

Muzykoterapia to „...**metoda postępowania wielostronnie wykorzystująca wieloraki wpływ muzyki na psychosomatyczny ustrój człowieka**” - prof. Natanson.

Muzykoterapia oznacza formę psychoterapii i reedukacji, posługującą się muzyką i jej elementami (przede wszystkim dźwiękiem i rytmem) jako środkami ekspresji emocjonalnej i komunikacji niewerbalnej

Podział muzykoterapii.

- aktywna (odtwórczą) - wymagającą od dziecka współdziałania. Odbiorca muzyki jest też twórcą poprzez odtwarzanie najprostszych elementów muzycznych: rytmu, melodii, tempa;
- receptywna - pozornie bierny odbiór muzyki, niewymagający od dziecka uzewnętrzniania swych umiejętności muzycznych ani innych objawów reagowania na muzykę.

Założenia muzykoterapii

- Muzyka stanowi niewerbalny środek komunikacji
- Muzyka daje poczucie przyjaznego otoczenia
- Muzyka staje się bodźcem do wyrażania uczuć
- Muzyka pozwala ustalić proporcje naszego udziału w realizacji zadań
- Muzyka jest sposobem uczenia nowych zachowań.

Cele muzykoterapii

- Ugruntowanie społecznej tożsamości ze środowiskiem rówieśniczym
- Wzrost samoakceptacji
- Wzmacnianie poczucia własnej wartości
- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie
- Redukcja stresów i niepokojów
- Umożliwienie rozładowania napięć emocjonalnych.
- Zachęcenie do wyrażania uczuć (w formie werbalnej i niewerbalnej)
- Poprawa kontroli nad odruchami

- Postęp w zagospodarowaniu czasu wolnego
- Kreatywny rozwój samoekspresji.
- Kompensowanie zaburzonych sfer, rozwój koordynacji wzrokowo-ruchowo- słuchowej.
- Rozwijanie własnej osobowości.
- Zaspakajanie potrzeb aktywności ruchowej i wokalne.
- Stymulacja ruchu ucznia muzyką.
- Rozwijanie umiejętności słuchania i interpretacji muzyki klasycznej i rozrywkowej,
- Rozwijanie wrażliwości twórczej,
- Dawanie poczucia radości tworzenia.
- Rozwijanie talentów muzycznych i wokalnych uczniów,
- Usprawnianie koordynacji wzrokowo- słuchowo- ruchowej,
- Rozwijanie percepcji słuchowej.

Zakres tematyczny oddziaływań

- Wspomaganie rozwoju osobowego wychowanka
- Stwarzanie warunków do indywidualnego rozwoju
- Integracja wewnątrz grupowa
- Uczenie zasad i norm dobrego kontaktu i komunikacji
- Niwelowanie zachowań agresywnych i przemocy
- Pomoc w rozładowaniu energii, odreagowaniu napięć
- Umacnianie poczucia własnej wartości
- Tworzenie odpowiedniego klimatu i atmosfery w placówce
- Budowanie atmosfery bezpieczeństwa i pozytywnych relacji

Zasady stosowane w muzykoterapii

- Nie uwarunkowana akceptacja ucznia ze wszystkimi jego ograniczeniami, niewykluczająca przy tym korekty niestosownych zachowań.
- Tolerancja niedoskonałości wykonań proponowanych czynności
- Szanowanie spontaniczności i twórczej aktywności
- Umożliwianie dokonywania wyboru (instrumentu, utworu)
- Stwarzanie szansy na odnoszenie sukcesu.

Rodzaje muzyki, wykorzystywane w muzykoterapii:

- utwory marszowe,
- popularne szlagiery,
- spokojne melodyjki lub utwory instrumentalne,
- muzyka relaksacyjna
- muzyka poważna, jazz nowoczesny, muzyka hinduska, reggae.

Efekty

- Poprawa zachowań, zmniejszenie oznak agresji i autoagresji,
- Chęć czynnego uczestnictwa w ćwiczeniach z muzykoterapii,
- Wzrost samozadowolenia i poczucia własnej wartości, zmniejszenie napięcia emocjonalnego.