**[MUZYKA I RUCH ELEMENTEM POMOCNYM W PRACY Z DZIECKIEM NADPOBUDLIWYM](http://www.bajkoludki.edu.pl/?p=33199" \o "MUZYKA  I  RUCH  ELEMENTEM  POMOCNYM  W  PRACY  Z DZIECKIEM  NADPOBUDLIWYM)**

Opublikowała: Marta Koczur



Współczesne badania pedagogów i psychologów dowodzą iż w środowiskach przedszkolnych i szkolnych obserwuje się wzrastającą liczbę dzieci z zaburzeniami w rozwoju osobowości. U wielu stwierdza się znaczny stopień nadpobudliwości, utrudnioną koncentrację uwagi, problemy z dostosowaniem się do otoczenia. W grupie dzieci z zaburzeniami nerwicowymi obserwuje się także dzieci z obniżoną aktywnością psychoruchową, które bardzo często są postrzegane jako mało zdolne. Sprawiają swym zachowaniem kłopoty wychowawcze nie tylko nauczycielom, ale przede wszystkim rodzicom. Są to objawy utrudniające im harmonijny rozwój, a w przyszłości osiągnięcie dojrzałości społeczno – emocjonalnej. Dla takich dzieci potrzebna jest pomoc terapeutyczno – wychowawcza, a wśród wielu propozycji pomocy (choreoterapia, teatroterapia, biblioterapia) szczególnie atrakcyjnym pomysłem jest **muzykoterapia.**

Poprzez swą zabawową formę i nastrój tajemniczości muzykoterapia angażuje emocje, uczucia i wyobraźnię dziecka, sprzyjając jednocześnie jego społeczno – emocjonalnemu rozwojowi i tworząc sprzyjające warunki dla prawidłowego psychicznego. Muzykoterapia to szczególna rola psychoterapii, jedna z form terapii i praktyki przez sztukę. To uporządkowany emocjonalnie układ ćwiczeń rytmicznych, ruchowych, perkusyjnych, wyobrażeniowych i relaksacyjnych stymulowanych różną muzyką. Muzykoterapia to **leczenie dźwiękiem.**Działa uspokajająco, pobudzająco, ujawnia emocje werbalne, ruchowe, przenosi w inny lepszy świat, harmonizuje osobowość, pomaga w utrzymaniu sprawności psycho – fizycznej. To w końcu ukierunkowane, wielofunkcyjne, kompleksowe, systematyczne wykorzystanie muzyki, jako uzupełnienia leczenia rehabilitacyjnego, psychoterapii i pedagogiki specjalnej.

CELEM MUZYKOTERAPII JEST:

* Odreagowanie napięć psycho – fizycznych i pozbycie się nadmiaru energii i agresji,
* nauczenie autorelaksu,
* zapoznanie z różnymi formami aktywizacji,
* zrytmizowanie organizmu, poprawienie koordynacji ruchowej,
* ujawnienie zdolności twórczych, przywrócenie spontaniczności, integracja i poprawa komunikacji w grupie,
* ujawnieni fantazji w kreowaniu siebie,
* przygotowanie do pracy, nauki i odpoczynku,
* ujawnienie i odreagowanie negatywnych emocji
* wyzwolenie potrzeby ekspresji, obniżenie poziomu lęku i wzmożonego napięcia mięśniowego,
* uzyskanie postawy korespondencyjnej między ciałem a muzyką;

Seans muzykoterapeutyczny składa się z pięciu ściśle wiążących się ze sobą etapów, które M. Kierył nazywa MOBILNĄ REKREACJĄ MUZYCZNĄ:

1. **Krótkie odreagowanie**– dość szybkie ćwiczenia ruchowe lub emisyjne w celu zmniejszenia napięcia psycho – fizycznego, zadania wykonywane na tle muzyki dynamicznej, o wyraźnie zaznaczonym rytmie lub swobodny, spontaniczny taniec.
2. **Zrytmizowanie –**krótkie ćwiczenia muzyczno – ruchowe lub zadania z udziałem instrumentów perkusyjnych, stosowane w celu pogłębienia odreagowania lub zintegrowania grupy.
3. **Uwrażliwienie –** realizacja głównych treści tematu z włączeniem ćwiczeń terapeutycznych (np. elementów z pantomimy, psychodramy muzycznej) i zadań związanych z :
   * percepcją muzyki i uwrażliwieniem na jej przebieg, nastrój, charakter,
   * ekspresją i ćwiczeniami muzyczno – ruchowymi, elementami pantomimy – wyrażanie stanów emocjonalnych za pomocą ruchów, gestów, mimiki, instrumentów perkusyjnych,
   * plastyką – wykonywanie prac plastycznych do wysłuchanych utworów, eksponowanie własnych odczuć, refleksji, skojarzeń;
4. **Relaksacja**– ćwiczenia izometryczne oraz trening relaksacyjny z elementami wizualizacji, których celem jest pogłębienie odprężenia fizycznego i psychicznego.
5. **Aktywizacja**– krótkie ćwiczenia ruchowe przy muzyce, o żywym tempie, miłym nastroju, mające na celu przywrócenie naturalnej aktywności życiowej i motywacji do działania.

Każde ćwiczenie ruchowe należy kontrastować spokojnym ćwiczeniem oddechowym, które zdaniem M. Kieryła uzupełniają niedobór tlenu i korygują sylwetkę. Zakończeniem seansu jest rozmowa z dziećmi o odczuciach, wrażeniach i życzeniach, gdyż w muzykoterapii najważniejsze jest działanie dziecka.

Zajęcia z muzykoterapii muszą zawierać przede wszystkim element radości dla dziecka i nauczyciela, eliminować lęk i zahamowania przy stałym wzroście zaufania i serdeczności. Wśród wielu propozycji pomocy dzieciom z różnymi zaburzeniami – muzykoterapia jest pomysłem szczególnie atrakcyjnym, zajęcia z jej elementami odbierane są przez uczestniczące w niej dzieci, jako niezwykle ciekawe, przyjemne i rozwijając.

Dzieci w wieku przedszkolnym dostarczają dorosłym niełatwych do rozwiązania problemów, jakie występują w późniejszych okresach rozwoju. Trudności te wymagają od dorosłych refleksji i wnikliwego potraktowania, gdyż właśnie w wieku przedszkolnym ujawnia się całe bogactwo i złożoność ludzkiej osobowości.