**„Muzykoterapia w edukacji dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych”**

*Muzyka to najsubtelniejsza forma przekazu, można stwierdzić, że żadna dziedzina sztuki nie porusza ani nie wpływa na podświadomość tak, jak muzyka.”*Dawid Crossby

Kilka słów o muzyce…

Muzyka daje nam możliwość obcowania ze sztuką uniwersalną. Jest obecna na każdym kontynencie, wszędzie tam gdzie są ludzie. Ma niezwykłą moc- może odprężać lub dawać energię, zmieniać nastawienie i emocje, stymulować rozwój poznawczy, pobudzać wyobraźnię, dawać siłę do walki, wspierać duchowo. Działa na emocje, umysł i ciało. W przeciwieństwie do mowy muzyka jest rozumiana od razu. Nie potrzebuje żadnych definicji oraz wyjaśnień. Można pokusić się o sformułowanie , że to muzyka jest pierwszym językiem, a zarazem językiem uniwersalnym dla całej ludzkości. W jej obecności wszyscy ludzie są równi, bez względu na deficyty, płeć, rasę , kolor czy cokolwiek. Dzięki swoim niezwykłym właściwościom muzyka może być wspaniałym i silnym narzędziem terapeutycznym. Może docierać do człowieka bez konieczności angażowania jego uwagi.

Na muzykę reagują **wszyscy**- wykształceni muzycy i ludzie bez talentu muzycznego, dzieci i osoby w podeszłym wieku, zdrowi i chorzy. Można cieszyć się nią samemu i dzielić się nią z innymi.

Muzyka, z racji wielopłaszczyznowego oddziaływania zarówno na psychikę jak i jego ciało (jego funkcje wegetatywne i motoryczne), znalazła zastosowanie w różnych zakresach medycyny. Stosuje się ją w *psychiatrii, kardiologii, położnictwie, stomatologii*. Zdaje doskonale egzamin w *rehabilitacji, wychowaniu dzieci niepełnosprawnych ruchowo, intelektualnie, wzrokowo dzieci nerwicowych, autystycznych a także w zakładach karnych i resocjalizacyjnych…*

Jednym ze sposobów poprawienia samopoczucia i zdrowia a także wspomagania leczenia osób z dysfunkcjami jest terapia poprzez muzykę. Metodę tą nazwano **muzykoterapią** i należy ona do narzędzi psychoterapeutycznych..

 Termin „ muzykoterapia” powstał z dwóch pojęć : **MUZYKA i TERAPIA.**

Precyzyjne zdefiniowanie **muzykoterapii** przysparza jednak ogromnych trudności , ponieważ jest to dyscyplina bardzo szeroka, pojemna i praktykowana na różne sposoby. Już sama próba oddzielnego opisania pojęć takich jak muzyka i terapia to sprawa niełatwa. Dodatkowo muzykoterapia nie ogranicza się w swojej istocie jedynie do muzyki i terapii, a odnosi się do wielu dziedzin współczesnej wiedzy.

Wg wielu autorów muzykoterapia to *metoda zabawowa według naturalnych potrzeb dzieci.* Polega na ćwiczeniach rytmizujących, aktywizujących i relaksacyjnych, stymulowanych odpowiednio dobranymi utworami muzycznymi.

Muzyka stosowana na zajęciach muzykoterapeutycznych; *mobilizuje do ruchu, pozwala odreagować napięcia, uspokaja i odpręża, ale także relaksuje i zachęca do odpoczynku.* Ćwiczenia te sprzyjają integracji i nawiązaniu lepszego kontaktu z rówieśnikami. Istnieje wiele przykładów, które zostały potwierdzone naukowo na to, że muzyka silnie wpływa na dzieci nie tylko o zaburzonym rozwoju, co widoczne jest w ich graniu, tworzeniu, słyszeniu. Wielu muzykoterapeutów podkreślało, że stosowanie licznych metod muzykoterapeutycznych poprawiało i wzmacniało: *relacje interpersonalne, sferę emocjonalną, koordynacje ruchową, świadomość własnego ciała, umiejętności komunikacyjne oraz językowe.*

**Muzykoterapia jest jedną z najbardziej bezpiecznych metod terapeutycznych.**

Aktywny udział dzieci w różnych muzycznych zabawach dostosowanych do ich możliwości psychofizycznych wpływa na poprawę ich przystosowania społecznego, rozwoju mowy i wzrostu samokontroli mięśniowo ruchowej. Muzyczna aktywność terapeutyczna może przyjmować rozmaite formy i są to:

*Słuchanie muzyki  
Muzykowanie z wykorzystaniem instrumentów lub innych przedmiotów i własnego ciała  
Ilustrowanie muzyki pantomimą lub formami plastycznymi  
Śpiewanie różnych piosenek z wyklaskiwaniem  
Inscenizacja  
 Zajęcia rytmiczne i ruchowe  
Ćwiczenia relaksacyjne Wizualizacja*

Wybór technik muzykoterapeutycznych i formy pracy ( indywidualna lub grupowa) zależy od wieku dzieci oraz celów, jakie zakłada terapeuta–*rozładowanie napięcia, zmian nastroju, pomoc w nawiązywaniu kontaktów, rozwój zdolności muzycznych*. Repertuar utworów należy dostosować do zainteresowań wychowanków.

Terapia taka może mieć formę indywidualną lub grupową.

Wielu ludzi często zadaje pytanie , kto może brać udział w sesji muzykoterapii, czy trzeba mieć uzdolnienia muzyczne, ładny głos itp. Wynika to z braku powszechnej wiedzy, czym jest i na czym polega ta dziedzina, w której sesjach może uczestniczyć **każda osoba,** bez względu na poziom umiejętności muzycznych, stopień niepełnosprawności czy rodzaj zaburzeń.

Rozwijanie zdolności nawiązywania kontaktu poprzez ruch i zabawę muzyczną może odbywać się według różnych technik i programów i są to:

**1.„Programy Aktywności - Świadomość Ciała, Kontakt i Komunikacja" autorstwa Marianne i Christophera Knill**

Autorzy wychodzą z założenia, iż każde, nawet najbardziej pasywne i mało aktywne dziecko można zachęcić do przejawiania inicjatywy i nawiązywania kontaktu z drugą osobą. Muzyka, która jest integralną częścią programów stwarza sprzyjający „klimat”, w którym dziecko odpowiednio ukierunkowuje swoją uwagę. Celem stosowania proponowanych aktywności jest rozwój kontaktów społecznych, zachęcenie do ruchu i zabawy. Ponadto mogą stać się one punktem wyjścia do rozumienia i używania języka.

**2.Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Scherborne** Metoda Weroniki Sherborne wywodzi się z naturalnych potrzeb dziecka, zaspokajanych w kontakcie z dorosłymi, z tak zwanego „baraszkowania", które pojawia się we wczesnym dzieciństwie u każdego człowieka i niemal w każdej rodzinie. Założenia metody ruchu rozwijającego mówią o posługiwaniu się ruchem, jako narzędziem wspomagania rozwoju dziecka i terapii zaburzeń rozwoju. Celem metody jest doświadczenie ruchu, kontaktu fizycznego i emocjonalnego. Metoda W. Sherborne jest naturalna, prosta, można ją stosować w każdych warunkach.

**3. Metoda Dobrego Startu**  
Ta uniwersalna metoda umiejętnie łączy w sobie różne aktywności, co sprawia, że zajęcia są atrakcyjne i nie nużą dzieci.Poprzez proste ćwiczenia ruchowe i logorytmiczne oraz zabawy z muzyką wdraża dzieci do podejmowania ćwiczeń grafomotorycznych, manualnych w przypadku bardzo małych dzieci, oraz może służyć przełamywaniu lęku i niechęci do ćwiczeń koordynacyjnych w przypadku dzieci z różnego rodzaju zaburzeniami .Metoda może być dostosowana do wieku i stopnia a także rodzaju niepełnosprawności w zależności od oczekiwanego celu szczegółowego. Za pomocą tej metody poprzez zabawę łączy się ćwiczenia koordynacji słuchowej, ruchowej wzrokowej. Metoda może spełniać rolę wspomagającą , urozmaicając zajęcia taneczne i inne.

**4. Choreoterapia**  
Jest to metoda wywodząca się z muzykoterapii, kładąca szczególny nacisk na ruch i jego rytmiczność oraz jego lecznicze funkcje. Program ruchowy tej metody obejmuje:  
\*taniec  
\*ćwiczenia muzyczno-ruchowe  
\* improwizacje   
\* zabawy ruchowe  
Czynnikami leczącymi w choreoterapii są:  
Ruch, muzyka, rytm, tempo, dotyk, energia, przestrzeń, czas, terapeuta.

**5.Kinezjologia Edukacyjna**  
To metoda wspomagająca naturalny rozwój człowieka bez względu na wiek. Polega na wykorzystaniu prostych ćwiczeń fizycznych, które integrują ciało i umysł. Proponowane techniki pracy z ciałem wspierają współpracę półkul mózgowych. Praca tą metodą daje możliwość łatwiejszego uczenia się poprzez wzrost możliwości rozumienia i pamięci.

**6.** **Logorytmika**  
Logorytmika jest to jedna z metod stosowana w postępowaniu logopedycznym, oparta na rytmie muzycznym i tekstach słownych zestrajanych przez muzykę i łączonych z ruchami całego ciała. Jest swoistą formą połączenia rytmiki, muzyki i terapii logopedycznej. Wykorzystuje bowiem możliwość oddziaływania na sferę słuchową, słuchowo-ruchową i ruchową. Na bazie ćwiczeń muzyczno-ruchowych stosuje się ćwiczenia słowno-ruchowe, których wiodącym składnikiem jest rytm. Naturalny i swobodny ruch, będący obok muzyki podstawowym motywem ćwiczeń, umożliwia realizację zajęć rytmicznych ze wszystkimi dziećmi, niezależnie od poziomu ich intelektualnego, ruchowego i muzycznego rozwoju. W przypadku dzieci niemówiących stosuje się ruch, rytm i muzykę.

Na zajęciach muzykoterapii stosujemy również stymulację słuchową. Pragnę przedstawić ćwiczenia, które mogą być wykorzystywane na takich zajęciach i są to:

1.Opukiwanie głowy.  
2.Opukiwanie uszu.  
3.Przybliżanie i oddalanie źródła dźwięku.  
4.Słuchanie szeptu, także przez tubę.  
5.Słuchanie szeptu i głośnej mowy.  
6.Słuchanie mowy z oddalenia.  
7.Słuchanie piosenek z wyklaskiwaniem.  
8.Słuchanie piosenek i melodii z płyt cd. 9.Śpiewanie.  
10.Słuchanie klocków dźwiękowych lub przedmiotów wydających dźwięki.  
11.Lokalizowanie źródła dźwięku.  
12.Kojarzenie dźwięku z przedmiotem (instrumenty muzyczne lub przedmioty wydające dźwięk).  
13.Identyfikowanie dźwięku z ilustracją. 14.Nucenie dziecku melodii.  
15.Uczenie dziecka wierszyków i piosenek.  
16.Piosenki ilustrowane ruchem.  
17.Odtwarzanie struktur rytmicznych.   
18. Stymulacja instrumentami.   
19.Tło muzyczne.

**Relaksacja**

Relaksacja prowadzi do wyciszenia i odprężenia grupy, jednostki poprzez słuchanie spokojnej i łagodnej muzyki. Może to być kołysanie, ćwiczenia oddechowe, odprężające, masażyki lub czytanie bajek, opowiadań na tle spokojnej muzyki.

Pomimo stale rosnącej ilości publikacji na temat terapii dzieci niepełnosprawnych , wciąż bardzo niewiele odnosi się do zagadnień relaksacji. Osoby z niepełnosprawnością intelektualną bądź z autyzmem najczęściej nie są w stanie wykonać standardowych ćwiczeń relaksacyjnych ze względu na duże trudności w kontrolowaniu swojego ciała oraz upośledzenie sfery wyobrażeniowej. Z drugiej strony właśnie te osoby cierpią na wzmożone napięcie mięśniowe , specyficzne przy różnego rodzaju schorzeniach ośrodkowego układu nerwowego.

Relaksacja może wtedy ograniczać się do takich działań jak:

-opowiadanie prostych bajek lub opowiadań przy muzyce

-kołysanie

-tulenie

-głaskanie

-zabawy paluszkowe

-śpiewanie spokojnych piosenek

-granie melodii

-zabawy chustą animacyjną film 36

-słuchanie muzyki klasycznej lub relaksacyjnej

-elementy W. Sherborne np. „fotelik”

-oglądanie ilustracji na tle spokojnej muzyki

-rysowanie do muzyki

-zabawa balonami, puszczanie baniek

-elementy kinezjologii edukacyjnej np. ruchy naprzemienne

**Podsumowanie** Ruch przy muzyce, śpiewanie, gra na instrumentach perkusyjnych i słuchanie muzyki, są realizowane w trakcie każdych zajęć. Poszczególne zadania są krótkie i tak układane, by dzieci nie odczuwały nadmiernego zmęczenia, czy też znużenia. Łączą się one ściśle ze sobą, stanowiąc zwartą i atrakcyjną aktywność muzyczną. Każde dziecko może korzystać i cieszyć się z uczestnictwa w zajęciach na własnym poziomie. Ważne jest jego uczestnictwo w procesie aktywności muzycznej. Nie oceniamy wartości estetycznej działań, nie podlegają one żadnym zewnętrznym standardom. Najważniejsze jest to. że dziecko w trakcie zajęć dobrze się bawi i z niecierpliwością czeka na kolejne spotkanie.

*Materiał przygotowała : Małgorzata Storto- pedagog, muzykoterapeuta, oligofrenopedagog, terapeuta dzieci z autyzmem.*