

Program autorski

Renata Targosz

„Muzykoterapia w okresie adaptacyjnym

dzieci 3 i 4 letnich„

Program terapeutyczny dla dzieci z problemami

adaptacyjnymi w przedszkolu

Spis treści

Wstęp	3
Rozdział I	
Charakterystyka wieku przedszkolnego	
1.1 Rozwój i potrzeby dziecka w wieku przedszkolnym.....	5
1.2 Okres adaptacyjny w przedszkolu	6
Rozdział II	
Muzykoterapia, jako element arteterapii	
2.1 Definicja arteterapii i muzykoterapii.....	8
2.2 Formy działalności muzycznej dzieci w przedszkolu	11
2.3 Wpływ aktywności muzycznej na modyfikacje zachowania dzieci.....	16
Rozdział III	
Charakterystyka programu	
3.1 Założenie i cele programu	50
3.2 Metody muzykoterapii wykorzystane w pracy z dziećmi w okresie adaptacyjnym	60
3.3 Przykłady zajęć adaptacyjnych z muzyką	
Zakończenie	25
Bibliografia	26

WSTĘP

Rozpoczęcie przez dziecko edukacji przedszkolnej jest jednym z najbardziej przełomowych i trudnych momentów w jego życiu społecznym. Dziecko przekraczając po raz pierwszy próg placówki przedszkolnej rozpoczyna nowy etap w swoim życiu. Fakt ten wiąże się ze zmianą dotychczasowego trybu życia i zaspokajania potrzeb, co niesie za sobą olbrzymie napięcie emocjonalne. Dziecko kilkuletnie do tej pory otoczone troską, miłością i uwagą rodziny, nagle znajduje się w zupełnie innym miejscu, pełnym obcych mu osób, z różniącym się znacznie od domowego rytmem dnia. Poczucie bezpieczeństwa dziecka zostaje w ten sposób mocno zachwiane. Pobyty w przedszkolu dla wielu dzieci oznaczają pierwsze dłuższe rozstanie się z najbliższymi osobami, do czego dołączają się nowe dla dziecka zadania związane z funkcjonowaniem w grupie przedszkolnej. Nowe i nieznane środowisko, w niektórych budzi lęk, w innych zaś ciekawość i radość. Dzieci przychodzące do przedszkola znacznie różnią się od siebie poziomem zdolności przystosowawczych. Część małych przedszkolaków adaptuje się szybko i łatwo, ale są też tacy, którzy nie potrafią sobie poradzić z nową sytuacją, w której się znalazły. Udań włączenie i zaistnienie w grupie przedszkolnej ma równocześnie ogromne znaczenie dla dalszego rozwoju dziecka i jego późniejszego funkcjonowania w różnych środowiskach. Jeżeli początkowy okres pobytu dziecka w przedszkolu wiąże się z przyjemnymi uczuciami i przeżyciami, wówczas jest ono pozytywnie nastawione na odbiór świata i ludzi. Chcąc, zatem przygotować dziecko do bezstresowego wejścia w prógi przedszkola i przygotowania go do nowych zadań postanowiłam podjąć działania w tym zakresie, opracowując „Program terapeutyczny dla dzieci z problemami adaptacyjnymi w przedszkolu”

Nauczyciel może w znacznym stopniu ułatwić dziecku pokonywanie trudności adaptacyjnych, jeśli chce i jeśli odnajdzie właściwy sposób, którym może być stymulowanie aktywności muzycznej dziecka.

ROZDZIAŁ I

CHARAKTERYSTYKA WIEKU PRZEDSZKOLNEGO

1.1 Rozwój i potrzeby dziecka w wieku przedszkolnym

Wiek przedszkolny to czas w życiu dziecka niezmiernie ważny dla kształtowania się osobowości nabywania pierwszych ważnych, niezwykle trwałych doświadczeń. W tym czasie w organizmie dziecka dokonuje się intensywny rozwój. Intensywnie rozwija się pamięć. Sfera emocjonalna dominuje nad sferą poznawczą. Dzieci w tym wieku głęboko przeżywają różne sytuacje. Pojawia się u nich potrzeba uznania. Próby zaspokojenia tej potrzeby wywołują nierzadko nadmierne pobudzenie. Początkowo wyraża się to w ekspresji ruchowej. Dzieci dojrzewając, w coraz większym stopniu uświadamiają sobie rolę, jakie w zaspokajaniu ich podstawowych potrzeb odgrywają osoby spoza rodziny. Omawiając wybrane zagadnienia dotyczących rozwoju dzieci w wieku przedszkolnym należy zwrócić uwagę na opracowaną przez A.H. Masłowa teorię potrzeb. Oto wyróżnione przez niego potrzeby:

1.*Potrzeby fizjologiczne*- głód, pragnienie, sen, wydalanie

2.*Potrzeby bezpieczeństwa*- potrzeby stabilizacji, zależności, opieki, uwolnienia od strachu, lęku i chaosu, potrzeby struktury i porządku, prawa, ograniczeń, oparcia w opiekunie.

3.*Potrzeba przynależności* - potrzeba miłości, uczucia.

Pozostałe z nich to: *potrzeba szacunku, samourzeczywistnienia, wiedzy*

i rozumienia oraz potrzeby estetyczne.[A.H Maslow, 1990, s.22]

Zaspokojenie potrzeb to nieodzowny warunek najpełniejszego rozwoju ludzkich możliwości. Zabawy z muzyką są doskonałym narzędziem służącym do wspomagania rozwoju dzieci oraz do diagnozowania poziomu ich zachowań i rozwoju szczególnie w początkowym okresie pobytu dziecka w przedszkolu.

1.2 Okres adaptacyjny w przedszkolu

Okres adaptacyjny jest procesem osobistego rozwoju, w którym dziecko rozwija się samodzielnie. Zatem to ono ma się przystosować i przyswoić sobie zmiany. Wychowawca i rodzice mogą mu w tym pomóc, ale należy pamiętać, że ten etap, konfliktu, jest nieodłączną częścią sytuacji, w której się znalazł. Pierwsze dni dziecka w przedszkolu obfituje w cały szereg ważnych zmian; chodzi tu o pewien etap przemian mających wpływ na dotychczas wykonywane przez nie zajęcia i relacje z rodzicami. Odtąd nie będzie już spędzać całego dnia w domu i znacznie rzadziej będzie się widywać z rodzicami; będzie się musiało przystosować do nowego grafiku zajęć i, w wielu przypadkach, jeść poza domem ze swoimi rówieśnikami. Słowem maluch zmienia otoczenie z tego, nad którym panuje, które kontroluje i które zapewnia mu poczucie bezpieczeństwa i ochronę na inne- nieznane mu, co w niektórych przypadkach może sprzyjać poczuciu zagrożenia i izolowaniu się przez dziecko. Teraz musi ono nauczyć się koegzystencji w innym środowisku, w oparciu o inne kody relacji międzyludzkich, bo już nie jest jedyne, i przyswoić sobie zasady dzielenia się z innymi zabawkami, przestrzenią i osobami. Każde dziecko w różnym tempie przechodzi okres adaptacyjny, manifestując to na różne sposoby. Przedszkolaki ze względu na zachowanie w okresie adaptacyjnym możemy podzielić na trzy grupy.

W pierwszej grupie można spotkać dzieci, które płaczą, próbują uciekać, odmawiają jedzenia, wzbraniają się przed pójściem spać, sprawiają wrażenia agresywnych, ponownie zaczynają się moczyć..., a to oznacza, że nie godzą się z narzuconą im sytuacją, ustawicznie zwracając na siebie uwagę.

W drugiej grupie mamy dzieci, które przycupną gdzieś w kacie Sali, unikając tym samym nawiązania relacji z rówieśnikami i wychowawcami. Takie maluchy szukają schronienia w przedmiotach przywiązania, które zabrały ze sobą z domu.

W trzeciej grupie znajdują się dzieci adaptujące się bez problemów już od pierwszego dnia, które współpracują i uczestniczą we wszystkich zajęciach, okazując swoje emocje [Nauczycielka Przedszkola nr]

Dziecko wchodzi do przedszkola z pewnym już repertuarem zachowań, przyzwyczajęń, doświadczeń społecznych, które z jednej strony są wyznacznikami i sprzymierzeńcami procesu adaptacji, a z drugiej strony mogą go utrudniać. Wychowawcy również potrzebują się przystosować, gdyż-uzbrojeni w cierpliwość- muszą przyjąć nowe dzieci, choć dopiero, co pożegnali zeszłorocznych wychowanków.

ROZDZIAŁ II

MUZYKOTERAPIA, JAKO ELEMENT ARTETERAPII

2.1 Definicja, arteterapii i muzykoterapii

Arteterapia jest rozumiana np., „...jako układ poglądów i czynności ukierunkowanych na utrzymanie i (lub) podnoszenie poziomu, jakości życia ludzi przy pomocy szeroko rozumianych dzieł sztuki i uprawiania sztuki.” [Kulczycki, 1990, s.12] lub też uznawana za „...metodę leczenia wywodzącą się z różnych koncepcji teoretycznych, jak psychoanalizy, teorii postaci, psychologii twórczości, fenomenologii, która znalazła zastosowanie w postępowaniu psychoterapeutycznym i socjoterapeutycznym.” [Janicki, 1990, s.14].

Termin "*muzykoterapia*" pojawił się w literaturze światowej stosunkowo późno - dopiero około 1950 roku. Pochodzi od słowa "muzyka" –*music*(łac.), *mousike*(gr.) - oznaczającego sztukę, zwłaszcza śpiewu i gry na instrumentach" oraz od słowa "terapia" *therapeuein* (gr.), które w szerszym kontekście oznacza leczenie. Muzykoterapia to metoda postępowania wielostronnie wykorzystująca wieloraki wpływ muzyki na psychosomatyczny ustrój człowieka. Poprzez różne elementy i rodzaje zróżnicowane formy odbierania i uprawiania, muzyka wywiera leczniczy wpływ zarówno na dzieci, jak i osoby dorosłe. Nadrzędnym celem muzykoterapii jest:

- uspokojenie, rozluźnienie
- poznanie (cel dydaktyczno-poznawczy)
- zabawa

- poznanie siebie nawzajem
- kulturotwórcza
- wytworzenie za pośrednictwem muzyki równowagi pomiędzy sferą przeżyć emocjonalnych a procesami fizjologicznym
[<http://pl.wikipedia.org/wiki/Muzykoterapia>]

Za prekursora polskiej muzykoterapii uważa się lekarza anestezjologii, profesora Uniwersytetu Łódzkiego, dr Macieja Kieryła, który jest twórcą **Mobilnej Rekreacji Muzycznej** (MRM). MRM to uporządkowany układ ćwiczeń rytmicznych, ruchowych, perkusyjnych, oddechowych, wyobrażeniowych i relaksacyjnych stymulowanych muzyką. Układ taki może być stosowany indywidualnie lub grupowo zarówno w celu terapeutycznym jak i profilaktycznym. Składa się on z pięciu etapów (OZURA)

ODREAGOWANIE - klaskanie, tupanie, podskoki, gesty, krzyk.

Cel : - zmniejszenie napięcia psychicznego;

Wykonywanie kilku prostych, spontanicznych, dynamicznych ruchów oraz swobodna emisja głosowa zmniejszają napięcie mięśniowe, co prowadzi do obniżenia napięcia emocjonalnego.

Ćwiczenia te obniżają lęk i agresję. Mogą być prowadzone bez podkładu muzycznego lub na tle szybkiej muzyki.

ZRYTMIZOWANIE - klaskanie, wykonywanie rytmicznych ruchów ciałem, maszerowanie.

Cel : - pogłębienie "odreagowania" , przy równoczesnym "uporządkowaniu" i zintegrowaniu grupy przez wytworzenie poczucia wspólnoty.

Stosuje się tu proste ćwiczenia, mniej dynamiczne i wolniejsze niż w I etapie, grupa wykonuje je wspólnie.

UWRAŻLIWIENIE - samodzielna gra na prostych instrumentach lub wyrażanie ruchem, gestem różnych stanów emocjonalnych ilustrowanych przez muzykę.

Cel : - pogłębienie percepcji muzyki, uświadomienie dzieciom ich własnych stanów emocjonalnych, uwrażliwienie na dynamikę, tempo, rytm itp.

RELAKSACJA - ćwiczenia oddechowe w pozycji leżącej lub siedzącej.

Cel : - pogłębienie odprężenia fizycznego i psychicznego. Można stosować sugestię słowną spokoju, bezpieczeństwa i ciepła. Często odnosi się to do

Przebywania wśród przyrody

AKTYWIZACJA - łagodna i dynamiczna. łagodna - spokojne ćwiczenia w pozycji leżącej, przechodzenie do pozycji stojącej przez siad; dynamiczna - ćwiczenia w tempie (mini aerobik).

Zwracamy uwagę na stopniowe podnoszenie się z pozycji leżącej. Pamiętamy o ćwiczeniach oddechowych.

Zakończenie - krótka rozmowa na temat odbytych zajęć.

Efekty MRM ujawniają się:

- Natychmiastowo: następuje zmiana nastroju, korekta postawy, pogłębienie oddechu, wzrost lub spadek napięcia mięśniowego.
- Po trzykrotnym treningu: następuje utrwalenie sprawności psychofizycznej, ułatwienie wykonywanych ćwiczeń rehabilitacyjnych, szersze spojrzenie na wykorzystanie muzyki, redukcja negatywnych objawów psychofizycznych (ustąpienie zmęczenia, poprawa kondycji, nastroju, aktywności życiowej, podwyższenie poczucia wartości), uzyskanie satysfakcji z aktywnego wykorzystania muzyki.

2.2 Formy działalności muzycznej dzieci w przedszkolu

W muzyce zagadnienia działalności dziecka koncentrują się wokół: słuchania, działania i tworzenia muzyki w realizacji różnych form aktywności muzycznej.

W zależności od wieku dzieci będą: słuchały piosenek śpiewanych przez wychowawczynię, śpiewały, tworzyły własne melodie, bawiły się śpiewem, eksperymentowały z rytmem przy akompaniamencie dowolnego instrumentu muzycznego, grały na prostych instrumentach muzycznych

[D. Malko, 1990, s.25]

Muzyka jest także zjawiskiem fizykalnym (tzn. posiadającym zbiór drgań akustycznych), zatem wywołuje u dziecka określone reakcje fizyczne i towarzyszące im reakcje psychiczne. W muzykoterapii wykorzystuje się stymulacyjne oddziaływanie rytmu, melodii, dynamiki, harmonii, barwy czy tempa.

[[Http: //www.profesor.pl](http://www.profesor.pl)]

Śpiew jest podstawową formą działalności muzycznej dzieci. Zwykle stanowi pierwszy kontakt z muzyką. Piosenka najbardziej przemawia do wyobraźni dziecka i ją porusza. Dziecko śpiewając doświadcza głębokich przeżyć, emocji płynących z aktywności muzycznej. Mówimy, że piosenka jest najprostszą i najbardziej przystępną formą muzykowania. Dzieci chętnie uczą się piosenek, by następnie czerpać satysfakcję z udanego występu. Śpiew jest więc dla nich środkiem zdobycia uznania. Prawie wszystkie dzieci do piątego roku życia śpiewają spontanicznie, swobodnie, często są to fantazje słowno – muzyczne na temat tego, co aktualnie poznały czy przeżyły. Z wiekiem ta spontaniczna zdolność zanika - o ile się jej nie pielęgnuje i nie rozwija.

Leczenie śpiewem jest jedną z ważnych metod muzykoterapii. „Wspólny śpiew pomaga w porozumiewaniu się na płaszczyźnie społecznej. Umożliwia somatyczne przeżywanie napięcia i rozluźnienia. Lecnicze działanie śpiewu polega również na tym, że większości pacjentów udostępnia nowe, dotychczas nieznane i niespodziewane obszary, wolne od uprzedzeń, wymagań i wartościującej oceny”[Schwabe, 1972, s. 64].

Dobór repertuaru powinien zależeć od możliwości głosowych i intelektualnych dzieci. „Różnorodne w charakterze i nastroju piosenki wzbogacają świat uczuć dziecka. Wartościowy repertuar kształtuje jego postawę estetyczną. Dzieci odpowiednio stymulowane obserwują melodię, rytm, tempo, dynamikę, budowę piosenki, a więc rozwija się ich muzykalność. Tekst piosenki poszerza wiedzę o świecie. Zespołowe śpiewanie dyscyplinuje dzieci, które muszą robić coś razem, na określony sygnał”[Konaszkiewicz, s.72, 73].Dzieci wspólnie śpiewając nawiązują więzi emocjonalne, mają okazję pokonywania nieśmiałości. Jeśli dziecko nie chce śpiewać - nie należy go zmuszać. Trzeba cierpliwie, lecz nie natarczywie zachęcać i czekać, aż pokona swoje opory. Jeśli mu się to nie uda, można zachęcić do innej aktywności muzycznej, na przykład do gry na instrumentach perkusyjnych.

Gra na instrumentach

Muzykowanie na instrumentach uczy prawidłowych sposobów komunikowania się i wyrażania emocji często trudnych do rozładowania. Wspólny śpiew jest okazją do przyswajania pozytywnych wzorów zachowań, pobudza również aktywność intelektualną, wzmagając procesy myślenia, rozumienia i kojarzenia.[Lato R., 2000, s.89]

Gra na instrumentach muzycznych jest atrakcyjna nie tylko dla dzieci, ale i dla dorosłych. Jest to łatwiejsza w stosunku do śpiewu forma aktywności muzycznej. W muzykoterapii gra jest wyrażaniem siebie jednak nieco inaczej niż w przypadku śpiewania. Gra na instrumentach jest wielką atrakcją dla dzieci, ale sprawia trudność muzykoterapeucie, który nie jest w stanie zapanować nad żywiołowością młodych wykonawców. Czasem efektem takiej gry jest hałas, dlatego tę formę aktywności, wykorzystujemy w małych grupach lub na terapii indywidualnej. W pracy z dziećmi najczęściej stosowane są instrumenty perkusyjne o nieokreślonej wysokości dźwięku: bębenek, tamburyno, talerze, grzechotki, kołatka, drewnienka i trójkąt oraz o określonej wysokości: cymbałki diatoniczne i chromatyczne. „Dźwięk instrumentu muzycznego jest abstrakcyjny i posiada, jakości, które określają go, jako słyszalne zjawisko akustyczne, a mianowicie: wysokość, intensywność, czas trwania i barwę, a więc te same cechy, które charakterystyczne są dla głosu ludzkiego i które podobne są do sygnałów odbieranych jeszcze w łonie matki, przez co są każdemu znane, bliskie i bezpieczne”[Cesarz, 2003, s. 11]. Gra na instrumentach może w pewnych sytuacjach zastępować mowę. Może być środkiem komunikacji niewerbalnej. „Dialog instrumentalny jest techniką stricte muzykoterapeutyczną, w której zamiast słów używamy dźwięków instrumentów”[Cesarz, 2003, s. 12] . Dzieci w sposób nieskrępowany używają instrumentów „rozmawiając ze sobą”. Naśladując różnego rodzaju rozmowy, uczą się zachowań społecznych i poprawnej komunikacji. W bezpieczny sposób mogą „wykrzyczeć” na instrumencie swoją złość, nie raniąc przy tym nikogo.

Zabawy muzyczno – ruchowe

Zajęcia muzyczno – ruchowe stwarzają możliwość przezwyciężenia lęków i nieśmiałości, zapobiegają stresom, wyrabiają odpowiedzialność i zdolność koncentracji. Własna twórczość wpływa na rozwój pozytywnych cech

osobowości, takich jak: odwaga, poczucie własnej wartości, zdolność pozytywnego myślenia i podejmowania decyzji, a także pomaga zrozumieć muzykę, ułatwia dokonanie oceny dzieła i wzbogaca przeżycia estetyczne. [Lato R.2000,s.89]. Zabawa jest przyjemnością. Pozwala zapomnieć o rzeczywistości i oderwać się od cierpienia dnia codziennego. Dziecko angażuje się w zabawę całkowicie. Zabawie towarzyszy poczucie bezpieczeństwa. W muzykoterapii zwłaszcza dzieci, powinny pojawiać się elementy zabawy.

Szczególnie korzystnie wpływa ruch połączony z muzyką. „Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne” służy rozwijaniu, za pomocą odpowiednich ćwiczeń i zabaw ruchowych, takich cech jak: poczucie bezpieczeństwa, umiejętność nawiązywania kontaktów z drugą osobą i współdziałanie w grupie, wrażliwość, odpowiedzialność, kreatywność. [Cylulko, 2002, s. 14]. Stosując tę metodę można wykorzystywać muzykę, jako tło wykonywanych ćwiczeń. Ułatwia ona koncentrację, utrzymanie właściwego tempa oddychania. Ruchy przy akompaniamencie muzycznym stają się rytmiczne i harmonijne. Metoda Świadomości Ciała, Kontakt i Komunikacja M. Ch. Knillów polega na poznawaniu własnego ciała i świadomym wykorzystaniu rąk, nóg, ust, stóp i całego ciała nie tylko w celu poruszania się, ale i w czynnościach życia codziennego metodzie tej muzyka odgrywa ważną rolę. Odpowiednio dobrana do każdego ćwiczenia tworzy spokojną i bezpieczną atmosferę”[Cylulko, 2002, s. 15]. Na szczególną uwagę zasługuje choreoterapia. Jest metodą opierającą się na tańcu wzbogaconym ćwiczeniami muzyczno- ruchowymi i improwizacją ruchową do wybranej muzyki. Choreoterapia działa wszechstronnie, dając duże możliwości kontaktu nauczyciela z dziećmi jak i dzieci ze sobą. Dziecko poprzez rytm i ruch wyraża swoją osobowość - myśli, uczucia. Bezwiednie pod wpływem bodźców emocjonalnych. Ruch powiązany z muzyką daje możliwość kontrolowanego rozładowania popędów takich jak bieganie po sali, wymaga od dziecka, aby

świadomie reagowało na umówione sygnały dźwięków. W ten sposób w jedno ćwiczenie jest wpleciona umiejętność koncentracji i swobodna aktywność. Szczególnie popularne są zabawy przy śpiewanej piosence. Można naśladować lub ilustrować treść piosenki ruchem. Inną formą są zabawy przy akompaniamencie instrumentu. Muzyka kieruje zabawą, nadaje jej rytm i zastępuje słowa. „Jednym ze szczególnie cennych rodzajów ćwiczeń są inhibicyjno – incytacyjne, w których występuje hamowanie i pobudzanie ruchu na jakiś określony sygnał muzyczny.”[Konaszkiewicz, s. 79].

Poprzez zabawy ruchowe przy muzyce dzieci poznają różne elementy muzyczne (zmiany tempa, dynamiki, rozpoznawanie miary taktowej, realizacja rytmu, kanon, polirytmia). Ciekawą formą zabawy może być ilustrowanie ruchem opowiadanej na tle muzyki bajki. Ważne jest by ruch dostosowany był zawsze do możliwości dzieci. W zależności od ich sprawności psycho – fizycznej proponujemy odpowiednie zabawy ruchowe.

Terapeutyczną rolę w procesie adaptacyjnym odgrywa niewątpliwie **sluchanie** muzyki oraz naturalnego instrumentu, jakim jest głos nauczyciela. Stopniowo wprowadzamy słuchanie muzyki instrumentalnej, najlepiej żywej, ale może to być także muzyka mechaniczna. Forma ta często jest niedoceniana przez nauczycieli w obawie przed niedojrzałością psychiczną i poznawczą dzieci. Pogląd ten jest niesłuszny, ponieważ dziecko dzięki intuicji i przeżyciu emocjonalnemu dźwięków słyszy znacznie więcej niż oczekują od niego dorośli. Słuchaniu muzyki towarzyszą reakcje emocjonalne oraz związane z nimi przemiany biochemiczne organizmu i reakcje wegetatywne.
[<http://www.profesor.pl/>]

2.3 Przykłady wpływu aktywności muzycznej na modyfikację zachowań dzieci

„Obserwacje dowodzą, że systematyczne umuzykalnianie dzieci przedszkolnych rozwija załączki trwałych zainteresowań muzyką instrumentalną i wokalną, pogłębia ich wrażliwość na dźwięki, rozwija pamięć melodii, doskonali głos i słuch muzyczny, rodzi potrzebę śpiewania, bardzo pogodny nastrój i w nieznanym nam sposób zabarwia psychikę. Te wszystkie wartości stawiają muzykę i śpiew w rzędzie najcenniejszych bodźców, jakie docierają do człowieka już we wczesnych latach jego życia” [Franus E., 1975, s. 128].

Terapeutyczna rola aktywności muzycznej w przypadku tzw. "*dobrego przedszkolaka*", sprowadza się głównie do zaspokojenia podstawowych potrzeb rozwojowych jak np. potrzeby ruchu, akceptacji, uznania.

Dzieciom zaliczanym do grupy tzw. "*chwiejnego przedszkolaka*", muzykoterapia zapewnia przede wszystkim poczucie bezpieczeństwa, doprowadza je do stanu równowagi psychicznej oraz umożliwia realizację potrzeb.

Dzieci charakterystyczne dla grupy tzw. "*agresywnego przedszkolaka*", oprócz realizacji naturalnych potrzeb poprzez aktywność muzyczną, sprowadzane są również do pewnej równowagi nerwowej. Umiejętnie dobrany przez nauczyciela zestaw zabaw muzycznych oraz ciekawy repertuar piosenek do śpiewania i słuchania jest źródłem wyhamowania nadmiernej pobudliwości ruchowej tych dzieci .

Dzieci "*smutne*" w trakcie zajęć muzycznych uwalniają się od napięć, będących źródłem silnie kontrolowanego przez nich zachowania się i związanego z tym wewnętrznego niezadowolenia i smutku. Widoczne podczas zabaw i zajęć muzycznych ożywienie w ruchach i mimice świadczy o tym, że aktywność

muzyczna powoduje u tych dzieci zarówno zmiany wewnętrzne jak i zewnętrzne [www.profesor.pl].

ROZDZIAŁ III

CHARAKTERYSTYKA PROGRAMU

3.1 Założenie i cele programu

Zajęcia z elementami muzykoterapii organizuje się dla dzieci z problemami adaptacyjnymi, które powodują zaburzenia komunikacji oraz utrudniają funkcjonowanie dziecka w środowisku przedszkolnym. Założeniem programu adaptacyjnego z elementami muzykoterapii jest ułatwienie nowoprzyjętym do przedszkola dzieciom, lepszego startu poprzez wspomaganie i ukierunkowanie ich rozwoju w aspekcie społecznym zgodnie z ich możliwościami rozwojowymi.

Cel główny programu a adaptacyjnego to *stworzenie dzieciom odpowiednich warunków do szybkiej adaptacji w nowym środowisku społecznym, jakim jest przedszkole.*

Cele szczegółowe programu:

Zaspokojenie poczucia bezpieczeństwa dzieci podczas adaptacji do przedszkola.

Eliminowanie stresu adaptacyjnego.

Zmniejszenie u dzieci trudnych napięć emocjonalnych w pierwszych kontaktach z przedszkolem.

Nawiązanie bliskiego, serdecznego kontaktu w relacjach: nauczyciel – dziecko, nauczyciel – rodzic.

Muzykoterapia w tym przypadku to różnorodne działania muzyczne dostosowane do możliwości dziecka i mające na celu zrelaksowanie dziecka, stworzenie wesołego i przyjemnego nastroju tak, aby dzieci mogły się poczuć bezpiecznie.

3.2 Konspekty i scenariusze zajęć z dziećmi w wieku przedszkolnym.

W swojej pracy wykorzystuję poznane na warsztatach czy też studiach techniki oraz metody pracy z dziećmi. Wzbogacam nimi własne scenariusze zajęć, bądź modyfikuję je według własnych potrzeb. Wykorzystuję m.in. „Mobilną Rekreację Muzyczną” Dr M. Kieryły, stosuję wybrane elementy Kinezyjologicznego systemu kształcenia i terapii- Edukacja przez ruch Doroty Dziamskiej, metodę ruchu rozwijającego-Weroniki Sherborne, elementy choreoterapii, gimnastyki twórczej (ekspresyjnej) R. Labana oraz metodę opowieści ruchowej J.C.Thulina. Często w swojej pracy stosuję Metodę Dobrego Startu- oprac. przez M. Bogdanowicz, łącząc ze sobą trzy elementy wzrokowy słuchowy i motoryczny np.: przy nauce i śpiewaniu piosenek.

Przedstawione poniżej propozycje zabaw z dziećmi są sprawdzonym narzędziem w mojej 10letniej pracy z przedszkolakami w pierwszych dniach pobytu w przedszkolu.

Zabawy przy muzyce są zawsze niezawodnym sposobem na „otarcie łez”, i odwrócenie uwagi od domu rodzinnego. Muzyka wnosi radość w każdą salę przedszkolną wywołując uśmiech dzieci i spontaniczne zachowania.

Zajęcia muzykoterapeutyczne spełniają pozytywną rolę nie tylko w początkowym pobycie w placówce, ale w ciągu całego pobytu dzieci w przedszkolu. Są nieodzownym elementem mojej pracy i ulubioną formą zabaw przedszkolaków. Program adaptacyjny z elementami muzykoterapii nie gwarantuje dobrej adaptacji, ale z pewnością znacznie ją przyspiesza i ułatwia.

Propozycje zajęć adaptacyjnych z muzyką

Gimnastyka i zabawa przy muzyce (część I)

Przebieg zajęć

1. Zabawa na powitanie "Maskotka"

Dzieci siedzą w kręgu, nauczycielka przedstawia maskotkę mówiąc: "To jest miś Kubuś, a ja jestem...". Każde z dzieci po kolei przedstawia się w ten sposób.

2. Zabawa integrująca "Kłębek przyjaźni"

Dzieci siedzą na dywanie w siadzie skrzyżnym. Nauczycielka mówi swoje imię i rzuca kłębek w kierunku dziecka, które łapie go i owija nic wokół wskazującego palca. Następnie rzuca kłębek do kogoś innego mówiąc np. Krzys do Kuby. Zabawa trwa dopóki wszystkie dzieci nie owiną sobie nitki wokół palca. Na zakończenie zabawy wesoły okrzyk: LUBIMY SIĘ!

3. Powitanie ciała

Dzieci w parach, siad płaski na dywanie witają się dowolną częścią ciała z partnerem np. palcami rąk, kolanami, stopami, głowami, bokiem itp.

4. Wycucie własnego ciała, „Gdy gra i gdy milknie”

- Marsz przy akompaniamencie muzyki, na przerwę piękny ukłon.

- Swobodny taniec przy muzyce, a gdy muzyka "milnie", dzieci zatrzymują się w bezruchu, dotykają jedną częścią ciała drugiej np. łokieć do kolana itp.

5. Wycucie ciężaru i czasu "Robimy porządkę w sali"

Przenoszenie ciężkich i lekkich przedmiotów "na niby" z miejsca na miejsce, a w czasie krótkich przerw zupełne rozluźnienie.

6. Taniec twórczy

Przy skocznej wesołej muzyce, dzieci swobodnie tańczą. Na przerwę w muzyce dzieci tworzą pary przytulając się do siebie wzajemnie.

7. Zabawy z chustą animacyjną

Kogo brakuje?

Dzieci stoją w kręgu z zamkniętymi oczami, trzymając chustę na wysokości pasa. Nauczyciel wybiera osobę lub osoby, które wchodzą pod chustę. Następnie wszyscy otwierają oczy i zgadują, kto jest pod chustą.

Dzielne dzieciaki

Dzieci leżą na chuście, nogami zwróconymi do środka i wykonują polecenia nauczycielki:

- Turlamy się.

- Trzymamy się za ręce i podnosimy je do góry.

- Siadamy na chuście jedno za drugim i rysujemy lub głaszczemy kolegę po plecach. Radość i gniew

Fale

Falowanie chustą z różną dynamiką, w zależności od podanego nastroju:

- wolno-lekko: radość, dobre samopoczucie,
- mocno-szybko: gniew, złość, wściekłość.

10. Zabawa relaksacyjna pt. "Różowa chmurka" przy muzyce

Dzieci kładą się na dywanie. Ciało ułożone luźno. Zamykają oczy, oddychają spokojnie i słuchają muzyki połączonej z opowiadaniem bajki.

A teraz wyobraźmy sobie, że jest ciepły, słoneczny dzień. Niech ci się wydaje, że leżysz na różowej chmurze. Całe twoje ciało miękko na niej spoczywa.

Wszystkie części ciała toną w chmurze i żadna nie musi nic robić, bo chmura przytrzymuje ją w powietrzu. Leżysz i łagodnie płyniesz z chmurą. Wieje lekki, chłodzący twoje skronie wiatr. Nad tobą w górze słońce rozlewa swe ciepłe, jasne promienie na cały świat wokół nas. Dobrze ci jest. Chmura unosi cię tu, kołysze. Niesie w przestworza. Wsłuchujesz się w muzykę, która cię unosi, płyniesz. Wsłuchaj się w ciszę, wtop się w nią.

Stopniowo wracamy do rzeczywistości. Delikatnie poruszamy palcami rąk, powoli siadamy i głęboko oddychamy.

9. Podsumowanie

- Jak się czujecie po zajęciach?
- Zaznaczcie swoje samopoczucie na Kalendarzu Nastrojów.

Gimnastyka i zabawa (część II)

Przebieg zajęć

1. Uśmiech - zabawa integracyjna

Nauczycielka i dzieci siedzą w kręgu na dywanie.

Nauczycielka dotyka po kolei ramion dzieci, patrzy im w oczy, uśmiecha się do nich i mówi:

"Wysyłam do Was powitalny promyk uśmiechu.

Niech powróci on do mnie w pośpiechu".

Dzieci po kolei przekazują sobie uśmiech bez słów.

2. Zabawa na powitanie

"Miejsce obok mnie jest puste, zapraszam tu".

Dzieci siedzą w kole, ciasno obok siebie. Tylko w jednym miejscu krąg jest przerwany. Dziecko, które ma wolne miejsce obok siebie, zaczyna zabawę mówiąc: Zapraszam tu..... (wymienia imię zaproszonego dziecka). Osoba zaproszona siada obok osoby zapraszającej. Następnie zaprasza dziecko, które teraz ma wolne miejsce obok siebie.

3. Taniec integracyjny przy muzyce "Podaj rękę koleżance"

Podaj rękę partnerowi (podajemy rękę koledze w parze)

Potem podaj drugą (podajemy drugą rękę)

Zrób obrócić dookoła (obrót)

Gdy muzyka brzmi (puszczamy się za ręce i ukłon w stronę partnera)

Stań na baczność, tupnij nogą (pozycja "na baczność" i raz tupnięcie nogą)

Wkoło pokręć głową (stojąc w miejscu robimy obrót głową)

Kłaśnij w dłonie i w kolana (raz kłaśnięcie w ręce i raz w kolana)

Niech zabawa trwa (ukłon w stronę partnera)

Zmiana partnerów-kolegów-koleżanek.

4. Wyczucie własnego ciała "Nasionokwiat"

Dzieci w rozsypce, pozycja niska, zamknięta, całe ciało stopniowo rozwija się i rośnie do góry, dzieci pokazują, jak według nasiona wyrasta kwiat według własnych pomysłów.

5. Nasze kolana

Siad rozkroczny – uderzanie o kolana: dłońmi, pięściami, łokciami, rozcieranie kolan, podnoszenie i opuszczanie kolan, uderzanie stopami o podłogę.

6. Równowaga

Dzieci w parach stoją naprzeciwko siebie i trzymając się za ręce, razem wolno siadają, a następnie razem wstają.

7. Dotykamy się

Dzieci dotykają się różnymi częściami ciała wymienianymi przez nauczycielkę np. ręce, nogi, głowa, plecy, bokiem itd.

8. Dwie krainy muzyczne - Strusia Pędziwiatra i Żółwia Powolnego

Stwarzamy dwie krainy muzyczne - Strusia Pędziwiatra i Żółwia Powolnego. Salę dzielimy, np. skakanką, na dwie części. Dzieci, słuchając muzyki wolnej i szybkiej, przenoszą się do właściwej krainy i tam poruszają się w rytm muzyki.

9. Paczka z zadaniami

Dzieci siedzą w kręgu. Nauczyciel objaśnia zabawę:

W czasie trwania muzyki paczka krąży po kole, gdy muzyka milknie dziecko, u którego paczka się znajduje rozwija papier i podaje go nauczycielce.

Nauczycielka odczytuje zadanie do wykonania: 1. papier - poskacz na jednej nodze (brawo)

2. papier - pokaż smutną, a potem wesołą minę (brawo)

3. papier - powiedz wierszyk lub zaśpiewaj piosenkę (brawo)

Zabawa trwa do chwili, aż zostaną odwinęte wszystkie papiery i wykonane wszystkie zadania. Następnie otwieramy pudełko, w którym znajdują się kolorowe papierki po cukierkach do następnej zabawy.

10. Jak tu pięknie!

Odprężenie, relaks przy muzyce - oglądanie otoczenia przez kolorowe papierki po cukierkach.

11. Pamiątkowa kokardka

Z papierka po cukierku, którą nauczycielka przypina do ubranka każdego dziecka.

12. Podsumowanie

- Jak się czujecie po zajęciach?
- Zaznaczcie swoje samopoczucie na Kalendarzu Nastrojów.

ZAKOŃCZENIE

W chwili zapisania dziecka do przedszkola, problem adaptacji jest pierwszoplanowym zadaniem pracy pedagogicznej. Wprowadzenie do programu pracy z dziećmi zajęć z muzyką wpływa korzystnie na tworzenie odpowiedniego klimatu emocjonalnego w stosunkach między dziećmi a dorosłymi i zapewnia dobry nastrój. Przeprowadzane przeze mnie zajęcia z elementami muzykoterapii mają na celu przede wszystkim poprawianie samopoczucia, uspokojenie i dodanie wiary w siebie u dzieci. W przyjemnej, radosnej atmosferze, jako nauczyciel łatwiej i skuteczniej mogę kształcić u dzieci sprawność motoryczną, uczyć je podstawowych nawyków ruchowych, dobrej zabawy, poczucia humoru, dbania o samopoczucie własne i kolegów, Sądzę, że muzyka odgrywa poważną rolę w kształtowaniu uczuć i pozytywnych cech charakteru, a także jest skutecznym środkiem wychowawczo – terapeutycznym. Wprowadzenie dzieci w świat muzyki wpływa odprężająco i uspokajająco na dzieci i w dużym stopniu zmniejsza także ich nerwowość. Przejawia się to w większym opanowaniu, dłuższym skupieniu uwagi, brakiem konfliktów i nieporozumień między dziećmi. Myślę, że stałe pogłębianie przeze mnie wiedzy pedagogicznej przyczyni się do łatwiejszego wykrywania i określania deficytów rozwojowych u dzieci, a dzięki trafnemu doborowi metod i form muzykoterapii pierwsze zetknięcie dzieci z przedszkolem będzie o wiele łatwiejsze.. Zawarte i proponowane przeze mnie w niniejszej pracy zajęcia muzykoterapeutyczne dla dzieci są bardzo atrakcyjne i zgodne z naturalnymi potrzebami moich wychowanków. Mam nadzieję, że będą one wywierały pozytywny wpływ na

rozwój każdego dziecka, a mnie dostarczą radość i satysfakcję z wykonywanej pracy.

BIBLIOGRAFIA

1. Cesarz H.: *Muzykoterapeuta dźwiękiem mówiący, czyli kilka refleksji na temat komunikacji za pomocą instrumentu*, Muzykoterapia Polska Tom 2 nr 2(6)/2003
2. Cesarz H.: *O muzyce i muzykoterapii*, Muzykoterapia Polska Tom 2 nr 1(5)/2003
3. Cylulko P.: *Rola muzykoterapii w procesie usprawniania niepełnosprawnych pacjentów*, Muzykoterapia Polska Tom 2 nr 1(5)/2003
4. Franus E., *Rozwój dziecka w wieku przedszkolnym*, Warszawa 1975, s. 128
5. Janicki A. (1990). *Arteterapia* W: L.Hanek, M.Passella (red.) *Arteterapia* (ss.14-16)Wrocław
6. Konaszkiewicz Z.: *Dziecko niepełnosprawne i muzyka*(Założenia podstawowe)
7. Kulczycki, M.(1990). *Arteterapia i psychologia kliniczna*.(ss.7-19) W: *Arteterapia* Zeszyt
8. Lato R., *Muzykoterapia w profilaktyce lęku...*, [w:] *Zeszyt Naukowy AM we Wrocławiu* 2000, Nr 76, s. 89 n.
9. D.Malko: *Metodyka wychowania muzycznego w przedszkolu*.WsiP, Warszawa 1990.

10. Masłowski A.H., *Motywacja i osobowość*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1990.

11. Nauczycielka przedszkola nr 39 /2009

ŹRÓDŁA INTERNETOWE

<http://www.profesor.pl/publikacja,13176,Referaty,Muzykoterapia-w-pracy-z-dziecmi-w-wieku-przedszkolnym>

<http://pl.wikipedia.org/wiki/Muzykoterapia>

