

Beata Mariola Duniec

Wpływ zajęć muzyczno-ruchowych z elementami muzykoterapii na dzieci z nadpobudliwością psychoruchową

Nauczyciel i Szkoła 1-2 (10-11), 111-123

2001

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.

Beata Mariola Duniec

Wpływ zajęć muzyczno-ruchowych z elementami muzykoterapii na dzieci z nadpobudliwością psychoruchową

„Dziecko nosi w sobie muzykę spontaniczną, która chce się ujawnić. Jeżeli pomożemy dziecku rozwinąć muzykę, która jest w nim, uczynimy je istotą nie tylko lepszą i szlachetniejszą, lecz również bardziej szczęśliwą”.

E.Souriau

Dziecko — emanujące nieograniczoną energią, hałaśliwe, którego największym żywiołem jest ruch, determinujący jego zachowanie, wkraczający w każdą niemal dziedzinę jego aktywności... Pod tym opisem może kryć się każde potencjalne dziecko, rozwijające się harmonijnie i nie przysparzające większych problemów. Kiedy jednak wymienione cechy przybierają niepokojące rozmiary, a ruchliwość staje się **nadruchliwością** zakłócającą inne dziedziny działalności dziecka oraz współwystępuje z impulsywnością i agresją, można mówić o **nadpobudliwości psychoruchowej**. Ostatnio obserwuje się znaczne nasilenie występowania tego zaburzenia wśród dzieci, co staje się problemem trapiącym zarówno pedagogów, jak i rodziców.

Hanna Nartowska zwraca uwagę, iż termin „nadpobudliwość psychoruchowa” dotyczy zarówno sfery ruchowej, jak i psychicznej, a przejawia się w postaci „wzmoczonego pobudzenia ruchowego, nadmiernej reaktywności emocjonalnej oraz w specyficznych zaburzeniach funkcji poznawczych, głównie w postaci zaburzeń uwagi”¹.

Chcąc stwierdzić występowanie nadpobudliwości psychoruchowej u dziecka, należy wziąć pod uwagę następujące objawy:

- niepohamowana chęć ruchu,
- nadmierna ekspresja siły,

¹ H. Nartowska, *Różnice indywidualne czy zaburzenia rozwoju dziecka przedszkolnego*, Warszawa 1980, s. 14.

- uleganie stereotypom,
- obniżona zdolność koncentracji i wytrwałości,
- nagłe rozproszenie uwagi, otwarcie na bodźce, głód przeżyć,
- pośpiech w myśleniu i odczuwaniu, wadliwe pojmowanie związków logicznych,
- brak lęku przed niebezpieczeństwem,
- nieumiejętność przestrzegania reguł wspólnego życia,
- częsta zmiana zdania i nietolerancja na frustrację,
- słaba wola,
- osłabiona siła własnego „ja”².

Istnieje wiele poglądów na temat przyczyn nadpobudliwości. Szeroko problem ten omawiają w swoich pozycjach H. Nartowska oraz H. Spionek³. W literaturze najnowszej z pogranicza psychologii i pedagogiki można odnaleźć nie spotykane dotychczas wy tłumaczenie załączków tego zaburzenia.

Zdaniem Jiriny Prokop i Christel Schweizer opisywany problem jest „nasępstwem głębszego i szerzej umotywowanego zjawiska, jakim jest niepokój. Pobudzona przez wewnętrzny niepokój energia życiowa zostaje przetworzona i ujawnia się w gorączkowym, nadaktywnym i bardzo zmiennym zachowaniu. Gorączkowość z kolei oddziałuje na niepokój wewnętrzny i powiększa go. W ten sposób stres wciąż się kumuluje i zakłęty krąg się zamyka”⁴.

Irena Obuchowska natomiast zwraca uwagę na inną przyczynę nadpobudliwości — brak aktywności ruchowej. „Brak ruchu nie wycisza dziecka, jak sądzą niektórzy rodzice, nie sprzyja jego skupieniu i wewnętrznemu spokojowi. Dzieci mające zbyt mało okazji do poruszania się, stają się często dziećmi nadpobudliwymi ruchowo, niekiedy pojawiają się u nich tiki, bywa że niespokojnie przewracają się nocą w łóżku, kopią nogami — jak gdyby chciały biegać i skakać”⁵.

Pogląd ten, aczkolwiek ujęty nieco szerzej, znajduje swoje odzwierciedlenie w założeniach metody Rudolfa Labana. „Ograniczanie swobody ruchu, począwszy od wczesnego dzieciństwa, poprzez okres dorastania, aż do dorosłości prowadzi do wzrastania wewnętrznego napięcia, które staje się »chronicznym stanem« organizmu. Jest groźne dla zdrowia jednostki, jeśli okresowo nie zostanie rozładowane. Bycie w otoczeniu, które nieustannie ogranicza naturalne potrzeby swobody ruchu, jest przyczyną stresów psychicznych, stanów niepokoju i zahamowań. Wiedzie do utraty wiary we własne możliwości, w rezultacie czego człowiek zamyka się w sobie, odsuwa od innych, traci kontakt z otoczeniem. Tak więc ruch umożli-

² Patrz: J. Prekop i Ch. Schweizer, *Niespokojne dzieci*, Poznań 1997, s. 132–133.

³ Patrz: H. Nartowska, *Wychowanie dziecka nadpobudliwego*, Warszawa 1972; H. Spionek, *Problemy rozwojowe i wychowawcze wczesnego dzieciństwa*, Warszawa 1972.

⁴ J. Prekop i Ch. Schweizer, *Niespokojne dzieci*, op. cit., s. 13.

⁵ I. Obuchowska, *Kochać i rozumieć*, Poznań 1996, s. 53–54.

wia człowiekowi nawiązanie fizycznego kontaktu z otaczającą go rzeczywistością i jest warunkiem jego zdrowia psychicznego⁶.

Nie należy jednak pomijać faktu, że „nadpobudliwe dzieci przeciętnie częściej wychowują się w trudnych i obciążonych warunkach środowiskowych. Faktem jest również to, że wiele symptomów zespołu nadpobudliwości pokrywa się z zespołem zaniedbania, będącym następstwem niewłaściwego wychowania, i niedostatkiem międzyludzkich więzi⁷. Winą więc za występowanie tego fenomenu nie można obarczać dzieci — bowiem jak twierdzą J. Prekop i Ch. Schweizer, „hiperaktywne zachowanie jest odbiciem gorączkowego pośpiechu naszych czasów⁸”.

Jak my — nauczyciele, w ramach swoich kompetencji i możliwości możemy pomóc dzieciom nadpobudliwym? Jak możemy wpłynąć na złożoną i nieukształtowaną jeszcze psychikę dziecka 5, 6, 7-letniego nie potrafiącego zapanować nad swoimi emocjami, z obniżoną oceną własnej wartości? Jaki środek jest na tyle delikatny, ale również na tyle bezpośredni i kreatywny, aby mały człowiek z wielkimi problemami radośnie i spontanicznie „podał się” przyjemności jego zastosowania?... Otóż jednym z nich jest zapewne **muzyka**, ponieważ wyróżnia się „szczególnie silnym i bezpośrednim oddziaływaniem na człowieka dzięki »bezznaczenności«, która w potocznym odbiorze w znakomity sposób redukuje znacznie konieczność udziału czynnika racjonalnego w odbiorze dzieła muzycznego, koncentrując swe działanie na sferze emocjonalnej⁹”.

Dziecko charakteryzuje naturalna wrażliwość na muzykę. Uczy ona „oznaczając i komunikując swoje własne sprawy i doświadczenia, a w efekcie dziecko zdobywa świadomość własnej psychiki i kontroli nad sobą¹⁰”.

W literaturze pedagogicznej bardzo często akcentowana jest rola radości wywołana u dzieci przeżyciami muzycznymi. Jest ona, według wszystkich autorów zainteresowanych psychiką dziecka, naturalną jego potrzebą wynikającą z dynamizmu młodego organizmu, chęci poznawania świata, ogólnej aktywności. „Radość dostarczana jest dzieciom przez muzykę wielostronnie: wynika przede wszystkim z czynnego jej uprawiania; jest to zadowolenie wywołane nie tylko nastrojem utworu, ale przede wszystkim własną aktywnością, wyładowaniem nagromadzonej energii, samorealizacją, satysfakcją działania i tworzenia¹¹”.

⁶ M. Bogdanowicz, B. Kisiel, M. Przasnyska, *Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganii rozwoju dziecka*, Warszawa 1992, s. 10.

⁷ R. Kloppel, S. Vliex, *Rytmika w wychowaniu i terapii*, Warszawa 1995, s. 34.

⁸ J. Prekop i Ch. Schweizer, *Niespokojne dzieci*, op. cit., s. 13.

⁹ T. Natanson, *Wstęp do nauki o muzykoterapii*, Wrocław–Warszawa–Kraków–Gdańsk 1979, s. 22.

¹⁰ S. Szuman, *Psychologia wychowawcza wieku przedszkolnego*, Warszawa 1978.

¹¹ M. Przychodzińska-Kaciczak, *Muzyka i wychowanie*, op. cit., s. 188–189.

Podążając zatem za tokiem myślenia cytowanej wcześniej Ireny Obuchowskiej oraz Rudolfa Labana, którzy przyczyną niepokoju, stresów, jak również nadpobudliwości upatrują w niezaspokojonej potrzebie ruchu, za środek terapeutyczny można przyjąć **zajęcia muzyczno-ruchowe**. Muzyka oraz inspirowany nią ruch mieszczą bowiem w sobie, zdaniem J. Stadnickiej, porządek stanowiący o ich swoistym pięknie i właściwościach regulatywnych w odniesieniu do motoryki, psychiki i zachowań społecznych. Porządek ten wyraża się, zdaniem autorki, w:

- metrum,
- rytmie,
- tempie muzyki,
- artykulacji *legato* i *staccato*,
- melodii,
- barwie,
- harmonii.

Wszystkie wymienione elementy mogą być wykorzystane w terapii jako **stymulatory ładu wewnętrznego dziecka**. Oprócz walorów porządkujących muzyka może być też źródłem i zarazem regulatorem energii i emocji¹².

O pozytywnych aspektach połączenia wymienionych dziedzin pisze również Teresa Krzyżowska: „Można powiedzieć, że zabawy ruchowe (...) mają charakter terapeutyczny, gdyż:

- a) w zabawie ruchowej dziecko uwalnia się od napięć, jakie wywołują w nim ograniczenia wprowadzane przez otoczenie,
- b) w zabawach tych dziecko pozbywa się lęków,
- c) w zabawach dzieci zaspokajają swoje potrzeby i życzenia (których inaczej zaspokoić nie mogą), przez co wyładowują wewnętrzne konflikty emocjonalne¹³.

Związek między ruchem i muzyką oraz ich pozytywny wpływ na psychikę dziecka zauważa również K. Krasoń: „przeżywanie słuchanej muzyki wywołuje dodatnie napięcie, które stymuluje aktywność ruchową¹⁴. Zdaniem A. Dasiewicz-Tobiasz i A. Kępskiej „Taka identyfikacja ruchu dziecka z emocją wynikającą z percepcji muzyki wpływa na rozwój postawy twórczej, kształci samodzielność myślenia, daje możliwość indywidualnej wypowiedzi, a podporządkowanie działań muzyce uczy samoopanowania¹⁵”.

¹² Patrz: J. Stadnicka, *Terapia dzieci muzyką, ruchem i mową*, Warszawa 1998.

¹³ T. Krzyżowska, *Zabawy z piosenką*, Katowice 1995, s. 21.

¹⁴ K. Krasoń, „*Muzykowanie ruchem*” jako zaspokajanie potrzeby tworzenia u dzieci sześciolatków. [w:] *Z teorii i praktyki nauczania początkowego i wychowania przedszkolnego*, red. H. Moroz, Katowice 1993, s. 77.

¹⁵ Za ibidem.

Powyższe rozważania, choć nie nazwane ostatecznie, oscylują wokół stosunkowo młodej, aczkolwiek coraz bardziej docenianej dziedziny wiedzy, uznawanej za „uniwersalny środek leczniczy, (...) przydatny zarówno dla celów profilaktyki, leczenia i postępowania rehabilitacyjnego”¹⁶ — **muzykoterapii**. T. Natanson określa ją jako: „metodę postępowania wielostronnie wykorzystującą wieloraki wpływ muzyki na psychosomatyczny ustrój człowieka”¹⁷. Nieco szerszą definicję podaje Łobocki: „Muzykoterapia w najogólniejszym znaczeniu jest jedną z metod psychoterapii, charakteryzującą się wykorzystaniem muzyki jako środka oddziaływania zwłaszcza na emocjonalną sferę osobowości człowieka. Polega zarówno na odbieraniu (słuchaniu), jak i uprawianiu (tworzeniu) muzyki”¹⁸. Takie rozumienie muzykoterapii znajduje również wykorzystanie jako metoda oddziaływania wspomagającego ogólną działalność pedagogiczną. Pierwszorzędnym jej celem jest wprowadzenie w określony nastrój, wyzwalanie pożądaných uczuć czy emocji, łagodzenie i rozładowywanie nadmiaru stresów, a także pobudzanie rozwoju umysłowego, zwłaszcza u dzieci autystycznych, nerwicowych i nadpobudliwych psychoruchowo¹⁹.

Na przełomie roku 1997/1998 przeprowadzono badania w 5-osobowej grupie dzieci sześciolletnich, u których stwierdzono zakłócenia dynamiki procesów nerwowych w postaci nadpobudliwości psychoruchowej²⁰. Ich celem było opracowanie i przeprowadzenie zajęć muzyczno-ruchowych z elementami muzykoterapii oraz sprawdzenie ich efektywności na psychikę badanych dzieci. Zajęcia prowadzone były przez okres siedmiu miesięcy, raz w tygodniu, a pomysły do ich stworzenia oparte zostały na metodach R. Labana, W. Sherborne, K. Orffa, E. Jacques’a-Dalcrose’a oraz zawierały elementy muzykoterapii. Materiał muzyczny stanowiła muzyka żywa, grana na pianinie oraz kasety magnetofonowe z muzyką poważną i relaksacyjną.

¹⁶ B. Lewandowska, K. Lewandowska, J. Sołowiej, *Techniki stymulacyjne i terapeutyczne dla dzieci i młodzieży*, Gdańsk 1985, s. 65.

¹⁷ T. Natanson, *Wstęp do nauki o muzykoterapii*, Wrocław-Warszawa-Kraków-Gdańsk 1979, s. 51.

¹⁸ M. Łobocki, *W poszukiwaniu skutecznych form wychowania*, Warszawa 1987, s. 117.

¹⁹ Patrz: *ibidem*.

²⁰ Do stwierdzenia nadpobudliwości psychoruchowej użyto następujących testów:

1. *Arkusza do oceny rozwoju i zachowania się dziecka w wieku przedszkolnym*, opracowane przez Marię Przetacznikową;

2. *Kwestionariusza dla rodziców i wychowawców dotyczącego nadpobudliwości psychoruchowej*, tzw. Skali Connorsa;

3. *Listy 14 objawów nadpobudliwości psychoruchowej*, udostępnione autorce przez Grażynę Szafranec.

Oto niektóre ze scenariuszy będące fragmentem przeprowadzonego eksperymentu.

I

1. Krzyknij jeden raz

Dzieci siedzą w pozycji klęcznej, pośladki oparte na piętach, dłonie swobodnie leżą na udach, głowa prosto. Po przyjęciu takiej postawy wciągają powietrze nosem, następnie jednym krótkim krzyknięciem ha! (głębokim, wyrwanym z wnętrza organizmu) wydychają powietrze wyrzucając z siebie nadmiar energii. Ćwiczenie można powtórzyć 2–3 razy (zmniejszenie napięcia mięśniowego).

2. Podawanie przedmiotu

Uczestnicy stoją w kole zwróceniem twarzami do środka, podają sobie przedmiot (woreczek) tak, jakby był on: bardzo ciężki, gorący, kruchy, cuchnący (cel: rozluźnienie, zmniejszenie napięcia).

3. Dyrygent

Dzieci siedzą w kole. Jedna osoba wychodzi z sali. Grupa wybiera dyrygenta, którego kolejne ruchy w takt muzyki wszyscy będą naśladować. Osoba, która wraca, musi wskazać dyrygenta (cel: rozwijanie spostrzegawczości, koncentracja na wspólnym działaniu).

4. Ślepe samochody

Ćwiczący tworzą trójki, jedna osoba za drugą, trzymają się za łokcie. Dwie pierwsze osoby mają zamknięte oczy. Osoba ostatnia to kierowca, który dotykiem prowadzi swój „samochód”. Zmiana ról (cel: zwiększenie zaufania członków grupy).

5. Wczuj się w mój rytm

Dzieci dobierają się parami. Jedna osoba w parze dowolnie porusza się w rytm muzyki, a druga stara się naśladować ruchy partnera, jak w lustrzanym odbiciu (cel: rozwijanie umiejętności koncentrowania się na drugiej osobie, współbrzmienie ze stanem emocjonalnym partnera).

6. Budowla z klocków (bez słów)

Podczas słuchania muzyki sześciolatki dobrane są parami, wspólnie budują to, co sobie wymyślą w trakcie jej słuchania.

7. Wędrujące klaśniecie w kręgu

Przekazywanie pojedynczego sygnału muzycznego.

II

Relaks z podkładem muzycznym²¹

Dzieci leżą na dywanie. Nauczyciel sprawdza, czy wszyscy leżą wygodnie.

„Pewnego razu Miś Uszatek poszedł na wycieczkę do lasu. Po drodze spotkał wiele różnych zwierząt, swoich dobrych przyjaciół. Rozmawiał z jeżem, skakał po łące z zajączkiem, gonił wiewiórkę, grał w piłkę z kangurkiem. Po wesołej zabawie Miś poczuł się zmęczony i powędrował do domu. Mama czekała już na Misią i przygotowała mu ciepłe, miękkie łóżeczko. Pomogła mu zdjąć ubranko i ułożyła do snu. W pokoju było cichutko, bo wszystkie zabawki już spały. Miś ułożył się wygodnie, zamknął oczka, rozprostował nóżki, rozluźnił rączki. Teraz Miś oddycha równo, spokojnie. Jest mu dobrze, zagłębia się w łagodną ciszę. Prawa rączka staje się coraz cięższa, nie chce mu się jej podnieść, lewa rączka staje się leniwa, nie chce mu się jej podnieść. Oddycha lekko, równo, spokojnie. Nóżki też są leniwe. Prawa nóżka staje się ciężka, coraz cięższa, jest taka ciężka, że nie chce mu się nią ruszać. Lewa nóżka staje się ciężka, coraz cięższa, tak, że nie chce mu się nią ruszać. Głowa spokojnie spoczywa na poduszce. Czuje spokój, spokój i ciszę. Odczuwa ciepło w rękach, nogach, coraz więcej ciepła. Ciepło z rąk i nóg przesuwają się w kierunku brzuszka. Całe ciało staje się ciepłe jak w ciepłej kąpieli, jest spokojny i bezpieczny. Sen go otula, zasypia... zasypia...”²².

III

1. Słuchać i działać

Nauczycielka opowiada o zawodach i wykonywanych czynnościach charakterystycznych dla prezentowanych zawodów. Odgrywanie odgłosów słyszanych na kasecie (np. piłowanie, pisanie na maszynie, telefonowanie, uderzenie młotkiem, ścieranie, zamiatanie, mieszanie, itd.). Każde dziecko powinno rozpoznać jakiś odgłos i wykonać odpowiednio dla niego ruchy tak długo, dopóki nie rozpozna, o jaką czynność chodzi.

2. Słuchanie samego siebie

Należy zatkać uszy, głęboko oddychać i uważać na odgłosy oddechu. Potem wydawać inne odgłosy, np. syczeć, połykać, kastać, mlaskać, szczerkać zębami. Tych odgłosów ciała słuchać także z zakrytymi uszami. Podać różnice.

²¹ Za przykład posłużyło tu nagranie fragmentu Koncertu e-moll F. Chopina.

²² K. Lewandowska, *Muzykoterapia dziecięca*, Gdańsk 1996.

3. Pod pudłem

Dwoje dzieci z nałożonymi na głowę kartonami zostaje kilkakrotnie obróconych, potem oprowadza się je po sali, tak by straciły orientację. Następnie każde powinno w kucki lub na czworakach poruszać się. Kiedy zrobi się zupełnie cicho, zaczynają się szukać (zwracać uwagę na hałasy). Celem jest „zderzenie się” kartonów. Dopiero wtedy dzieci mogą wysunąć się spod kartonów. Poszukiwaniu się może towarzyszyć gra na instrumentach: cicho — jeszcze bardzo oddalone; głośno — tuż obok.

4. Lustro

Dziecko A odgrywa rolę dużego lustra, dziecko B „człowieka przed lustrem”. Wszystkie ruchy powinny być wykonywane przez dziecko A bardzo wolno. Dziecko B musi, naśladując A, wszystko dokładnie wykonać. Potem następuje zmiana ról.

5. Kogo brakuje?

Wszystkie dzieci stoją twarzami do ściany. Prowadzący daje jednemu dziecku znak i ono szybkoitko ukrywa się pod wcześniej przygotowanym na środku sali kartonem. Potem dzieci powinny się obrócić i odgadnąć, kto jest ukryty pod kartonem.

IV

1. Muzyczne rysunki

Słuchając muzyki²³, uczestnicy tworzą indywidualnie lub w zespole obraz na papierze dużego formatu. Malują lub rysują to, co czują i widzą w muzyce.

V

1. Wycucie własnego ciała

- a) Zaproszenie do tańca: „Zatańczmy tak, jak podpowiada nam muzyka” (muzyka o bardzo zmiennym rytmie i nastroju).
- b) Powitanie: „Powitajmy swoje części ciała: łokieć wita się z piętą, kciuk z pośladkiem. Pokażcie, jak mogą się witać inne części ciała”.

2. Wycucie ciężaru i czasu

- a) Rytm: „Posłuchajcie uważnie rytmu, jaki zagram na bębnie. Spróbujcie dostosować swój krok do tego rytmu” (nauczycielka naprzemiennie wykorzystuje rytm).

²³A. Vollenweider, „Tawerna Magica”.

- b) Ufoludki: „Na Ziemi wylądowały ufoludki. Jak one poruszają się na naszej planecie, podpowie wam muzyka” (muzyka o szybko zmieniającym się rytmie i tempie tak, by wystąpiły ruchy od „sprężynujących” po bardzo wolne).

3. Wycucie przestrzeni

- a) Wąż: „Dobierzcie się po pięcioro, sześcioro. Ustawcie się jedno za drugim. Udajemy węża: głowa węża chce dotknąć swego ogona, ale ogon wcale nie ma na to ochoty. Pokażcie, jak może wyglądać ta węzowa zabawa”.
- b) Piszemy ciałem: „Zamknijcie oczy. Wyobraźcie sobie szlaczek, jaki chcielibyście narysować. Otwórzcie oczy. Biegnijcie po tym szlaczku”.

4. Rozwijanie płynności ruchów

Rusałki²⁴: „Rusałki tańczyły po tafli jeziora. Na przerwę w muzyce zamieniały się w kamienne posążki. Pokażcie, jak wyglądał ten taniec”.

5. Adaptacja ruchów własnych do ruchów partnera lub grupy

Gumowa zabawka: „Dobieramy się parami. Jedno z was jest gumową zabawką, a drugie próbuje ją nadmuchać. Dziecko-gumowa zabawka wykonuje ruchy w rytm muzyki tylko tymi częściami ciała, które są nadmuchane. Zmiana ról w parach”.

VI

1. Zabawa ożywiająca

Dzieci ustawiają się parami i pamiętają z kim stoją. Na sygnał rozbiegają się w różnych kierunkach, a gdy się w czasie biegu spotykają, chwytają się pod rękę i tańczą „młynek”. Następnie rozdzielają się i biegną w różnych kierunkach, aż do ponownego spotkania.

2. Integracja słów z rytmem

W rozsypce: każde dziecko zaznacza indywidualnie rytm grany na instrumencie perkusyjnym (lub przez klaskanie), a następnie porusza się w tym rytmie. Następnie dobiera słowa do tego stworzonego przebiegu wartości rytmicznych:



Ku-ku le - czka ku - ka chło-piec pan - ny szu - ka

²⁴ Wykorzystano tu materiał muzyczny: H. Wieniawski, „Kujawiak”.

Nauczyciel podaje słowa, a uczestnicy dobierają odpowiedni rytm i wystukują go na instrumencie.



3. Wycucie przestrzeni

Każde dziecko ma gazetę. Biegnie z nią w dowolnym kierunku po esach-floresach, trzymając ją nad głową w podniesionych rękach. Dzieci bawią się gazetą w dowolny sposób. Każde dziecko mnie gazetę w kulę i rzuca, podbiega i chwytą, a następnie rzuca do partnera, który powinien ją chwycić.

4. Wycucie siły

Dzieci uderzają papierową kulą o podłogę, jedną kulą o drugą (z partnerem) podrzucają i znów uderzają.

5. Koordynacja i rozpoznawanie form przestrzennych

Uczestnicy rozprostowują zgniecioną kulę i układają z gazety fantazyjne kształty, figury itp.

6. Wycucie rytmu

Wszystkie dzieci maszerują wokół sali w rytmie muzyki, trzymając gazety. Akompaniują w takt muzyki, dowolnie wykorzystując papier (tak, aby wydawał dźwięk w odpowiednim rytmie).

Badania eksperymentalne, jakimi objęto grupę sześciolatków, były dla dzieci radosnym, pozytywnym przeżyciem. Każde kolejne „spotkanie z muzyką” stanowiło dla nich wyczekiwana atrakcję, coś wyjątkowego, wręcz „święto”. Dzieci, dla których zajęcia były wcześniej czymś trudnym do zaakceptowania, coraz częściej zaczęły spontanicznie reagować na propozycje zabaw i ćwiczeń, często prosząc po zakończeniu zajęcia o powtórzenie fragmentów utworów lub zadań. Z wielką ekspresją i zaangażowaniem tworzyły „muzyczny obraz”, brały odpowiedzialność za drugą osobę, wymyślały przedziwne sposoby muzycznych powitań; wielokrotnie same inicjowały podobne zabawy w swoim gronie podczas zajęć dowolnych.

Muzyka w sposób magiczny odkrywała drzemiące w dzieciach (uznanych za nadpobudliwe) możliwości, ujawniała ich emocje, uczucia, które na co dzień nie były widoczne. Dzięki niej oraz bogatemu arsenałowi ruchów, sześciolatki uczyły

się wyrażać samych siebie, rozładowywać olbrzymią w ich przypadku potrzebę ruchu. Owa siedmiomiesięczna dawka aktywności ruchowej przyczyniła się w sposób widoczny do wyrobienia w badanych pewnego rodzaju hartu psychicznego, umiejętności adaptacji do zmieniających się warunków, przywrócenia lub poprawienia równowagi emocjonalnej. Dzieci zaczęły coraz częściej przejawiać takie cechy, jak:

- odpowiedzialność,
- zdyscyplinowanie,
- wytrwałość,
- koncentracja uwagi,
- umiejętność współpracy z innymi.

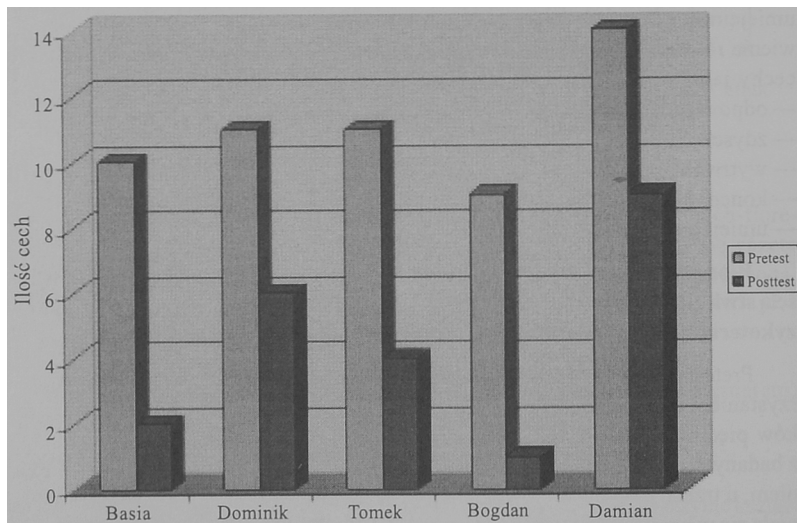
Biorąc pod uwagę wyniki przeprowadzonych badań, należy z całą pewnością stwierdzić pozytywny wpływ zajęć muzyczno-ruchowych z elementami muzykoterapii na zachowanie dzieci z nadpobudliwością psychoruchową.

Pretest przeprowadzony na początku roku szkolnego (wrzesień 1997) z wykorzystaniem trzech niezależnych narzędzi badawczych, wyłonił wśród sześciolatków pięcioro dzieci z zakłóceniem dynamiki procesów nerwowych. U jednego z badanych nadpobudliwość psychoruchowa cechowała się bardzo dużym natężeniem, u trzech dużym. W przypadku jedynej dziewczynki nadpobudliwość ujawniała się w najniższym stopniu. Ze względu na badany problem najbardziej miarodajnymi wskaźnikami były kategorie związane z zachowaniem respondentów. Poniżej zostaną omówione szczegółowo wyniki badań z zastosowaniem „Listy 14 objawów do diagnozy dzieci nadpobudliwych psychoruchowo”²⁵. Stwierdzenie 8 cech wymienionych w podanym narzędziu (charakterystycznych dla badanego zjawiska) wystarczy do rozpoznania zaburzenia.

Diagnoza końcowa ujawniła u wszystkich sześciolatków zmniejszenie występujących objawów — u czworga do takiej liczby, która nie pozwala na stwierdzenie nadpobudliwości psychoruchowej. Zjawiskiem bardzo satysfakcjonującym był również fakt zaniku pięciu cech u chłopca, który przejawiał w diagnozie początkowej maksymalne nasilenie badanego zaburzenia (biorąc pod uwagę omawiane narzędzie). Inny przedszkolak natomiast po 7-miesięcznym eksperymencie ujawniał tylko jeden spośród dziewięciu wcześniej zdiagnozowanych objawów. Cechami, które u większości dzieci zanikły pod wpływem zastosowania zajęć muzyczno-ruchowych z elementami muzykoterapii, były przede wszystkim te związane z nadruchością, rozpraszalnością uwagi i agresją.

²⁵ Lista udostępniona przez G. Szafraniec.

Poniższy wykres prezentuje graficzny obraz wyników eksperymentu z wykorzystaniem omawianego narzędzia.



Przedstawione wyżej ogólne wyniki badań, a w szczególności globalne ich ujęcie z zastosowaniem kilku niezależnych narzędzi diagnostycznych²⁶ uwidaczniają uzasadnione oraz godne polecenia wykorzystanie muzyki i ruchu w pracy z dziećmi z zaburzeniem procesów nerwowych. Obok uciążliwości bowiem, jaka wiąże się z nadpobudliwością psychoruchową (dla rodziców, nauczycieli i samych dzieci), staje się ona przede wszystkim ogromnym problemem u progu podjęcia nauki w szkole. Wiąże się to z pewnymi wymogami, ograniczeniami i warunkami, którym siedmolatek musi sprostać. Zaburzenia zachowania tego typu staną się poważną przeszkodą w konfrontacji z perspektywą życia szkolnego, a wymiernymi tego konsekwencjami mogą być niepowodzenia szkolne, niedostosowanie społeczne.

Dlatego tak ważne jest przede wszystkim zapobieganie, jak również wcześniej rozpoczęta praca terapeutyczna z dziećmi nadpobudliwymi, której mogą podjąć się

²⁶ Patrz: B. Duniec, *Wpływ zajęć muzyczno-ruchowych z elementami muzykoterapii na zachowanie dzieci z nadpobudliwością psychoruchową*. Maszynopis pracy magisterskiej napisanej pod kierunkiem dr K. Krasoń. Wydział Pedagogiki i Psychologii, Katowice 1998.

nauczyciele (zwłaszcza oni bowiem najlepiej znają swoich wychowanków), nie tylko zaś psycholodzy, stricte-terapeuci.

Jak dowiodły badania zaprezentowane w tej rozprawie, muzyka jest wspaniałym środkiem prowadzącym do rozwiązania wielu problemów naszych dzieci, w tym doskonale koryguje zaburzenia zachowania. A dziecko pozbawione obciążenia to osoba, która potrafi budować swój pozytywny obraz, otwarta na siebie samą i innych, znająca własne możliwości i pragnąca je rozwijać.

Czyż nie o takie pokolenie nam chodzi?

Bibliografia

- M. Bogdanowicz, B. Kisiel, M. Przasnyska, *Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka*, Warszawa 1992.
- B. Duniec, *Wpływ zajęć muzyczno-ruchowych z elementami muzykoterapii na zachowanie dzieci z nadpobudliwością psychoruchową*. Maszynopis pracy magisterskiej napisanej pod kierunkiem dr K. Krasoń. Wydział Pedagogiki i Psychologii, Katowice 1998.
- R. Kloppel, S. Vliex, *Rytmika w wychowaniu i terapii*, Warszawa 1995.
- K. Krasoń: „*Muzykowanie ruchem*” jako zaspokajanie potrzeby tworzenia u dzieci sześciolatków, [w:] *Z teorii i praktyki nauczania początkowego i wychowania przedszkolnego*, red. H. Moroz, Katowice 1993.
- T. Krzyżowska, *Zabawy z piosenką*, Katowice 1995.
- B. Lewandowska, K. Lewandowska, J. Sołowiej, *Techniki stymulacyjne i terapeutyczne dla dzieci i młodzieży*, Gdańsk 1985.
- K. Lewandowska, *Muzykoterapia dziecięca*, Gdańsk 1996.
- M. Łobocki, *W poszukiwaniu skutecznych form wychowania*, Warszawa 1987.
- H. Nartowska, *Różnice indywidualne czy zaburzenia rozwoju dziecka przedszkolnego*, Warszawa 1980.
- H. Nartowska, *Wychowanie dziecka nadpobudliwego*, Warszawa 1972.
- T. Natanson, *Wstęp do nauki o muzykoterapii*, Wrocław–Warszawa–Kraków–Gdańsk 1979.
- I. Obuchowska, *Kochać i rozumieć*, Poznań 1996.
- J. Prekop i Ch. Schweizer, *Niespokojne dzieci*, Poznań 1997.
- M. Przychodzińska-Kaciczak, *Muzyka i wychowanie*, Warszawa 1986.
- H. Spionek, *Problemy rozwojowe i wychowawcze wczesnego dzieciństwa*, Warszawa 1972.
- J. Stadnicka, *Terapia dzieci muzyką, ruchem i mową*, Warszawa 1998.
- S. Szuman, *Psychologia wychowawcza wieku przedszkolnego*, Warszawa 1978.