



MUZYKOTERAPIA

„Jest dziełem tworzonym przez człowieka, w którym może on dostrzec samego siebie”. J. Alvin

MUZYKOTERAPIA

To usystematyzowany proces terapii, który wykorzystuje muzykę i jej elementy dla ułatwienia komunikacji, uczenia się mobilizacji, ekspresji, koncentracji, poprawy sfery fizycznej, emocjonalnej, intelektualnej oraz poznawczej w celu rozwoju wewnętrznego potencjału uczestnika terapii.

Istotą muzykoterapii jest nawiązanie muzycznej więzi z dzieckiem/dorosłym i towarzyszenie mu w całej terapii poprzez wsparcie i stosowanie odpowiednich technik muzykoterapeutycznych.



MUZYKOTERAPIA, DLA KOGO?

W muzykoterapii może uczestniczyć każda osoba, niezależnie od:

- stanu zdrowia
- wieku
- posiadanych umiejętności muzycznych
- rodzaju zaburzeń

Najczęściej jest stosowana u osób: z zaburzeniami rozwojowymi, fizycznymi, emocjonalnymi, psychicznymi, upośledzonych ruchowo, intelektualnie, u dzieci nieprzystosowanych społecznie, z trudnościami w nauce czytania, pisania, u dzieci nadpobudliwych, z lękami, z mózgowym porażeniem dziecięcym, czy z autyzmem.



PODZIAŁ MUZYKOTERAPII

○ AKTYWNA

- gra na instrumentach, dialogi instrumentalne,
- śpiew, ruch do muzyki,
- improwizacje instrumentalne, wokalne, ruchowe (swobodne granie bez przygotowania)
- dyrygowanie
- komponowanie piosenek i utworów instrumentalnych,
- rysowanie przy muzyce
- produkcje dźwiękowe dzieci/dorosłych
- instrumentalne
- wokalne (śpiew)

○ RECEPTYWNA

- słuchanie muzyki w sposób dowolny (niedyrektywny) lub zadaniowy (zostaje narzucony konkretny temat)
- dyskusja związana z odczuciami
- relaksacja
- elementy wizualizacji



CELE MUZYKOTERAPII

- Ułatwia komunikację i wspomaga jej rozwój.
- Daje możliwość wyrażania swoich emocji i potrzeb.
- Wzmacnia samoocenę i wiarę w siebie.
- Wyzwala kreatywność, spontaniczność.
- Rozwija umiejętności sensoryczne (zmysłowe) i motoryczne (ruchy rąk, nóg).
- Wspomaga i wzmacnia umiejętności poznawcze (np. koncentrację, pamięć, analizę, planowanie, porządkowanie, wnioskowanie).
- Integruje uczestników procesu.
- Niesie odreagowanie i odprężenie.
- Uaktywnia fantazję, wyobraźnię i wspomnienia.



MITY DOTYCZĄCE MUZYKOTERAPII

- Muzykoterapia NIE jest to wyłącznie odtwarzanie nagrania, to tylko jedna z technik!
- Ta forma terapii może wspomóc leczenie lub poprawić funkcjonowanie, ale NIE wyleczyć !!!
- Wiele sesji muzykoterapeutycznych jest prowadzona przez niekompetentne osoby i niewykształcone muzycznie !!!
- Dziecko/dorosły nie musi posiadać umiejętności grania na instrumentach, czy śpiewania, aby uczestniczyć w muzykoterapii.



PRZYDATNE KSIĄŻKI/ARTYKUŁY

- „*Terapia muzyką w pracy z dziećmi niepełnosprawnymi*” - Paul Nordoff i Clive Robbins
- „*Muzykoterapia dziecięca*” – Kinga Lewandowska
- „*Podstawy muzykoterapii*” – Krzysztof Stachyra
- „*Twórcza aktywność dziecka. Teoria – rzeczywistość – perspektywy rozwoju* – Janina Uszyńska– Jarmoc
- www.edumuz.pl
- voices.no – zagraniczna strona z artykułami o muzykoterapii z całego świata
- arteterapia.pl – polska strona z artykułami o muzykoterapii i arteterapii



Pytania, wątpliwości, pomoc?

Sara Knapik-Szweda

knapik.sara@gmail.com

666-059-078

