

Pokój Muzyki

Muzyka towarzyszy nam od samego początku. Już w łonie matki docierające dźwięki tworzą pewne kompozycje, mające swoją melodię, rytm i dynamikę. O tym, jak wielka jest siła muzyki, świadczyć może rola podkładu muzycznego w filmie – ten sam widok może wydać się sielskim lub budzącym grozę w zależności od muzyki, którą słyszymy.

Niezwykły jest wpływ muzyki właśnie na emocje. Dzięki temu można korzystać z jej dobroczynnego wpływu w różnych chwilach. Przez oprawę muzyczną podkreślana jest waga uroczystości, zmienia się charakter towarzyskich spotkań, a indywidualny odbiór muzyki jest dla wielu osób jedną z największych przyjemności życiowych. Dla młodzieży rodzaj słuchanej muzyki jest ważnym aspektem kształtowania ich tożsamości, środkiem komunikacji z innymi oraz obszarem poznawania i regulowania emocji.¹

Nie dziwi więc, że muzyka i jej elementy jest także w przemyślany sposób wykorzystywana w obszarze terapii i wspierania dzieci w rozwoju. To właśnie muzykoterapia często stanowi ważny obszar w procesie leczenia zaburzeń emocjonalnych młodych ludzi. Wpływa ona na rozwój dziecka poprzez modulację uwagi, emocji, poznania, motoryki i zachowania oraz komunikacji.²

W muzykoterapii aktywnej, opartej na wykonywaniu muzyki, ważna jest akceptacja wszystkich wytwarzanych przez dziecko w czasie sesji dźwięków (zarówno improwizowanych, jak i reprodukowanych), nadawanie im znaczenia komunikatów dotyczących zarówno przeżyć wewnętrznych, jak i związanych z relacjami dziecka, w tym terapeutyczną. Dzięki temu otwierana jest przestrzeń twórczej swobody poszukiwania siebie i swoich środków wyrazu w stanowiącej bezpieczną bazę relacji z terapeutą, z którym jest potem omawiane to, co zostało wyrażone poprzez dźwięki.

Także w muzykoterapii receptywnej, w trakcie której słucha się muzyki (granej na żywo lub odtwarzanej), nieodłączna jest rozmowa na temat przeżyć pacjenta i wspólne nadawanie im znaczeń w kontekście jego historii i rozwoju. Niekiedy dopiero przez muzykę pojawia się możliwość dotarcia do niemożliwych wcześniej do wyrażenia i przepracowania trudnych doświadczeń dziecka. Muzyka jest także istotnym sposobem wspierania dzieci z zaburzeniami rozwoju.

Muzykoterapia jest bardzo szerokim obszarem specjalistycznych interwencji terapeutycznych, w ramach których wyróżnia się różne kierunki, metody pracy, interwencje, techniki.³ Na szczęście nie tylko profesjonalści mogą wykorzystywać tę formę wsparcia. Także rodzice i inni opiekunowie, poprzez różnorodny i swobodny kontakt z muzyką, bez presji osiągnięć, mogą stwarzać dzieciom możliwość doświadczania wielu emocji, poczucia sprawczości, dystansu od trudów codzienności, kreatywnej zabawy dźwiękiem.

Dzięki odpowiednim doświadczeniom związanym z muzyką dzieci mogą rozwijać nie tylko swoją muzykalność, ale także poczucie własnej wartości, zaufanie do siebie, odpowiedzialność, niezależność, umiejętność komunikowania się i współpracy z innymi.⁴

Kinga Drechny - Możańska

¹ T. Stegemann, M. Hitzeler, M. Blotvogel, *Arteterapie dla dzieci i młodzieży*, s. 72, Harmonia Universalis, Gdańsk 2013

² Tamże, s. 75

³ Tamże, s. 77

⁴ R. Klöppel, S. Vliex, *Rytmyka w wychowaniu i terapii*, s. 50, PNO, Warszawa 1995