

04.05.2020r.

## Muzyka relaksacyjna dla dzieci

Fenomen istnienia muzyki ma u podłoża wibrację. Pochłaniając drgania nadajemy im znaczenie niejako kreując muzykę w akcie jej odbioru. Dziecko odczuwa ją również poza aparatem akustycznym. Muzyka bowiem działa na całe ciało. Psychikę także. Muzykę odbieramy biernie, słuchając jej, bądź aktywnie, współuczestnicząc w tworzeniu. Nas będzie interesował aspekt pierwszy.

W toku swego oddziaływania muzyka w istotny sposób wpływa na bieg procesów fizjologicznych organizmu dziecka. Wywołuje u niego określone emocje. Odpowiednio dobrany repertuar relaksacyjny (linki poniżej) potrafi 'zdziałać cuda'. Bywa, że nawet dziecko nadmiernie pobudzone uspokaja się. Często zwraca przy tym uwagę na źródło wdzięku, co jest wskaźnikiem skuteczności zastosowania muzykoterapii.

Historycznym przykładem uspokajającego oddziaływania muzyki jest przekaz o grającym na lirze Dawidzie celem, uzdrawiania duszy króla Saula, mającego napady szału. Przykład Dawida i Saula udowadniający leczenie sfery emocjonalnej dla zachowania równowagi psychicznej, powielany był w przekazach pisemnych przez wieki w różnych wariantach. I stosowany również w odniesieniu do dzieci.

Badania wskazują, że u dzieci umiejętności recepcji niektórych elementów muzyki pojawiają w wieku 3-8 lat i dalej rozwijają. Szczególne znaczenie ma słuch muzyczny - zdolność osiągnięta i rozwijana jako jedna z najwcześniejszych cech muzykalności.

Również już w wieku przedszkolnym pojawia się u dziecka czułość na barwy instrumentów, właściwość ważna przy doborze repertuaru muzycznego. Zwłaszcza relaksacyjnego.

Filarem odbioru i uprawiania muzyki jest, obok dźwięku – rytm. Przejawia się on początkowo u dzieci ruchem (krok) adekwatnym do trwania dźwięków, po czym przeistacza w tzw. poczucie rytmu, ułatwiające czynny i bierny kontakt z muzyką.

Przy doborze muzycznego repertuaru relaksacyjnego dla dzieci ważne jest, aby kompozycje pochodziły z naszego – zachodniego kręgu kulturowego. Poleca się – przy indywidualnym doborze utworów przez rodziców – dwa okresy: klasycyzm i romantyzm. Tam najłatwiej można spotkać spokojne, kojące kompozycje. Rekomenduję wybór z dzieł Chopina, Mozarta, Griega, Schumana, Schuberta.

Linki do tematu:

1. F.F. Chopin: <https://www.youtube.com/watch?v=-gDinVAmtA0>
2. W.A. Mozart: <https://www.youtube.com/watch?v=d71pz46oPBQ>
3. E. Grieg: [https://www.youtube.com/watch?v=ECG26fw1i\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=ECG26fw1i_c)

4. R. Schuman: <https://www.youtube.com/watch?v=HrBMrTH2Jh4>

5. F. Schubert: <https://www.youtube.com/watch?v=0bjB-IWEYI0>