

Muzykoterapia w przedszkolu

Muzyka wyraża to, co nie może być wypowiedziane

I co nie może być stłumione.

Victor Hugo

Dziecko wieku przedszkolnym charakteryzuje naturalna wrażliwość na muzykę, która może rozwijać się pod wpływem zabiegów edukacyjno – wychowawczych lub w warunkach nie sprzyjających wychowaniu muzycznemu – przygasać.

Dzieci, które od najwcześniejszych lat mają okazję do słuchania różnorodnej muzyki, stają się wrażliwsze nie tylko pod względem muzycznym, ale również emocjonalnym, plastycznym i społecznym. Wiele wskazuje na to, że duży wpływ na takie, a nie inne reakcje emocjonalne ma nauczyciel kierujący działalnością muzyczną dzieci.

Współdziałanie czynników muzyczno – organizacyjnych decyduje o coraz większym zainteresowaniu dzieci muzyką, a tym samym nabywaniu wrażliwości estetycznej i swobody wyrażania emocji. Poprzez muzykę dziecko kształci swoje zdolności i zainteresowania, uczy się prostych operacji myślowych; porównywania, analizy, abstrahowania, co w rezultacie daje trwałe efekty poznawcze i rozwojowe. Prócz oddziaływań na sferę poznawczą „... muzyka uczy oznaczać i komunikować swoje własne sprawy i doświadczenia, a w efekcie dziecko zdobywa świadomość własnej psychiki i kontroli nad sobą”.

Muzyka uspokaja, uczy wrażliwości, rozwija zainteresowania i pozwala odkryć nowe umiejętności. Muzykoterapia w przedszkolu wskazana jest w pracy z dziećmi nadpobudliwymi, załęknionymi, mającymi trudności z nauką pisania i czytania, a także z niską koordynacją ruchową.

Jeszcze do niedawna muzykoterapia była wykorzystywana jedynie w przypadkach klinicznych.

Stosowanie jej do profilaktyki bądź relaksu w pracy ze zdrowymi dziećmi również przynosi bardzo dobre wyniki. Umiejętnie dobrana muzyka „wycisza” nadmierne emocje negatywne i pobudza pozytywne.

Profilaktyka muzyczna jest tą szczególną formą, w której nie istnieje przymus uczestnictwa, a odpowiednie dozowanie wspomaga rozwój emocjonalny dziecka.

Prawdziwy rozkwit muzyki jako formy terapii nastąpił w XX wieku, kiedy to badania w dziedzinie psychologii eksperymentalnej i psychiatrii wykazały wielki walor muzycznych kuracji. Stwierdzono, że muzyka oddziałuje głównie na sferę osobowości człowieka oraz że może zmieniać stan aktywności systemu nerwowego i wywołać określone zmiany w czynnościach całego organizmu. Termin "muzykoterapia" pojawił się w literaturze światowej stosunkowo późno- dopiero około 1950 roku. Pochodzi od słowa "muzyka" – mūsica(łac.), mousike(gr.) - oznaczającego sztukę, zwłaszcza śpiewu i gry na instrumentach" oraz od słowa "terapia" therapeuein (gr.), które w szerszym kontekście oznacza leczenie. Muzykoterapia ściśle wiąże się z medycyną, psychiatrią i psychologią.

Muzykoterapia jest swoistą metodą terapeutyczną. Jest to metoda postępowania wielostronnie wykorzystująca wieloraki wpływ muzyki na

psychosomatyczny ustrój człowieka. Poprzez różne elementy i rodzaje, zróżnicowane formy odbierania i uprawiania, muzyka wywiera leczniczy wpływ zarówno na dzieci, jak i osoby dorosłe.

Nadrzędnym celem muzykoterapii jest pomaganie w rozwoju pełnego potencjału ludzkiego, a nie rozwijanie muzycznych sprawności. Jest to proces leczenia muzyką. Muzyka leczy duszę i namiętności, prowadzi do wyciszania napięć, zaprowadzając w umyśle człowieka umiar i harmonię. Świat dźwięków uspokaja, uczy wrażliwości, a także rozwija zainteresowania i pozwala odkryć nowe umiejętności.

Bogactwo form oddziaływań muzyki na organizm człowieka stwarza szerokie możliwości stosowania jej w praktyce pedagogicznej.

WSKAZANIA :

- Dzieci z trudnościami w nauce czytania i pisanie (dyslektycy)
- Dzieci nadpobudliwe, lękowe
- Z niską koordynacją ruchową, niepełnosprawni ruchowo

MUZYKOTERAPIE WYKORZYSTUJE SIĘ W CELU:

- Ujawnienia i rozładowania zablokowanych emocji i napięć
- Osiągnięcia integracji w grupie, poprawy komunikacji
- Nauki odpoczynku i relaksacji
- Usprawnienia funkcji percepcyjno - motorycznych
- Uwrażliwienia na muzykę i przyrodę
- Wzmocnienia i ułatwienia rehabilitacji, procesu leczenia
- Poprawienia kondycji psychofizycznej, wzrostu pozytywnego nastawienia do życia i sił witalnych

FORMY PRACY:

Muzykoterapia może być prowadzona *indywidualnie* i *grupowo* (w zespole od 6 do 12 osób). Wybór zależy od diagnozy, objawów, celu terapii i okresu leczenia.

RODZAJE MUZYKOTERAPII:

-receptywna-słuchanie muzyki, polega na „wysłuchiwaniu celowo i odpowiednio dobranych utworów muzycznych w sposób swobodny lub zadaniowy, a następnie na przedyskutowaniu w grupie doznanych podczas wysłuchiwania utworów własnych przeżyć”. Realizowana jest ona poprzez stopniowe wprowadzanie muzyki „zaczynając od utworu spokojnego i pomagającego nawiązać kontakt z uczestnikiem, następnie prowokującego do przeżywania silnych emocji, a kończąc na utworze neutralizującym poprzednie doznania. Dodatkowo stosuje się techniki projekcyjne, mające na celu uruchomienie procesów wyobraźniowych na zasadzie indukcji wolnej lub kierowanej. Proces wyobraźniowy na zasadzie indukcji kierowanej polega na realizacji wyobraźniowej narzuconego tematu podczas słuchania odpowiednio dobranej do niego muzyki. Celem zastosowania tych technik jest umożliwienie słuchającemu ujawnienia uczuć skrywanych i często nieuświadomionych, a dotyczących traumatycznych przeżyć.

-aktywna-wykorzystywanie instrumentów oraz śpiewanie. Realizowane są tematyczne zajęcia instrumentalne, umożliwiające wyrażenie takich emocji ,jak gniew czy smutek. Muzykoterapia czynna stosowana jest najczęściej w formie grupowej . Wspólne śpiewanie czy wspólna gra na instrumentach muzycznych otwiera możliwości wpływania na integrację w grupie . Często stosowana jest procedura mająca charakter „rozmowy” dźwiękami , wyzwalanymi z różnych instrumentów . To jakim instrumentem posługuje się pacjent, w jaki sposób i z kim komunikuje się , pozwala uzyskać wiele informacji, z których może wynikać ważna wiedza o sobie.

RODZAJE MUZYKI STOSOWANE W MUZYKOTERAPII:

1. Muzyka klasyczna i popularna np.:
 - o P. Czajkowski: "Walc kwiatów" z baletu "Dziadek do orzechów"
"Andante cantabile z "Serenady na skrzypce"
 - o T.Albinoni: Adagio G-moll
 - o A. Dvorak: "Taniec słowiański" C-moll
 - o A.Chaczaturian: "Taniec z szablami z baletu Gajane"
 - o F.Chopin: "Etiuda E-dur op.10 nr 3;
Walc cis-moll op.64 nr 2;
Etiuda "Rewolucja" c-moll op.10 nr 12"
 - o H. Berlioz; "Marsz Rakoczego"
 - o J.S.Bach: "Koncert fortepianowy A-dur,cz.II;
II suita b-moll na flet i orkiestrę;
III Koncert Brandenburski D-dur,Ave Maria;
Aria z III suity orkiestrowej D-dur"
 - o A. Vivaldi: "cztery pory roku"
 - o J.Bramhs: "Kołysanka"
 - o W.A.Mozart: "Marsz turecki(Rondo alla turca) a-mol"
"Uwertura do "Wesela Figara""
Symfonia nr 40 KV 550 g-moll cz.1"
"Eine kleine nachtmusic"

Szczególnie polecana jest muzyka Mozarta. Terapeuci twierdzą, że jest jasna, ma doskonałą formę i wysoką częstotliwość dźwięku. Jej fragmenty są wykorzystywane do różnego rodzaju terapii.

2. Muzyka filmowa np.:
 - o J.Barry: "Niemoralna propozycja"; "Tańczący z wilkami"
 - o P.Bachelet: "Emmanuelle"
 - o W.Kilar: "Pianista"; "Pan Tadeusz" ; "Ziemia obiecana";
"Trędowata"
 - o F.Lai, C.Signan: "Love story"
 - o J.Williams: "Gwiezdne wojny" "Imperium kontratakuje", "Park Jurajski" "Lista Schindlera" "E.T."
 - o D. Davis: "Matrix"

3. Muzyka stworzona przez naturę - (muzykoterapia naturalna, w której podstawowym materiałem muzycznym są dźwięki przyrody). Muzyka, ta jest naukowo opracowana i skomponowana. Utwory zawierają naturalne dźwięki przyrody wkomponowane w subtelne melodie w fizjologicznym, zgodnym z zegarem biologicznym rytmie 60 uderzeń na minutę. Dźwięki przyrody (Szum lasu i fal morskich, szmer strumieni i śpiew ptaków, wiatr, śpiew delfinów, trzask ognia z kominka i wiele innych) nagrane to ciszej to głośniej - splecione są z nastrojowymi melodiami:
- o ESTETOTERAPIA-(terapia poprzez doznania): "Strumień górski", "Zachód słońca", "Lato", "Kojący śpiew ptaków"
 - o TALASOTERAPIA-(terapia poprzez obcowanie z morzem): "Nurkowanie z delfinami", "Zima"
 - o HORTIKULOTERAPIA-(terapia poprzez przebywanie w ogrodzie): "Wiosna", "Lato"
 - o SILVOTERAPIA-(terapia poprzez obcowanie z lasem): "Jesień", "Cztery pory roku", "Kojący śpiew ptaków".

Za prekursora polskiej muzykoterapii uważa się lekarza anestezjologii, profesora Uniwersytetu Łódzkiego, **dr Macieja Kieryla**, który jest twórcą **Mobilnej Rekreacji Muzycznej (MRM)**.

MRM to uporządkowany układ ćwiczeń rytmicznych, ruchowych, perkusyjnych, oddechowych, wyobraźniowych i relaksacyjnych stymulowanych muzyką. Układ taki może być stosowany indywidualnie lub grupowo zarówno w celu terapeutycznym jak i profilaktycznym. Składa się on z pięciu etapów:

ODREAGOWANIE - klaskanie, tupanie, podskoki, gesty, krzyk.

Cel: - zmniejszenie napięcia psychicznego;

Wykonywanie kilku prostych, spontanicznych, dynamicznych ruchów oraz swobodna emisja głosowa zmniejszają napięcie mięśniowe, co prowadzi do obniżenia napięcia emocjonalnego. Ćwiczenia te obniżają lęk i agresję. Mogą być prowadzone bez podkładu muzycznego lub na tle szybkiej muzyki.

Przykłady zajęć proponowane przez M. Kieryla:
(muzyka szybka, dynamiczna)

- przedstawienie się z wyklaskiwaniem swojego imienia i wybór pozycji leżącej, stojącej lub siedzącej,
- naśladowanie chodzenia poprzez przebieranie nogami w miejscu w rytm wygrywany przez prowadzącego na instrumencie,
- wdechy (usta zamknięte) i wydechy (przez usta i nos) z akompaniamentem prowadzącego (np. na organkach) lub na tle szybkiej muzyki (można bez muzyki),
- nazywanie przez dzieci instrumentu trzymanego przez prowadzącego sylabizowanie i wyklaskiwanie nazwy instrumentu,
- naśladowanie biegu,

- słuchanie i naśladowanie przez dzieci odgłosów natury (ptaki, deszcz, wiatr),
- wdechy i wydechy przy naśladowaniu pływania.

ZRYTMIZOWANIE - klaskanie, wykonywanie rytmicznych ruchów ciałem, maszerowanie.

Cel : - pogłębienie "odreagowania" , przy równoczesnym "uporządkowaniu" i zintegrowaniu grupy przez wytworzenie poczucia wspólnoty. Stosuje się tu proste ćwiczenia, mniej dynamiczne i wolniejsze niż w I etapie, grupa wykonuje je wspólnie.

Przykłady zajęć proponowane przez M. Kieryła:

(muzyka w tempie marszowym)

- wolne ruszanie barkami i głowami (może być przy akomp. instrumentu),
- prowadzący dotyka części twarzy a dzieci je nazywają,
- dzieci łapią się za uszy i poruszają nimi mówiąc "ding-dong",
- lekko uderzają palcami o palce (prowadzący określa to słowem "cicho"), następnie klaszczą (prowadzący określa to słowem "głośno") a na koniec głośno klaszczą i tupią,
- najpierw głośno wykrzykują swoje imię a potem łapią się za ręce i cicho wymawiają imiona,
- dzieci "idą na stadion" w rytm wygrywanego rytmu, następnie kładą ręce na udach i uderzając sylabizują "go-la" (prowadzący przygrywa) a potem swoje imię,
- wydawanie głośnych okrzyków "hej" z jednoczesnym wyrzucaniem rąk do góry,
- naśladowanie pociągu dźwiękiem dodając za chwilę uderzanie się po udach (prowadzący przygrywa), następnie dzieci wymawiają "łee" (wyrzucanie pary przez pociąg),
- klaskanie w rytm żywej, wesołej muzyki,
- wdechy z unoszeniem rąk w górę i wydechy z opuszczaniem rąk.

UWRAŻLIWIENIE - samodzielna gra na prostych instrumentach lub wyrażanie ruchem, gestem różnych stanów emocjonalnych ilustrowanych przez muzykę.

Cel : - pogłębienie percepcji muzyki, uświadomienie dzieciom ich własnych stanów emocjonalnych, uwrażliwienie na dynamikę, tempo, rytm itp.

Przykłady zajęć proponowane przez M. Kieryła:

- przy wesołej melodii dzieci delikatnie klaszczą i tupią nogami,
- powtarzanie słów "jedzie pociąg z daleka", śpiewanie i klaskanie,
- pokazanie przez prowadzącego ruchem piosenki "włazł kotek" i odgadnięcie przez dzieci,
- powtarzanie słów za prowadzącym i naśladowanie ruchem bez melodii, następnie z melodią,
- maszerowanie w kółeczko w rytm instrumentu,

- naśladowanie drzew, szumu wiatru, burzy, ptaków (kukanie, stuk dzięcioła itp.) za prowadzącym a następnie jednocześnie każdy naśladuje wybrany odgłos natury,
- spacer "po lesie" z jednoczesnym klaskaniem w rytm instrumentu,
- prowadzący pokazuje obrazek lasu, mówi o czystym lesie a dzieci spokojnie oddychają.

RELAKSACJA - ćwiczenia oddechowe w pozycji leżącej lub siedzącej.

Cel : - pogłębienie odprężenia fizycznego i psychicznego. Można stosować sugestię słowną spokoju, bezpieczeństwa i ciepła. Często odnosi się to do przebywania wśród przyrody.

Przykłady zajęć proponowane przez M. Kieryła:

(muzyka spokojna, łagodna)

- prowadzący ściszym głosem opowiada o drodze do lasu z podkładem spokojnej, łagodnej muzyki i "podpiera się" obrazkami (występują nazwy kolorów, kwiatów i dzieci powtarzają te nazwy) a dzieci naśladują niektóre ruchy natury,
- dzieci kładą się, oddychają (np. wdychają zapach kwiatów leżąc na kocu), zamykają oczy i ruszają ręką do muzyki określając ją jako "wolną, spokojną".

AKTYWIZACJA - łagodna i dynamiczna, łagodna - spokojne ćwiczenia w pozycji leżącej, przechodzenie do pozycji stojącej przez siad; dynamiczna - ćwiczenia w tempie (mini aerobik).

Zwracamy uwagę na stopniowe podnoszenie się z pozycji leżącej. Pamiętajmy o ćwiczeniach oddechowych. Zakończenie - krótka rozmowa na temat odbytych zajęć.

Przykłady zajęć proponowane przez M. Kieryła:

(muzyka w wolnym tempie marszowym)

- prowadzący mówi o chłodnym wietrze, słońcu i dzieci przeciągają się, ruszają ramionami,
- siadają wygodnie i bez muzyki klaszczą wg swojego uznania a potem poruszają rękoma raz delikatnie, raz szybko,
- po kolei każde dziecko (lub tylko chętni) śpiewa jakąś piosenkę lub mówi wierszyk (dzieci, które nie pamiętają żadnego utworu powtarzają za prowadzącym),
- tupanie i klaskanie w rytm instrumentu,
- wdechy i wydechy,
- prowadzący gra lub puszcza znaną melodię i dzieci śpiewają z muzyką swobodna rozmowa i pożegnanie okrzykiem "hura", następnie każde dziecko indywidualnie żegna się z prowadzącym przy dźwiękach melodii.

Po każdym ćwiczeniu należy pochwalić dzieci.

Efekty MRM ujawniają się:

- Natychmiastowo: następuje zmiana nastroju, korekta postawy, pogłębienie oddechu, wzrost lub spadek napięcia mięśniowego.
- Po trzykrotnym treningu: następuje utrwalenie sprawności psychofizycznej, ułatwienie wykonywanych ćwiczeń rehabilitacyjnych, szersze spojrzenie na wykorzystanie muzyki, redukcja negatywnych objawów psychofizycznych (ustąpienie zmęczenia, poprawa kondycji, nastroju, aktywności życiowej, podwyższenie poczucia wartości), uzyskanie satysfakcji z aktywnego wykorzystania muzyki.
- Zajęcia mogą mieć charakter mobilny i w zależności od potrzeb dziecka zmieniamy kolejność ćwiczeń, rezygnujemy z niektórych lub powtarzamy. Powinny być prowadzone raz w tygodniu przez około 45 minut. Aby pozyskać zainteresowanie uczestników bez względu na ich stan wrażliwości, należy wykorzystywać krok marszowy, rytmy biologiczne (np. bicie serca) oraz niekonwencjonalne źródła dźwięku (np. odgłosy przyrody).

Terapię tą metodą prowadzi się około trzech miesięcy po trzy 45 minutowe jednostki w tygodniu. W zajęciach nie muszą występować wszystkie elementy w/w toku, ale należy pamiętać o tym, że zawsze rozpoczynamy ekspresją ruchową a kończymy relaksacją. Etapy II i IV mogą być stosowane zamiennie.

LITERATURA:

- Kierył M., *Mobilna Rekreacja Muzyczna*, Warszawa 1996
- Lewandowska K., *Muzykoterapia dziecięca*, Gdańsk 2001
- Kronenberger M., *Muzykoterapia, podstawy teoretyczne do zastosowania muzykoterapii w profilaktyce stresu*, Szczecin 2003
- Dębicka I., *Muzykoterapia w przedszkolu* [w:] Wychowanie muzyczne w szkole, nr 3, 1997
- Lewandowska K., *Profilaktyczne wartości muzykoterapii* [w:] Wspomaganie rozwoju, psychostylumacja i psychokorekcja, red. Kaja B., Bydgoszcz 2000
- Małecka- Myślik M., *Muzykoterapia: cele, zasady, formy – krótki szkic* [w:] Auxilium Socjale, nr 1, 2002
- Biedrzycka A., *Muzykoterapia jako jedna z metod rozładowywania napięć emocjonalnych* [w:] Wychowanie na co dzień, nr 6, 2004
- Potaczek V., *Muzykoterapia w przedszkolu* [w:] Wychowanie w Przedszkolu, nr 4, 1998
- Woźniak M., *Muzykoterapia* [w:] Wychowanie w Przedszkolu, nr 3, 2010

Opracowała:

- Paulina Bysiewicz