

Biblioterapia 1

Akademický rok 2019/2020, 1. ročník Bc. denného štúdia
Domáce zadanie k poetoterapii
na obdobie zrušenej prezenčnej výučby pre protiepidemiologické opatrenia

Preskúmajte text piesne, ktorá Vás robí šťastnými

Vyhľadajte si úplný text piesne (ľudovej, klasickej, modernej), ktorá Vás robí šťastnými. Dôkladne si ho celý prečítajte. Odpovedzte na nasledujúce otázky, odpovede si poznačte:

- a) Ako text piesne súvisí s Vaším životom? Súčasným, minulým, budúcim?
- b) Ako text piesne súvisí so Vaším životným snom/túžbou/poslaním?
- c) Ktorá časť textu piesne Vás špeciálne oslovuje? Ktorá veta? Ktoré slovo? Čo sa deje, keď si to tak uvedomíte?
- d) Čo cítite, keď text tejto piesne/túto pieseň počujete? Aký je to pocit? Lokalizujte, kde v tele ho cítite?
- e) Keby ste text piesne mali vyjadriť jedným zvukom, aký by to bol zvuk? Urobte to. Keby ste text piesne mali vyjadriť obrazom, čo by na ňom bolo? Vezmite si prosím pomôcky a nakreslite ho. Keby ste text piesne mali vyjadriť pohybom? Aký by to bol pohyb? Urobte ho. Vybavujú sa Vám pri texte piesne nejaké vône? Aké? S čím z Vášho života súvisia? Vybavuje sa pri tom nejaká spomienka? Vybavujú sa Vám pri texte piesne nejaké dotykové vnemy? Aké? S čím z Vášho života súvisia? Ide o nejakú spomienku?
Môžete si skúsiť odpovedať na všetky tieto otázky, alebo len niektoré, ktoré Vás najviac oslovujú. Pri prechode na ďalšiu odpoveď si vždy urobte poznámky, potom si dajte krátku prestávku a pokračujte ďalej. Môžete navzájom porovnať jednotlivé spôsoby precitenia a popísať rozdiely.
- f) Obsahuje text piesne pre Vás nejaký odkaz? Nejaké rady do života? Aké? Čo sa deje, keď si to takto uvedomíte? Aké je to pre Vás?
- g) Čo ste sa vďaka cvičeniu naučili?

Plnenie odovzdajte do tímu predmetu Biblioterapia 1 prostredníctvom MS Teams v termíne..., zároveň sa rozhodnite, ktoré Vaše zistenia o sebe z tohto cvičenia by ste chceli zdieľať v skupine a prečo; prípadne, aké otázky by ste v súvislosti s týmto cvičením chceli počas seminára položiť, alebo ak je ešte niečo, čo by ste ešte v tejto súvislosti pre svoj osobnostný rast alebo ďalšiu profesionálnu prácu potrebovali vedieť, sformulujte otázku alebo sa pokúste vyhľadať potrebné informácie a priniesť Vaše zistenia na zdieľanie do skupiny.

Pre prípad potreby pripomínam konzultačné hodiny:
on-line cez MS Teams alebo fyzicky podľa dohody. Teším sa na Vaše plnenia!

Vyučujúca

PhDr. Kvetoslava Kotrbová, PhD., MPH

Katedra liečebnej pedagogiky Univerzita Komenského v Bratislave

Šoltésovej 4, 811 08 Bratislava, Slovensko +421 948 316 081 | kotrbova@fedu.uniba.sk

<https://www.fedu.uniba.sk/sucasti/katedry/katedra-liecebnej-pedagogiky/>