempel.

3. Läs tillsammans faktarutan ovan eller sammanfatta den för eleverna med egna ord.

4. Välj en av situationerna som finns på elevblad "Min musik" och diskutera den gemensamt. Eleverna fortsätter sedan enskilt att arbeta med elevbladet.

5. Om det passar i gruppen får eleverna när alla är färdiga välja en av låtarna och spela upp den för klassen och be klasskompisarna gissa vilken känsla eleven kopplar till just denna låt.

6. FÖRSLAG: Gör klassens "pepplåtslista" i Spotify som alla i klassen får tillgång till. Den kan ni använda på olika lektioner där eleverna behöver peppas lite extra, till exempel innan ett prov. Gör gärna även en gemensam låtlista som ger dem lugn och ro, det vill säga olika listor för olika känslor.

Avslutning:

7. DISKUSSION eller GENOMGÅNG med fokus på musikens känslomässiga påverkan:

- Visa valfritt filmklipp, förslagsvis ett klipp från "Pirates of the Caribbean" Boat Scene: <http://www.youtube.com/watch?v=rn9V0cN4NWs>
- Visa sedan klippet igen, men denna gång utan musik.

8. DISKUSSION:

- Vilken känsla förmedlar musiken i detta klipp? Vilken skillnad gör musiken?
- På vilket sätt finns musiken med i din vardag?
- Kan du använda musik för att skapa energi/lugn/inspiration i olika situationer?

9. UTVÄRDERING: Vad har du lärt dig av denna övning?

Min musik

Vilken musik lyssnar jag på när jag...

är ledsen och deppig

behöver bli peppad och taggad

är glad

tränar

är arg och upprörd

pluggar

vill bli lugn



Pepplåt!

Vilken låt gör dig glad? Vilken låt kan peppa dig och inspirera dig allra mest?

Artist:

Låt: