



Muzykoterapia we wspomaganie rozwoju małego dziecka

Muzyka od najwcześniejszych momentów życia towarzyszy dziecku w zabawie, nauce i wypoczynku. Wszelkie odgłosy dochodzące z otoczenia odbierane są poprzez zmysł słuchu, który w chwili przyjścia małego człowieka na świat pod wieloma względami jest już dobrze rozwinięty. Zmysł słuchu funkcjonuje na zasadzie odbioru i przekazywania cząsteczek energii poprzez ruch i wibracje. Te trzy elementy – wibracje, ruch i energia, tworzą dźwięk. Dźwięk przepływa przez wszystkie poziomy mózgu, oddziałując nie tylko na aparat słuchowy i przedsionkowy, ale również na całe ciało poprzez przewodnictwo kostne. Znaczenia dźwięku w procesie edukacyjnym nie da się wyrazić żadną miarą.

Wychowanie słuchowe dziecka zaczyna się już od chwili jego narodzin. Jedną z metod wspierających ten proces jest muzykoterapia.

Muzykoterapia pozwala na wczesne wykrywanie nieprawidłowości z zakresu percepcji słuchowej lub wzrokowej, motoryki i orientacji wzrokowo-słuchowej oraz ich eliminowanie dzięki zastosowaniu odpowiednich ćwiczeń. Zajęcia muzykoterapeutyczne są bardzo pomocne w nauce koncentracji uwagi, umiejętności podporządkowania się określonym zasadom i czekania na swoją kolej. Terapia muzyczna stymuluje rozwój dziecka, pomaga w kształtowaniu osobowości i leczeniu jego dysfunkcji. Rozwija pamięć i spostrzegawczość. Zaleca się ją również dzieciom mającym trudności z lateralizacją i orientacją przestrzenną. Zajęcia muzykoterapeutyczne pomagają bowiem zarówno w wyciszeniu dziecka nadmiernie agresywnego, jak i w aktywizacji dziecka niepewnego siebie, nieśmiałego, bojaźliwego.

Muzyka poprzez swoje elementy: rytm, tempo, barwę, melodię – bardzo silnie oddziałuje na sferę emocjonalną osobowości dziecka. Wpływając na podświadomość, dostarcza mu różnorodnych przeżyć emocjonalnych i estetycznych. Między innymi wpływa na układ wegetatywny, co może przejawiać się u dziecka aktywizacją psychoruchową, pobudzeniem lub uspokojeniem i rozluźnieniem psychofizycznym. Wpływa na motorykę, porządkując i harmonizując ruchy, redukując ruchy mimowolne, współruchy, wyrównując napięcie mięśniowe. Oddziałuje też na wyobraźnię dziecka, ekspresję twórczą, inspiruje do nieskrępowanego myślenia, spontanicznego działania, swobodnego wyrażania uczuć i emocji.

Głównym celem działań muzykoterapeutycznych u małych dzieci jest:

- wspomaganie ogólnego rozwoju,
- usprawnianie motoryczne,
- stymulacja efektywności pracy umysłowej, poznawczej, rozwoju zmysłów, koncentracji uwagi i pamięci bezpośredniej,
- działanie pobudzające rozwój poczucia estetyki,
- rozwój twórczy i emocjonalny, który dzięki łączeniu muzyki, plastyki i poezji, pozwala w pełni wykorzystać potencjał małego człowieka,
- zaspokajanie naturalnej potrzeby dzieci, jaką jest zabawa; zachęcanie do aktywnego muzykowania, śpiewu, gry na instrumentach,
- umożliwianie swobodnego wyrażania siebie, własnej ekspresji werbalnej, ruchowej, wokalne i uczuciowej,
- rozładowanie napięć emocjonalnych,
- zwiększanie wiary we własne możliwości i poprawa samooceny,
- odblokowywanie uczuć i ujawnianie emocji czy napięć,
- rozładowanie i odreagowanie różnorodnych negatywnych emocji oraz rozwijanie emocji pozytywnych,
- uspokojenie, rozluźnienie, stan relaksu lub pobudzenia,
- pomoc w pozbywaniu się stresu,
- wyciszanie agresji,
- nauka komunikacji interpersonalnej.

Materiał akustyczny to:

- sztuka muzyczna (np. piosenki, utwory instrumentalne, wokalne, wokalnie – instrumentalne, akompaniamenty, tańce),
- niemuzyczne zjawiska akustyczne (pojedyncze dźwięki, szumy, szmery, szelesty, trzaski, stuki).

Zjawiska akustyczne to odgłosy:

- zwierząt (kukanie kukułki, miauczenie kota, szczekanie psa itp.),
- zjawisk przyrody (padanie deszczu, szum wiatru, szelest liści itp.),
- komunikacji: (trąbienie samochodu, gwizdanie pociągu itp.),
- pracujących urządzeń gospodarstwa domowego (szum pralki, warkot miksera, stukot maszyny do szycia itp.),

- wykonywanych czynności (wbijanie gwoźdźcia, nalewanie wody itp.),
- odgłosy ludzkie (podczas mowy werbalnej oraz używane w niekonwencjonalny sposób – dmuchanie, cmokanie, gwizdanie, mruczenie itp.).

Techniki stosowane w muzykoterapii małych dzieci:

- techniki aktywizujące i kompensacyjno – usprawniające (ćwiczenia dotykowe, słuchowe, poczucia rytmu, naturalnych form lokomocji, śpiewanie piosenek, muzykowanie gestodźwiękami, przedmiotami codziennego użytku, na instrumentach wykonanych własnoręcznie, muzykowanie na dziecięcych instrumentach perkusyjnych, wykonywanie ruchów naśladowujących czynności dnia codziennego, zabawy muzyczno – ruchowe, tańce),
- techniki wyobrażeniowo – projekcyjne (słuchanie muzyki, plastyczne interpretacje muzyki),
- techniki twórcze (improvizacje słowne, wokalne, muzyczno – ruchowe),
- techniki intrapersonalne i interpersonalne (improvizacje na dziecięcych instrumentach perkusyjnych, pantomima, psychodrama, rozmowy terapeutyczne),
- techniki relaksacyjne z podkładem muzycznym (ćwiczenia oddechowe, masaż relaksacyjny, elementy treningu autogennego J. H. Schulza oraz relaksacji stopniowej E. Jacobsona).

Muzykoterapia stanowi najstarszą i najbardziej rozwiniętą formę terapii przez sztukę, a związek między muzyką i medycyną sięga początków historii ludzkości. Odpowiednio zastosowana poprawia nastrój i samopoczucie, pozwala łatwiej znosić trudności i niepowodzenia, rozładowuje nadmierne napięcia psychofizyczne, obniża poziom lęku i niepokoju, zmniejsza agresję, dostarcza przyjemności i radości. Wpływa korzystnie na rozwój procesów poznawczych. Małe dzieci uwielbiają muzykę. Ważne zatem wydaje się szerokie wykorzystywanie jej możliwości w procesie wspomagania rozwoju dziecka.

Anna Stramska

Źródła:

Lewandowska K. Muzykoterapia dziecięca.

Prożych A.: Rozwój funkcji słuchowych, a wychowanie słuchowe .

Materiały własne / *Innowacja programowo-metodyczna „Dziecko w krainie rytmu i muzyki”*