

Mirosław Kisiel

Profilaktyka muzyczna w szkole

Nauczyciel i Szkoła 2 (5), 128-137

1998

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Profilaktyka muzyczna w szkole

Ujemne czynniki współczesnej cywilizacji, tj. zanieczyszczenie środowiska, życie w ciągłym pośpiechu, intensywny wysiłek, stres, osamotnienie, wpływają niekorzystnie na zdrowie psychiczne i somatyczne zarówno osób dorosłych, jak i dzieci. Dziecko z powodu swojej dużej wrażliwości i plastyczności psychiki znacznie częściej ulega różnego rodzaju stresom i destrukcyjnym czynnikom środowiska. Symptomami powstających zaburzeń najczęściej są: lęki, niechęć do szkoły, apatia, nadpobudliwość, agresja, nieumiejętność nawiązywania kontaktów rówieśniczych, brak poczucia własnej wartości, różne zaburzenia słuchu, mowy i ruchu. Obserwując środowiska szkolne i przedszkolne bardzo często zauważamy już u najmłodszych stan zachwianej równowagi pomiędzy potrzebami jednostki a wymaganiami i normami otoczenia. Zaburzenia w sferze kontaktów społecznych uwidaczniają się w agresywności, zahamowaniu lub dążeniu do dominowania, co niejednokrotnie wyraża się w prowokacyjnym błaznowaniu, w przechwalaniu się i w przeszkadzaniu. Ten typ sytuacji i zachowań implikuje do podjęcia konkretnych działań i środków, które doprowadziłyby do złagodzenia i kompensowania zauważonych braków, a przede wszystkim wyprzedzania ich powstawania oraz niejednokrotnie unikania ich nasilania się i piętżenia. Skierowanie uwagi, przy rozwiązywaniu zauważonego problemu, na muzykę wydaje się być uzasadnione chociażby z racji oferowania przez tę dziedzinę sztuki wielu form aktywności. Nauczyciel-wychowawca, mając do dyspozycji bogactwo barw i brzmień dźwięków, możliwość gry na instrumentach muzycznych, kreatywność ruchu przy muzyce, twórczość muzyczną i percepcję muzyki, otrzymuje skuteczne narzędzie w zaspokajaniu rodzącej się tęsknoty młodego człowieka za światem marzeń, uczuć i przeżyć, a w kręgu dorosłych — za życiem pozbawionym morderczego pędu w kierunku dóbr, tzw. luksusu. Z niepokojem, patrzymy jak integracja w otaczających nas grupach formalnych, takich jak: rodzina, przyjaciele, koledzy, najbliższe środowisko (czyli tzw. małe grupy społeczności); nie pomaga w zaspokajaniu potrzeb człowieka, a wręcz przeciwnie — sytuacja w nich z dekady na dekadę ulega pogorszeniu. Jest to spowodowane m.in. niewłaściwym funkcjonowaniem środowiska rodzinnego, głównie dbaniem dorosłych o stronę materialną, a nie wychowawczą swojej rodziny. Dlatego wydają się, iż klasa — grupa szkolna, w której został zorganizowany czas, staje się tym miejscem, gdzie wzajemne zbliżenie dzieci połączone z akceptacją,

poczuciem bezpieczeństwa, podczas zajęć realizowanych poprzez zabawę i muzykę, może dostarczyć dużo sukcesów pedagogicznych.

Muzyka oddziałując różnorodnością i mnogością form i środków jest w stanie zwiększyć wrażliwość emocjonalną jednostki, niejednokrotnie ułatwiając zmianę jej postawy i zachowania. Dziś współczesna pedagogika właśnie muzyce przyznaje ważną rolę w ogólnym kształceniu i wychowaniu. A jej abstrakcyjnemu kodowi dźwięków przypisuje niwelowanie barier, dotarcie do przeżyć i ich poznanie u osób w różnym wieku. Jest to możliwe, gdyż język, jakim włada ta jedna z dynamicznych sztuk, pomija kontrolę intelektualną. Oddziałując bezpośrednio na psychikę człowieka i jego sferę doznań emocjonalnych wzbudza reakcje fizyczne i psychiczne zmieniając pośrednio stan aktywności jednostki, wpływając na system nerwowy, dokonując zmiany w czynnościach poszczególnych organów, zmieniając napięcie mięśni, przyspieszając przemianę materii i krążenie krwi (J. Wierszyłowski, 1981). Poprzez pełnione funkcje i różnorodność form aktywności oraz uniwersalność języka muzyka pretenduje do pełnienia ważnej roli w profilaktyce. Rozwijając funkcje terapeutyczną i kompensacyjną pedagog ma możliwość stworzenia dla swoich podopiecznych szansy wypracowania nawyku kulturalnego spędzania wolnego czasu, zagwarantowania warunków do artystycznego wyżycia się, kompensowania braków w zakresie zaspokajania rozległych potrzeb ekspresyjnych, podniesienia własnej wartości jak również potrzeby uznania (E. Rogalski, 1992).

Pod pojęciem profilaktyki muzycznej ukryte jest wykorzystanie muzyki i form z nią związanych (śpiew, rytmiczna recytacja, ruch z muzyką, muzykowanie na instrumentach muzycznych, percepcja muzyczna, twórczość muzyczna) do utrzymania równowagi lub poprawy stanu psychofizycznego odbiorców (B. Niewiarowska, 1993). Celem założonego działania jest stworzenie dogodnych warunków do odreagowania drzemających wewnątrz młodego człowieka napięć psychofizycznych. Możliwe staje się to poprzez pozawerbalne wyzwalanie nagromadzonych różnych emocji. Oddziaływanie takie w zależności od potrzeb może przybierać formę: recepcyjną (słuchanie i analiza muzyki), aktywną (ekspresja odtwórcza i twórcza) oraz relaksacyjną (odprężenie, łagodna aktywizacja i odpoczynek).

Pracując z wychowankami w zakresie muzycznej profilaktyki pedagog przyjmuje działania właściwe dla młodej psychiki dziecięcej, wybierając ekspresję i formę oddziaływania najbliższą jego aktywności. Będzie on oscylował między wykorzystaniem muzyki do utrzymania równowagi lub poprawy stanu psychicznego podopiecznych, z drugiej strony dysponować będzie materiałem muzycznym w celu rozładowania wewnętrznych konfliktów, frustracji, napięć o charakterze emocjonalnym, a ogólnie — do przywrócenia prawidłowego funkcjonowania jednostki w środowisku.

Celem prowadzonego pozytywnego oddziaływania muzycznego może być np.: usunięcie bezużytecznych nawyków, wyuczenie określonych czynności przy pomocy konkretnych działań nawiązując pozawerbalny kontakt uzyskania zaufania oraz wypracowanie poczucia bezpieczeństwa u podopiecznych. Przykładowo, ćwiczenia

muzyczno-ruchowe pomocne będą tu w stymulacji świadomości wycucia własnego ciała oraz w usprawnieniu koordynacji ruchowej. Ponadto mogą dostarczyć dziecku wielu różnorodnych bodźców słuchowych pobudzając jego zainteresowanie dźwiękiem, wyczulając na drgania, kształcąc umiejętność identyfikacji brzmień. Celem prowadzonej profilaktyki muzycznej może być również wywołanie i obserwowanie zauważalnych zmian dotyczących poprawy wizerunku własnej osoby, akceptacji siebie, doskonalenie umiejętności słuchowych, koordynacji ruchowej oraz porozumiewania się.

Propozycje zadań muzycznych

Echo — ty i ja

Uczestnicy dobierają się parami. Jedno dziecko siedzi (akcja toczy się na materacu lub na kocu) z nogami wyprostowanymi, w rękę trzyma bębenek, drugie dziecko klęczy obunóż patrząc na plecy kolegi. Dziecko w przykłęku puka w plecy partnera, pociera je, gładzi dłońmi. Dziecko siedzące na materacu po otrzymaniu bodźca natychmiast reaguje grą, realizując odebrane wrażenia dotykowe na wybranym instrumencie muzycznym, np. bębenu. Po pewnym czasie następuje zmiana ról w parze.

Prezentowane ćwiczenie uczy nawiązywania kontaktu i zaufania, kształci percepcję dotykową i zdolność transpozycji kontaktów fizycznych w grę na instrumencie muzycznym, ponadto wyrabia precyzję ruchu i dotyku.

Dialog instrumentów

Uczestnicy otrzymują instrumenty muzyczne (po dwa bębny, tamburyna, trójkąty, kołatki lub dwie pary drewniaków). Próbuje wykonać różne rytmy, uzyskując ciekawe brzmienie poprzez niekonwencjonalną grę na swoich instrumentach (uderzenie różnymi przedmiotami, pocieranie, potrząsanie). Prowadzący zajęcia prezentuje trzy motywy, w formie pytań i odpowiedzi.

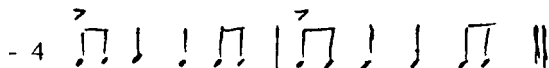
- Rozmowa zwierząt
— nadchodzi lew;

- 2 $\overset{\sim}{\text{t}} \text{!} \quad | \quad \overset{\sim}{\text{t}} \text{!} \quad | \quad \overset{\sim}{\text{t}} \text{!} \quad | \quad \overset{\sim}{\text{t}} \text{!} \quad ||$

- zwierzęta szybko uciekają.

- 2 $\overset{\sim}{\text{t}} \text{!} \text{!} \text{!} \quad | \quad \overset{\sim}{\text{t}} \text{!} \text{!} \text{!} \quad | \quad \overset{\sim}{\text{t}} \text{!} \text{!} \text{!} \quad | \quad \overset{\sim}{\text{t}} \text{!} \text{!} \text{!} \quad ||$

- Straż pożarna w akcji
— wóz strażacki jedzie do pożaru — rytmiczne coraz szybsze uderzenia;

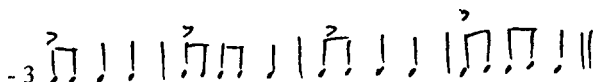


- gaszenie ognia — szum wody,
pocieranie ręką bądź jakimś przedmiotem o instrument muzyczny.

- Posiłek
— taneczne podejście do stołu;



- konsumpcja — np. jedzenie chrupek.



Wyznaczone dziecko lub prowadzący gra jeden z motywów — pytanie, pozostali uczestnicy odpowiadają. Osoba zadająca pytanie zamienia się z inną.

Ćwiczenie kształci poczucie rytmu, uczy reguł gry oraz umiejętność komunikowania się.

Chór

Uczestnicy siadają kołem. Prowadzący zajęcia zajmuje miejsce centralne. Przypomnienie melodii *Szła dziewczeczka do laseczka* — wszyscy śpiewają utwór dwukrotnie. Pierwszy raz uczestnicy zadania wykonują go z tekstem, drugi raz wykorzystując sylaby neutralne (na, no, la, li).

Prowadzący dzieli uczestników na cztery grupy — głosy. Następnie, każdej z nich przydziela do naśladowania głos konkretnego zwierzaka.

- koty — „miał, miał”
- psy — „hau, hau”
- świnki — „chrum, chrum”
- gąski — „gę, gę”.

Każdy z głosów ćwiczy przydzieloną mu partię. Prowadzący — dyrygent wprowadza ruchem ręki poszczególne głosy, które wykonują znaną melodię naśladowając swojego zwierzaka. Następnie dyrygent wskazuje konkretną grupę głosów, a jej

zadaniem jest włączyć się ze swoim śpiewem w odpowiednim miejscu melodii tak, aby nie zburzyć jej konstrukcji. Wykonanie tego typu tworzy spójną całość utworu śpiewanego w różnych odcinkach przez konkretne głosy zwierząt. Utwór można wykonać kilkakrotnie, zmieniając kolejność wprowadzonych przez dyrygenta głosów, dynamikę i tempo oraz długość realizowanych fragmentów.

Powitanie

Prowadzący stoi na środku sali, wyciąga kciuk prawej i lewej ręki, równocześnie wypowiada swoje imię. Pozostałe osoby kolejno ustawiają się po jego obu stronach, dołączając swój kciuk (ustawiając się bądź po jego prawej, bądź po lewej stronie). Łącząc się w ten sposób z prowadzącym, uczniowie biorący udział w powitaniu wypowiadają swoje imiona. Tworzy się krąg, który zostaje zamknięty przez ostatnie dziecko.

- › Proponowany utwór muzyczny: *Mike Oldfield — „I dulci jubililo”*.

Lustra

Uczestnicy, biorący udział w ćwiczeniu stoją parami naprzeciw siebie. Zadanie polega na współdziałaniu z partnerem. Jedna osoba imituje odbicie lustrzane swojego kolegi z pary — jest „lustrem” i naśladuje ruchy, gesty miny partnera. Na sygnał prowadzącego następuje zmiana ról (zabawa trwa 10 minut). Pod koniec dla odprężenia uczestnicy naśladują mycie lustra lub dużego okna wystawowego, okrągłymi, płynnymi ruchami rąk.

- › Proponowany utwór muzyczny: *L. Delibes — Walc z baletu „Coppela”*; *F. Schubert — F. Liszt — „Serenada”*.

Taniec guma

W rytm muzyki proponowanego utworu muzycznego uczestnicy, na komendę nauczyciela, uaktywniają poszczególne części swojego ciała: ręce, nogi, głowę, tułów, biodra, izolując od ruchu pozostałe. Realizacja zadania przebiega przy czynnym uczestnictwie prowadzącego zajęcia (dzieci naśladują ruchy nauczyciela — na zasadzie lustrzanego odbicia). Ćwiczenie pomaga dziecku wyczuć — poczuć własne ciało.

- › Proponowany utwór muzyczny: *Muzyka disco*.

Gumowe zabawki

Uczestnicy zabawy dobierają się parami. Jedno dziecko z pary (zabawka) leży na podłodze (koc, materac), jego partner naśladuje nadmuchiwanie gumowej zabawki. W tym czasie „zabawka” w miarę wykonywanej czynności przybiera kształty np. konkretnych zwierząt (pies, kot, słoń, kura, bocian itp.). Przed rozpoczęciem zabawy prowadzący zajęcia może zasugerować postać zwierzaka, jakiego będą kreowały dzieci. W innej wersji ćwiczenia postać ta może być zagadką dla

pozostałych uczestników. W trakcie zabawy proponowana jest zmiana roli „zabawki” w parze.

- › Proponowany utwór muzyczny: *W. A. Mozart — Eine kleine Nachtmusik in G-dur KV 525, cz. II Romanza.*

Odgłosy natury

Prowadzący prezentuje utwór muzyczny. Uczestnicy słuchają go przyjmując pozycję wygodną do siedzenia lub leżenia, zamykają oczy. Prowadzący zajęcia sugeruje „przeniesienie się” wyobraźnią w miejsce kojarzone charakterem i nastrojem utworu. Uczestnicy „zatapiają” się w odgłosy natury i próbują oderwać się od codzienności, problemów i negatywnego nastawienia.

Wyobrażenie sobie różnych miejsc i sytuacji, np.:

- morze — orzeźwiająca kąpiel w wodzie, plażowanie;
- las — zbieranie grzybów, słuchanie śpiewu ptaków, stąpanie po trawie, dotykane brzoź;
- łąka — zrywanie kwiatów, wsłuchiwanie się w odgłosy owadów (świerzcze, pszczoły, muchy, ważki itp.);
- góry — wspinaczka, odgłosy siklawy, przejmująca cisza, potęga gór, chłód górskiego potoku, oczyszczające zmęczenie, kąpiący pot z czoła.

Ewokowane wrażenia należy połączyć ze spokojnym oddychaniem stymulującym pracę całego organizmu, wyciszającym myśli o codziennych sprawach, ich gonitwę i chaotyczność. Działanie takie wpływa regulująco na pracę serca, rozluźnienie mięśni, likwiduje napięcia, poprawia nastrój oraz, co najważniejsze, umiejętność spojrzenia z dystansem na zaistniały problem — wyobrażoną sytuację. Kończąc omówioną formę relaksacji prowadzący zajęcia prezentuje utwór muzyczny o łagodnej aktywizacji. Uczestnicy przechodzą z pozycji całkowitego odprężenia (pozycja siedząca lub leżąca) do podparcia na łokciach, łagodnego przeciągania się, aktywizacji kończyn i całego organizmu.

- › Proponowane utwory muzyczne: *Dźwięki natury; P. Czajkowski — Suita „Dziadek do orzechów” — Marsz.*

Relaks

Uczestnicy przyjmują pozycję leżącą (materac, koc), jako najwygodniejszą, zachowując jednocześnie odpowiednią odległość między sobą (uczucie swobody, przestrzeni). Wsłuchując się w rytm i nastrój proponowanej melodii utworu muzycznego, uczestnicy koncentrują swoją uwagę na oddechu:

- spokojny, głęboki wddech nosem — uczniowie wyobrażają sobie jako „oddech zielony”;
- powolny, wydłużony wydech ustami — uczniowie wyobrażają sobie jako „oddech czerwony”.

Głęboki wdech sprzyja dotlenieniu całego organizmu, działa „oczyszczająco” i odprężająco. Ponadto, sugestia koloru „zielony wdech” dostarcza pozytywnej energii i uspokaja organizm. Na podobnej zasadzie „czerwony wydech” uwalnia organizm z nagromadzonej w nim agresji, złości i negatywnych napięć.

- › Proponowany utwór muzyczny: *J. S. Bach — Koncert c-mol na dwoje skrzypiec, cz. II.*

Rymowanki

Uczestnicy zadania tworzą cztery małe grupki. Każda z nich otrzymuje kartkę z tekstem rymowanki.

- Propozycje:

- | | |
|---|--|
| 1. <i>Kotko</i>
<i>psotko</i>
<i>śpij mi słodko.</i> | 4. <i>Nic łamadze</i>
<i>po odwadze</i>
<i>i rozwadze.</i> |
| 2. <i>Tanie</i>
<i>danie</i>
<i>na śniadanie.</i> | 5. <i>Tato łąta</i>
<i>auto</i>
<i>brata.</i> |
| 3. <i>Przy ścianie</i>
<i>panie</i>
<i>jak łanie.</i> | |

- Warianty ćwiczenia:

- 1) swobodna improwizacja wokalna do podanego tekstu z uwzględnieniem różnego nastroju (smutek, radość, złość, obojętność);
- 2) swobodna improwizacja ruchowa do podanego tekstu;
- 3) improwizacja kierowana z wykorzystaniem instrumentów perkusyjnych — uwzględnienie odcieni dynamicznych i zmian tempa.

Aktywizacja

1. Podczas trwania rytmicznej melodii uczestnicy biegną po sali, na komendę:
 - skaczą obunóż w górę — mocny akcent rytmiczny, uderzenie w tamburyno;
 - podskakują na jednej nodze — mocny akcent rytmiczny, uderzenie w bębenek.
 - › Proponowany utwór muzyczny: *A. Vivaldi — Sinfonia in C-dur cz. III — Allegro.*
2. Uczestnicy stoją kołem, zachowując odstęp między sobą. W rytm muzyki proponowanego utworu opuszczają tułów ku dołowi wg kolejności faz:
 - a) głowa opada na klatkę piersiową;

- b) górna część ciała chyli się ku podłodze w ukłonie;
- c) ciało osuwa się na kolana;
- d) przysiad;
- e) ułożenie się na materacu lub kocu;
- f) przewrót na bok — pozycja „embrionalna”.

Ćwiczenia należy wykonać uwzględniając kolejność odwrotną przebiegu jego faz (f → a).

- › Proponowany utwór muzyczny: R. Schuman — „Marzenie” op. 15;
Z. Fibich — „Poemat”.

Eliminowanie napięć, pokonywanie własnej nieśmiałości

1. Rytmiczne wyklaskiwanie: imion, nazw przedmiotów, zwierząt i zjawisk.

<p>Jak masz na i-mię?</p>	<p>E-ua Ma-ta-sza To-masz.</p>
<p>Ja-ki to zwierze?</p>	<p>lew ki-po-po-tem kro-ko-dyl</p>
<p>Ja-ka dui jest po-go-da?</p>	<p>jest myli-sto. Pa-da śniegi jest śli-ko. Świ-ci-słoni-ce.</p>

2. Naśladowanie mimiką twarzy nastroju: pogodnego, smutnego, obojętnego, złości.
3. Ilustrowanie „wędrówki” Słońca — wschód, południe i zachód.
 - a) ruchem ręki;
 - b) grą na dzwonekach chromatycznych — melodia wznosząca i opadająca;
 - c) ruchem całego ciała — przysiad ze schowaną głową między kolanami, powolne wyprostowanie, postawa stojąca, przeniesienie ciężaru ciała na palce, uniesienie rąk ku górze — powrót do przysiadu.
3. Umiejętność naśladowania dźwięków charakterystycznych dla różnych zwierząt:

- hau -u -u
- miał
- ko, ko, ko
- kwa, kwa, kwa
- mu -u -u
- cwał konia — pudełko akustyczne
- dzięcioł — drewnianka

- kukulka — dzwonki chromatyczne
 - skowronek — flet prosty sopranowy
 - kura — mini burczy bas
- a) głosem — dźwięki ortofoniczne;
- b) na instrumentach perkusyjnych melodycznych i niemelodycznych.

Prowadzone zajęcia z zakresu muzycznej profilaktyki mogą dostarczyć uczniom wielu przyjemności, a przede wszystkim poczucia bezpieczeństwa. Wykorzystanie podstawowych form aktywności muzycznej, jak również odpowiednich form oddziaływań (percepcyjnej, aktywnej i relaksacyjnej) na zajęciach zorganizowanego czasu wolnego sprawi, że przy dobrej organizacji, serdeczności kontaktów na osi nauczyciel — uczeń następuje u dzieci wyzwolenie spontanicznej reakcji, pobudzenie samomotywacji w działaniu. Zauważalna staje się również poprawa w komunikacji między członkami grupy oraz w stosunku do osoby prowadzącej, przyczyniając się po części do rehabilitacji sprawności percepcyjno-motorycznej. Ze względu na specyfikę pracy, zajęcia muzycznej profilaktyki powinny charakteryzować się zmiennym i elastycznym przebiegiem, dzięki któremu nawet najmniejszy przejaw aktywności dziecka lub jego próba zostaną zauważone przez prowadzącego zajęcia, odpowiednio wzmocnione i później w ciągu szeregu spotkań wykorzystane i utrwalone.

Należy podkreślić, iż aby wytyczone cele muzycznej profilaktyki zostały osiągnięte, zajęcia, a w nich kontakt prowadzącego z podopiecznymi winny cechować: akceptacja dziecka, dostrzeganie jego pozytywnego stanu, aprobata działań zezwalanie na jego własne (często niedoskonałe) rozwiązania, dostosowanie zadań do jego możliwości, dostrzeganie pracy każdego dziecka indywidualnie, jego pracy na tle grupy, jak również pracy całej grupy dzieci.

Literatura

- Bogdanowicz M., Kisiel B., Przasnyska M.: *Metoda Weroniki Sherborn w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka*. WSiP, Warszawa 1996.
- Bogdanowicz M.: *Metoda dobrego startu z dziećmi od 5 do 10 lat*. Warszawa 1985.
- Carr J.: *Pomoc dziecku upośledzonemu*. PZWL, Warszawa 1984.
- Doroszewska J.: *Pedagogika specjalna*. Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław 1989.
- Janiszewski N.: *Muzykoterapia aktywna*. AM w Łodzi, PWN Warszawa—Łódź 1993.

- Janosz B.: *Zajęcia muzyczno-rytmiczne w szkole życia*. WSiP, Warszawa 1993.
- Kazimierzak K.: *Dziecko niepełnosprawne w środowisku przedszkolnym*. „Wychowanie w Przedszkolu” 1995, nr 4.
- Kieryl M.: *Elementy muzykoterapii w pracy pedagoga*. „Wychowanie Muzyczne w Szkole” 1993, nr 1.
- Lewandowska K.: *Muzykoterapia dziecięca*. WSiP, Gdańsk 1996.
- Nartowska H.: *Wychowanie dziecka nadpobudliwego psychoruchowo: zaburzenia w zachowaniu i trudności szkolne*. PZWL, Warszawa 1972.
- Natanson T.: *Wstęp do nauki o muzykoterapii*. Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław 1979.
- Niewiarowska B.: *Muzykoterapia dla każdego. Wywiad z Maciejem Kierylem, lekarzem medycyny, muzykoterapeutą i anestezjologiem*. „Wychowanie Muzyczne w Szkole” 1993, nr 1.
- Pomykało W. (red.): *Encyklopedia pedagogiczna*. Fundacja Innowacja, Warszawa 1993.
- Rogalski E.: *Muzyka w pozalekcyjnej edukacji estetycznej*. WSP, Bydgoszcz 1992.
- Silberg J.: *Gry i zabawy z maluchami*. Przeł. J. Jaworska, T. Maciejewska. [w:] *Media*. Rodzina of Poznań 1995.
- Smoczyńska-Nachtman U.: *Kalendarz muzyczny w przedszkolu*. WSiP, Warszawa 1988.
- Smoczyńska-Nachtman U.: *Muzyka dla dzieci. Umuzycznienie według koncepcji Carla Orffa*. WSiP, Warszawa 1992.
- Suski R., Rubinstein R., Hamhoffer M. T.: *Grupa i ruch*. Warszawa 1994.
- Tokarz J.: *Muzyczna terapia najmłodszych*. „Wychowanie Muzyczne w Szkole” 1992, nr 4.
- Wierszyłowski J.: *Psychologia muzyki*. Warszawa 1970.
- Więckowski R.: *Terapeutyczna funkcja zabawy*. „Wychowanie w Przedszkolu” 1996, nr 8.
- Żychowska T.: *Wychowawczo-terapeutyczne walory muzyki*. „Wychowanie Muzyczne w Szkole” 1983, nr 1.