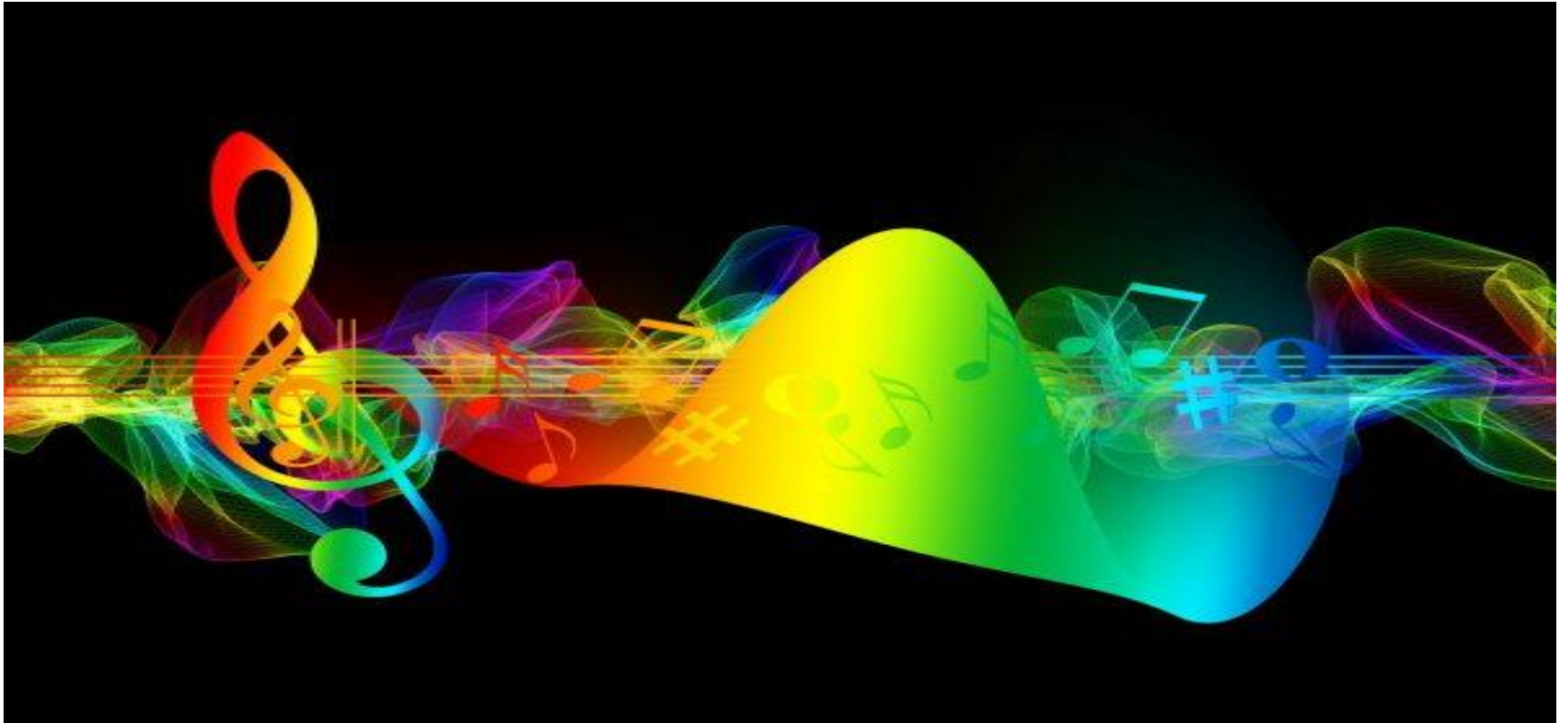


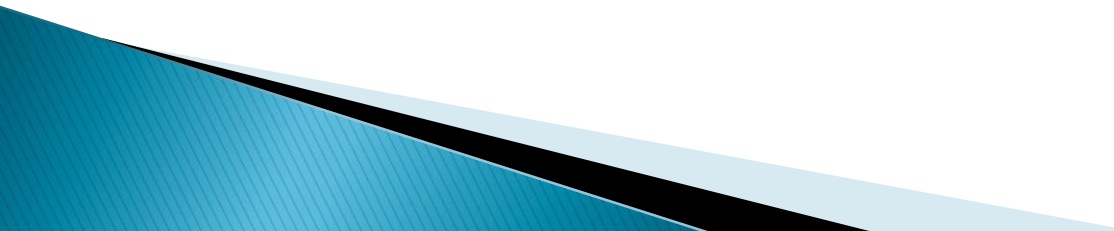
Rola muzykoterapii w profilaktyce i terapii dzieci.



Mariola Pierzchalska – Doruch



WDN 25.10.2018r.

- ▶ Muzyka jako sztuka, towarzyszyła człowiekowi od zawsze, od pierwszych chwil życia jesteśmy otoczeni dźwiękami, jeszcze nie widzimy, a już słyszymy.
 - ▶ W okresie prenatalnym działa odprężająco zarówno na matkę, jak i malenstwo. Dziecko, które będąc w brzuchu mamy słuchało muzyki, po narodzeniu jest radośniejsze i łatwiej zasypia.
- 

Czym jest więc muzyka?

- ▶ Wg. Tadeusza Natanson „muzyka jest zbiorem symboli akustycznych możliwych do określenia obiektywnymi miarami liczbowymi, jest też nosicielem pewnych treści, głównie o charakterze emocjonalnym. Treści tych – jak dotychczas nie potrafimy mierzyć i określać obiektywnie”.

Oznacza to, że możemy próbować „mierzyć” muzykę, badać jej parametry fizyczne, akustyczne, ale już wobec treści, które ze sobą niesie naukowcy są bezsilni.

- ▶ Ciśnienie krwi, praca serca, oddech, napięcie mięśni, to też reakcje na muzykę, które można ujmować w wykresy i tabelki. Jednak to, co pojawia się jako reakcja psychiczna na muzykę jest już nie do zmierzenia.
- ▶ Właśnie to, co dzieje się w sferze psychicznej osoby poddawanej działaniu muzyki, jest podstawową wartością w procesie muzykoterapii.
- ▶ Mimo tego ograniczenia muzyka jest stosowana jako swoisty lek.

Rys historyczny

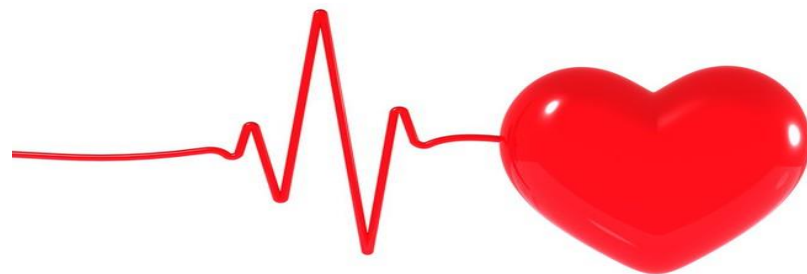
- ▶ Muzyka wśród plemion prymitywnych stosowana była powszechnie. Była nie tylko elementem rozmaitych uroczystości, ale stanowiła również ważny środek terapeutyczny. Rytuały lecznicze odprawiane przez szamanów zawierały elementy muzyki i śpiewu stosowane odpowiednio do potrzeb. Podczas plemiennych obrzędów muzyka angażowała emocjonalnie uczestników, którzy tańcząc rytmicznie, zapominali np. o istniejącym bólu.



- ▶ Wyjątkowe znaczenie muzyce przypisywali Grecy. Była uważana za jedną z „siedmiu sztuk wyzwolonych” i obok m. in. retoryki odgrywała bardzo ważną rolę w procesach wychowawczych. Już w starożytności uważano, że muzyka jest bardzo ciekawym doświadczeniem psychicznym, właściwie nieporównywalnym z żadnym innym nauczaniem przedmiotem.
- ▶ Ze starożytnej Grecji wywodzi się pogląd, że „muzyka łagodzi obyczaje”.



- ▶ Za przełomowy w rozwoju muzykoterapii uważany jest wiek XVI, kiedy w piśmiennictwie pojawiły się liczne wzmianki o związkach upodobań muzycznych z wiekiem, narodowością, temperamentem, osobowością czy samopoczuciem. Są dowody na to, że traktowano muzykę jako jeden z elementów, które mogą wpłynąć na ogólną równowagę organizmu. Wykorzystywano wiedzę muzyczną w praktyce lekarskiej np. przy właściwej ocenie pulsu. Zauważono istniejącą zbieżność pomiędzy rytmem muzycznym a pulsem.



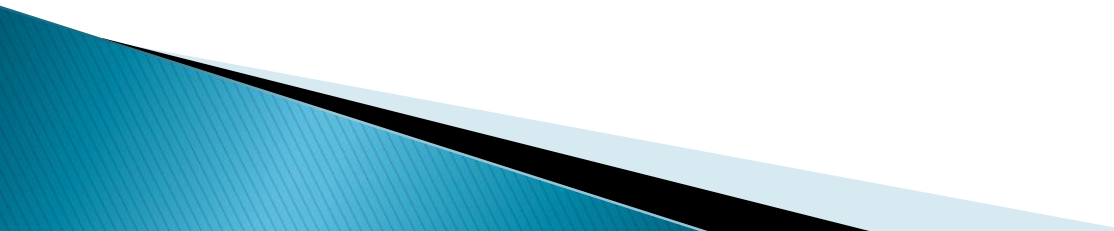
- ▶ Obecnie terapia muzyką przeżywa swój renesans. Termin „muzykoterapia” pojawił się w literaturze światowej ok. 1950 roku. Pochodzi od słowa „muzyka” – mūsica (łac.), mousike (gr.) –oznaczającego sztukę, zwłaszcza śpiewu i gry na instrumentach” oraz od słowa „terapia” therapeuein (gr.), które w szerszym kontekście oznacza leczenie.
- ▶ W Polsce wyraźny rozwój tej dyscypliny nastąpił w latach 70–ch XX wieku za sprawą otwarcia Instytutu Muzykoterapii we Wrocławiu, którego organizatorem i kierownikiem był od 1972 r. prof. Tadeusz Natanson. To właśnie on jako pierwszy na gruncie polskim podjął próbę zdefiniowania muzykoterapii.

- ▶ Współcześnie obowiązującą w Polsce definicję muzykoterapii wprowadził Mirosław Janiszewski (1993), który określił, iż *muzykoterapia jest dziedziną wykorzystującą muzykę w sposób ukierunkowany, wielofunkcyjny, kompleksowy i systematyczny w celach uzupełnienia leczenia zabiegowego, farmakologicznego, rehabilitacyjnego, psychoterapii i pedagogiki specjalnej.*

Muzyka w terapii dziecka niepełnosprawnego



- ▶ Powszechność muzyki, jej wielorakie i wszechstronne korzystne oddziaływanie przyczyniają się do tego, iż znajduje ona zastosowanie w działaniach terapeutycznych i rehabilitacyjnych prowadzonych wobec dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

- ▶ Prócz tego bardzo silnie inspiruje wyobraźnię i ekspresję twórczą dziecka.
(Cyculko 2002).
 - ▶ Reakcje dzieci chorych i niepełnosprawnych na sztukę muzyczną mogą być silniejsze niż zdrowych, ponieważ choroba, kalectwo, ból, ograniczenie ruchu, izolacja społeczna, powodują różne deformacje ich uczuciowości.
(Anyszko, Kot 1988)
- 

- ▶ Obcowanie z muzyką pomaga łatwiej nawiązywać i podtrzymywać kontakty interpersonalne z rówieśnikami, zacieśnia związek uczuciowy z lekarzem, terapeutą, psychologiem, pedagogiem, zwiększa wiarę w siebie, wnosi nadzieję i radość, a z dzieckiem szczęśliwym łatwiejsza jest współpraca. (Janeczko 1991).

- ▶ Celem muzykoterapii jest wprowadzenie wychowanka w określony nastrój, wyzwalać pożądanych uczuć.
- ▶ Muzykoterapia znajduje szerokie zastosowanie w neuropsychiatrii, głównie w przypadkach opóźnień w rozwoju, u osób z uszkodzeniami mózgu, w autyzmie wczesnodziecięcym, przy zaburzeniach zachowania, w nerwicach o różnej etiologii.

- ▶ Ze względu na sposób organizacji działań leczniczych, można wyróżnić muzykoterapię indywidualną i grupową.



- ▶ Przez muzykoterapię indywidualną należy rozumieć leczenie muzyką osobno każdego pacjenta przez dłuższy lub krótszy okres czasu.



- ▶ Stosowanie muzykoterapii grupowej wymaga przeprowadzenia odpowiedniego doboru grupy co do ilości osób (zwykle od 6 do 12), płci, wykształcenia, diagnozy cech osobowości, poziomu kultury muzycznej itp.



- ▶ Z uwagi na występujące u dzieci zaburzenia i opóźnienia m.in. rozwoju psychoruchowego, koordynacji wzrokowo – ruchowej, mowy, percepcji wzrokowej, słuchowej i dotykowo–kinestetycznej, autoorientacji i orientacji przestrzennej, w ramach muzykoterapii stosuje się różnorodne techniki terapeutyczne. Oto niektóre z nich:

1. Śpiewanie piosenek



- ▶ Jest najbardziej ulubioną formą działalności muzycznej dziecka. Śpiew z uwzględnieniem ćwiczeń oddechowo – emisyjnych, słuchowych, poczucia rytmu ma ogromne znaczenie logopedyczne. Teksty piosenek zwiększają także zasób słownictwa. Śpiewoterapia rozwija słuch, muzykalność, sprawność wokalną. Piosenka kształtuje pozytywny stosunek dziecka do otaczającego świata.

2. Słuchanie muzyki

- ▶ Wpływa regulująco na emocjonalną sferę aktywności. Przynosi uspokojenie, zadowolenie, radość, aktywizację i mobilizację psychoruchową.



3. Muzykowanie elementami dźwiękonaśladowczymi

- ▶ Granie z wykorzystaniem różnych przedmiotów, gestodźwięków (np. klaskanie, tupanie), instrumentów własnej konstrukcji – aktywizuje dziecko, doskonaląc jego sprawność głosową, manualną i słuchową. Umiejętności te warunkują m.in. autoorientację, orientację i poruszanie się dziecka w przestrzeni.

4. Gra na instrumentach perkusyjnych

- ▶ Wpływa pozytywnie na sprawność manualną dziecka (np. szybkość, dynamikę, precyzję, koordynację, plastyczność i dokładność ruchów). Kształci słuch i poczucie rytmu dziecka.



5. Ćwiczenia mowy



- ▶ Muzykoterapia doskonali mowę przez rytmizowanie sylab, słów, zdań, wyliczanek, wierszyków oraz tworzenie tekstu do podanego rytmu. Działaniom tym towarzyszą ćwiczenia artykulacji, dykcji, właściwej postawy ciała, oddechu. W ramach ćwiczeń mowy można tu wyrobić właściwy nawyk otwierania ust podczas mówienia, wytłumaczyć znaczenie używanych słów.

6. Ćwiczenia słuchu

- ▶ Muzyka uwrażliwia słuchowo dziecko. Pośrednio przyczynia się do zmniejszenia wad wymowy, nieprawidłowości w pisaniu i czytaniu. Zwiększa orientację słuchową w przestrzeni.

7. Improwizacje muzyczno – ruchowe

- ▶ Rozwijają ekspresję twórczą i pomagają w uzewnętrznieniu stanów emocjonalno uczuciowych, doskonaleniu motoryki dużej dziecka.



- ▶ Oprócz w/w form stosuje się również inne techniki muzykoterapeutyczne: ćwiczenia poczucia rytmu, ćwiczenia i zabawy muzyczno – ruchowe, ćwiczenia dotyku, improwizacje wokalne, improwizacje instrumentalne, pantomimę i psychodramę, tańce, interpretacje słowne i plastyczne muzyki, relaks z podkładem muzycznym, rozmowy terapeutyczne.

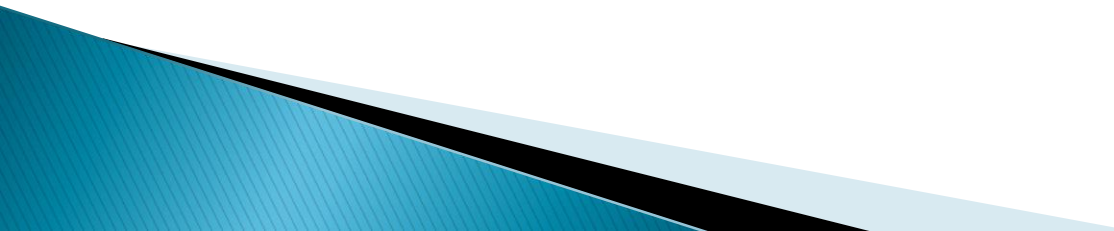
- ▶ Sztuka muzyczna, pełniąc różnorodne funkcje w życiu dziecka niepełnosprawnego może przyczyniać się do rozwoju i usprawnienia niemal wszystkich obszarów jego osobowości, stanowiąc jeden ze skuteczniejszych środków wspomagających proces jego rehabilitacji, edukacji przedszkolnej, w tym terapii logopedycznej.

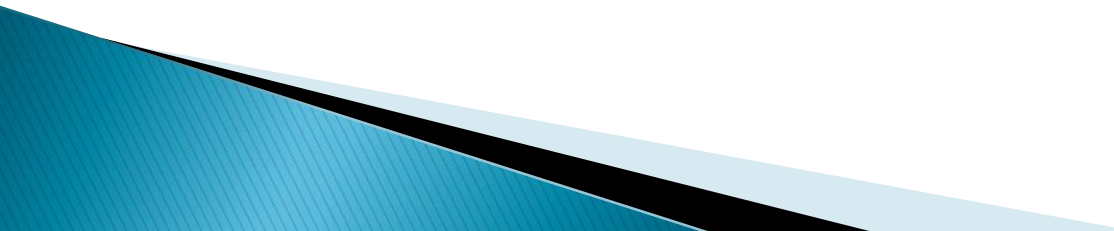
W pracy z dziećmi o specjalnych potrzebach edukacyjnych wykorzystuje się różne formy i metody muzykoterapii:

- Muzykoterapia niewidomych i słabo widzących dzieci według koncepcji Pawła Cylulko (analizator słuchowy jako najważniejsze źródło przeżyć emocjonalno – estetycznych dzieci niewidomych)
- Terapia dzieci muzyką, ruchem i mową według koncepcji Janiny Stadnickiej (zastosowanie muzyki, ruchu i mowy dostosowanych do możliwości psychofizycznych uczestników terapii)

- System Carla Orffa, który jest terapią wielosensoryczną (metoda wychowania muzycznego polegająca na łączeniu ze sobą ruchu, muzyki i słowa z wykorzystaniem instrumentów pomocnych do wystukiwania rytmu)
- Metoda Emila Jacquesa – Dalcroze’a (twórca systemu edukacji muzycznej polegającego na wyrażaniu muzyki poprzez ruch. Co oznacza, że rytmika Dalcroz’a (nazywana Eurytmią), stwarza dziecku możliwość doświadczania muzyki i poczucia rytmu poprzez ruch i zmysły.)

- Metoda zajęć ruchowych Weroniki Sherborne (zajęcia ruchowe, których głównym celem jest rozwój świadomości własnego ciała oraz poczucia przestrzeni)

- Metoda gimnastyki twórczej Rudolfa Labana
(gimnastyka twórcza metodą improwizacji
ruchowej, u której podstaw leży naturalna
ruchliwość)
 - Profilaktyka i terapia muzyczna według koncepcji
Macieja Kieryła
(Maciej Kierył – twórca mobilnej Rekreacji
Muzycznej stanowiącej technikę profilaktyki
i terapii muzycznej)
- 

- ▶ Muzyka jest siłą uniwersalną, która działa na wieloaspektowo, niezależnie od wieku, wykształcenia czy pochodzenia.
 - ▶ Naturalna muzykalność oraz fakt, że muzyka otacza nas każdego dnia naszego życia, to wystarczająca podstawa do nowych przemyśleń dotyczących kontaktów z muzyką i do nowych działań pedagogicznych, jakie z tych przemyśleń powinny się zrodzić.
- 

Jednym z prekursorów muzykoterapii w Polsce jest dr Maciej Kierył, lek. anestezjolog i muzykoterapeuta, absolwent Akademii Muzycznej we Wrocławiu. Opracował autorską metodę profilaktyki i terapii muzycznej MRM (Mobilna Rekreacja Muzyczna).



Na czym polega terapia muzyką wg. dr Macieja Kieręta?


- ▶ Terapia polega na wykorzystywaniu muzyki w celu uzupełnienia, wzmocnienia lub wzbogacenia prawidłowo stosowanego leczenia farmakologicznego, rehabilitacyjnego czy operacyjnego.
- ▶ Wspomaga terapie odwykowe (alkoholizm, narkomania). Poprawia koordynację ruchową, sprawność manualną i orientację przestrzenną. Ponadto pomaga odreagować napięcie psychiczne, obniża lęk oraz uspokaja. Następuje to wskutek prowokowania przez terapeutę ruchu, krzyku, gwizdu, walenia pięściami w materac.
- ▶ Pozostałe cele muzykoterapii to uwrażliwienie na muzykę, dźwięki natury oraz relaksacja.

- ▶ Mobilna Rekreacja Muzyczna to autorska metoda profilaktyki i terapii muzycznej opracowana przez dr Macieja Kieryła. Jest to zestaw ćwiczeń rytmicznych, ruchowych, perkusyjnych, oddechowych, wyobrażeniowych, relaksacyjnych stymulowanych muzyką, który pozwala pacjentowi pozbyć się stresów powstałych w wyniku emocji, gniewu i złości. Technika ma zastosowanie w profilaktyce muzycznej czyli dla ludzi zdrowych oraz w terapii.
Składa się z następujących etapów:

FAZA ODREAGOWANIA

Zawiera krótkie, dość szybkie ćwiczenia ruchowe lub emisyjne, stosowane w celu zmniejszenia napięcia psychofizycznego – zadania wykonywane są na tle muzyki dynamicznej, o wyraźnie zaznaczonym rytmie; stosuje się też tu swobodny, spontaniczny taniec (klaskanie, tupanie, podskoki, krzyk, wykonywanie prostych, spontanicznych, dynamicznych ruchów).

W tej fazie w praktyce przedszkolnej występują także zabawy integrujące grupę (również te przy spokojnej muzyce, łagodnie pobudzającej organizm i pomagającej się odprężyć), a wszystkie przedstawione tu propozycje mogą pełnić funkcję krótkich przerywników muzyczno-ruchowych.

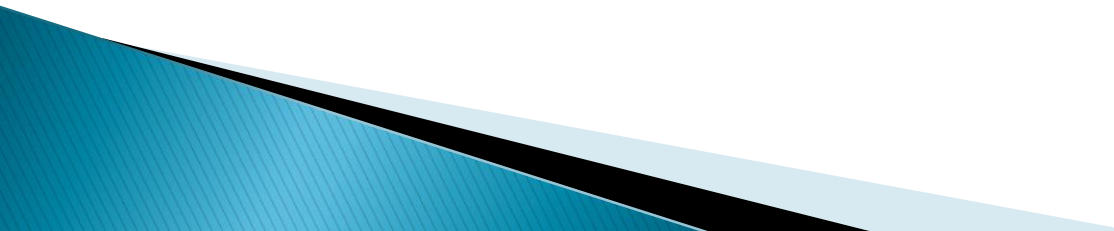


FAZA RYTMIZACJI

- ▶ Faza rytmizacji zawiera krótkie ćwiczenia muzyczno–ruchowe lub zadania z udziałem instrumentów perkusyjnych, poddane dyscyplinie muzycznej, stosowane w celu uporządkowania i zintegrowania grupy. (np. ćwiczenia kształtujące umiejętność rytmizowania, ćwiczenia kształtujące umiejętność reagowania na zmianę rytmu i wysokości natężenia dźwięku)

FAZA UWRAŻLIWIENIA

Faza uwrażliwienia to realizacja głównych treści tematu z włączeniem ćwiczeń terapeutycznych, np. elementów pantomimy czy psychodramy muzycznej oraz ekspozycja zadań związanych z:

- ▶ percepcją muzyki i uwrażliwieniem na jej przebieg, nastrój, charakter;
 - ▶ ekspresją i ćwiczeniami muzyczno-ruchowymi: elementy pantomimy – wyrażanie stanów emocjonalnych za pomocą ruchów, gestów, mimiki, instrumentów perkusyjnych;
 - ▶ plastyką: wykonywanie prac plastycznych do wysłuchanych utworów, eksponowanie własnych odczuć, refleksji, skojarzeń (np. improwizacja przy muzyce, zabawa improwizacyjna z wykorzystaniem arkuszy gazet „Deszczowa orkiestra”)
- 

FAZA RELAKSACYJNA

- ▶ Faza relaksacyjna obejmuje ćwiczenia izometryczne oraz trening relaksacyjny z elementami wizualizacji. Przy spokojnej, cicho odtwarzanej muzyce terapeuta podaje sugestie odprężenia, odpoczynku, ciepła, spokoju, przebywania na łonie przyrody. Osoby powinny znajdować się w wygodnej pozycji (np. zabawa odprężająca „Masażyki w parach)

FAZA AKTYWIZACJI

- ▶ Faza aktywacji to krótkie ćwiczenia ruchowe przy muzyce o żywym tempie, miłym nastroju, mające na celu przywrócenie naturalnej aktywności życiowej i motywacji do działania. Może mieć charakter aktywizacji łagodnej lub dynamicznej (np. zabawa ruchowa „Rybki w akwarium”, aktywizacją dynamiczną może być także po prostu marsz przy muzyce)

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ! 😊

