

# MUZYKOTERAPIA

Muzykoterapia jest metodą w której wykorzystuje się muzykę do stymulowania rozwoju psychofizycznego człowieka. Muzyka jest jednym z najstarszych sposobów uzewnętrzniania ludzkich przeżyć i emocji. Muzykoterapia jest szczególnie atrakcyjną metodą w pracy z dziećmi z upośledzeniem umysłowym oraz z niepełnosprawnościami sprzężonymi.

## **CELE MUZYKOTERAPII:**

- oddziaływanie na sferę ruchową dziecka;
- rozwija sferę społeczną, emocjonalną;
- doskonali świadomość własnego ciała;
- rozwija koncentrację uwagi, pamięci, wyobraźni;
- rozwija umiejętność naśladowania;
- kształtuje koordynację wzrokowo – ruchową;
- pobudza ciało w zakresie ruchów dowolnych;
- pozwala na odbiór miłych i przyjemnych doznań;
- uwrażliwia na odbiór bodźców z otoczenia;
- kształtuje rozwój gracji ruchów, poczucia sprawstwa;
- stanowi źródło odprężenia;
- rozwija umiejętność współdziałania w grupie;
- pozwala na eliminowanie niepożądanych, stereotypowych zachowań;
- pozwala w niewerbalny sposób wyrażać siebie.

W trakcie zajęć muzykoterapeutycznych dzieci mają możliwość przeżycia i doświadczania czterech podstawowych sytuacji terapeutycznych:

- odreagowania;
- rytmizacji;
- relaksacji;
- aktywizacji.

W zależności od możliwości psychofizycznych dzieci wyróżniamy dwie grupy oddziaływań muzykoterapeutycznych:

1. Muzykoterapię receptywną
2. Muzykoterapię aktywną.

## **MUZYKOTERAPIA RECEPTYNA**

Polega na wykorzystaniu wpływu muzyki na psychofizyczny rozwój dziecka. Słuchanie muzyki w sposób bierny posiada samo w sobie możliwości aktywizujące organizm odbiorcy dzięki układowi limbicznemu (obszary śródmózgowia) odpowiedzialne za emocje. W związku z powyższym już w obrębie biernej percepcji muzyki możemy stymulować samopoczucie psychofizyczne, dobierając odpowiedni rodzaj muzyki do potrzeb danego dziecka.

Wybrane formy muzykoterapii receptywnej:

- bierne słuchanie różnych gatunków muzyki (odprężenie psychofizyczne, ożywienie lub wyciszenie, kształcenie umiejętności słuchania muzyki);
- zajęcia relaksacyjne przy muzyce;
- łączenie muzyki z odpowiednimi obrazami (slajdy, fotografie), i zapachami.

## **MUZYKOTERAPIA AKTYWNA**

W muzykoterapii aktywnej pojawiają się działania ekspresywne będące odpowiedzią dziecka na słuchaną muzykę.

Wybrane formy muzykoterapii aktywnej:

- zabawy muzyczno – ruchowe;
- zabawy pobudzająco – hamujące;
- zabawy inscenizacyjno – ilustracyjne;
- zabawy z zakresu somatognozji (kształtujące orientacje w schemacie własnego ciała);
- ćwiczenia logarytmiczne wspomagające terapię zaburzeń mowy;
- ekspresja ruchowa inspirowana muzyką (ruch, opowieści ruchowe, taniec);
- ekspresja plastyczna inspirowana muzyką (malowanie, lepienie, modelowanie);
- śpiewanie (nauka słów i melodii piosenek, ćwiczenia oddechowe, tworzenie własnych melodii i słów, wspólne śpiewanie);
- granie na instrumentach muzycznych;
- muzykowanie (odtworzenie prostych struktur rytmicznych, improwizacje rytmiczne i rytmiczno – melodyczne z wykorzystaniem instrumentarium, przedmiotów codziennego użytku oraz „naturalnego instrumentarium” tj. własnego ciała);
- zabawy integracyjne.

Muzykoterapia jest kolejną metodą dzięki której można stwarzać sytuacje zaspakajające potrzeby psychoruchowe dzieci z głębszym upośledzeniem umysłowym.

**Bibliografia:**

1. *Muzykoterapia dziecięca*, Lewandowska K. Gdańsk 1996.
2. *Muzyczna zabawa*, Mirosław Zalewski, Wydawnictwo Oświatowe FOSZE, Wydanie I, Rzeszów 2008.
3. *Terapia dzieci muzyką, ruchem i mową*, Stadnicka J., WSiP, Warszawa.

**Opracowanie:**

mgr Izabela Dobosz, *pedagog specjalny*

mgr Mariola Habowska-Sokół, *logopeda*

*Przedszkole Nr 38 w Bielsku-Białej (wrzesień 2008)*