

*Mirosława Gawryłkiewicz**
Bydgoszcz

Edukacja muzyczna a kształtowanie prozdrowotnych postaw dziecka

Music education and the development of healthy attitudes of the child

Starożytna maksyma: „w zdrowym ciele – zdrowy duch” znana jest wszystkim, ale to co oczywiste, często jest lekceważone i zaniebywane. Przystawanie sobie wzorców zdrowego funkcjonowania we wczesnym dzieciństwie gwarantuje zachowanie i stosowanie ich w dorosłym życiu. Jak wytworzyć właściwe zachowania, nawyki i to w sposób łatwy i przyjemny?

Na pewno szybciej i gruntowniej przyswoimy sobie zasady, jeśli będą one:

- przedstawiane w formie rymowanej, wzmocnione muzyką,
- wprowadzane poprzez wyzwalanie aktywności i ekspresji artystycznej.

Ulubioną formą aktywności muzycznej zarówno dzieci, jak i dorosłych jest piosenka. Piosenki są źródłem:

- informacji,
- przeżyć estetycznych,
- aktywności,
- ekspresji artystycznej,
- wyzwalania kreatywności.

* Polskie Towarzystwo Edwina E.Gordona

„ŚPIEWAJACY DEKALOG” – to propozycja cyklu zajęć muzyczno-ruchowych o charakterze profilaktyczno-terapeutycznym, promujących zdrowie wśród najmłodszych... ale nie tylko. W każdym momencie życia możemy i musimy podjąć walkę ze złymi nawykami.

Problematyka podjęta w DZIESIĘCIU PRZYKAZANIACH jest ważna dla naszego zdrowia fizycznego i psychicznego:

- I. „Kto rano wstaje – temu Pan Bóg daje”,
- II. „Bez trudu pozbawiamy ciało brudu”,
- III. „O porządek, ład – każdy musi dbać”,
- IV. „Wiwat sport i wiwat ruch! W zdrowym ciele - zdrowy duch!”,
- V. „Od hałasu puchną uszy, więdną duch! Kto jest cicho – ten jest zuch!”,
- VI. „Żyj kolorowo – miło i zdrowo!”,
- VII. „Idź tam, gdzie śpiewają! Żli ludzie pieśni nie znają”,
- VIII. „Niech się każdy dowie – śmiech to zdrowie”,
- IX. „Dobry kucharz – dobry lekarz”,
- X. „Miłość i zgoda – domu ozdoba”.

Człowiek jest istotą trójwymiarową: bytem fizycznym, psychicznym i duchowym. Między wszystkimi tymi wymiarami musi zaistnieć więź. To co odbywa się w ciele, oddziałuje na nasz umysł i emocje – i odwrotnie. Strach wywołuje przyspieszone bicie serca, pocenie się, przyspieszony oddech, „ściska” żołądek. Stan psychicznej depresji przyczynia się (za pośrednictwem systemu odpornościowego) do zwiększenia podatności na czynniki uszkażdzące w całym organizmie¹. Emocjom ulegamy wszyscy, bo spotykamy się z różnymi sytuacjami w życiu. Reagujemy w różnoraki sposób na wydarzenia, manifestując takie uczucia jak:

– złość, gniew, pogardę, oburzenie,

¹ F. J. Paul-Cavallier, *Wizualizacja*, Poznań: REBIS, 1999.

- zazdrość, zarozumiałość,
- smutek, żal, strach,
- wstyd, poczucie winy,
- radość, szczęście, miłość, przebaczenie, współczucie, wdzięczność.

Destruktywne stany umysłu możemy przemieniać w konstruktywne:

destruktywne	konstruktywne
– niskie poczucie własnej wartości	– szacunek wobec własnej osoby
– nadmierna pewność siebie (buta)	– poczucie własnej wartości, poszanowanie innych
– żywienie złych uczuć, pielęgnowanie złości	– współczucie, życzliwość
– niezdolność do nawiązywania bliskich relacji z innymi	– przyjaźń, miłość

Nasze reakcje na trudne sytuacje zależą od:

- „bagażu” genetycznego,
- funkcjonowania mózgu,
- zgromadzonych doświadczeń.

Na pierwsze dwa czynniki mamy ograniczony wpływ, natomiast możemy „oczyszczać” własną historię oraz konstruować nowe, pozytywne postawy wobec wydarzeń, które nas spotykają. Wobec trudnych sytuacji (w rodzinie, w szkole, w grupie koleżeńskiej, w pracy), krzywd, cierpień, chorób jakie nas spotykają reagujemy jak:

- Staś „ślimak” – wycofujemy się...
- Jaś „jeź” – zachowujemy się agresywnie...

Źródłem „ślimaczenia się”, „jeżenia się” są nasze dziecięce strachy, lęki.

Lęk jest uwarunkowany zdarzeniami jakie dziecko postrzega

w swoim środowisku, także w tym, co to środowisko tworzy. Warto pamiętać, że wpływ na kształtowanie osobowości lękowej mają:

- rodzina (rozpad rodziny, patologie, niewłaściwe postawy rodzicielskie: rodzice „nieobecni”, nadopiekuńczy, krytykanccy, zbyt wymagający),
- szkoła (osiągnięcie akceptacji, uznania czy miłości uzależnione jest od spełniania wymagań),
- grupy rówieśnicze („głód” uczuć pcha dzieci w objęcia grup rówieśniczych, często aspołecznych),
- świat wirtualny – TV, komputery (dzieci nie odróżniają fikcji od rzeczywistości, nie pojmując treści ulegają emocjom strachu i nie mogąc nic zmienić, biernie poddają się sytuacji, nie uczą się rozwiązywania problemów. Nabyta bierność sprzyja stopieniu wrażliwości emocjonalnej, wrażliwości na ból i cierpienie. Zachowania bohaterów często uczą agresji)².

Znajdując się w stanach strachu, lęków dzieci „walczą”. Jedne – manifestując upór, agresję, inne – bierność. Wycofywanie się, nieśmiałość, brak pewności siebie albo agresja to dwie strony tego samego „medalu”, więc opowiadaniom o dwóch różnych życiowych postawach towarzyszy ta sama melodia. Ballady mają także podobne zakończenie w warstwie tekstowej, bowiem śpiew, śmiech, taniec – to doskonała recepta na wszelkie „dolegliwości” ciała i ducha, niezależnie od wieku!

BALLADA O STASIU – „ŚLIMACZKU”
(sł. i muz.: Mirosława Gawryłkiewicz)

1. Staś jak zwykle w kącie stoi, oczy wielkie...on się boi?
Jak osika drży na wietrze, tak się trzęsie nasz Staś wiecznie.
Drży ze strachu, w kącie stoi, on się boi, boi.
We łzach tonie, przepadł cały, hyc do muszli, „ślimak” mały!

² M. Molicka, *Bajki terapeutyczne*, Poznań: Media Rodzina, 1999.

Tak jak ślimak – już w swym domu, nie pokaże się nikomu.
2. Stasiu, Stasiu rozchmurz buzię! Stasiu, Stasiu spójrz na Zuzię!
Spójrz na niebo – słońce świeci! Spójrz dokoła – tańczą dzieci!
Staś nie tańczy, w kącie stoi, on się boi, boi!
Nie bądź kretem, ni ślimakiem! Rozwiń skrzydła, jesteś ptakiem!
Nawet ptak po burzy śpiewa – gorsze chwile każdy miewa.
3. Śpiewa mały, śpiewa duży – smutki, troski wnet wykurzy.
Bo kto śpiewa, kto się śmieje temu wiatr w oczy nie wieje.
Kto się śmieje i kto śpiewa, dobry humor miewa.
Niech się ślimak w muszli chowa! Nos do góry! W górę głowa!
Niech krokodyl we łzach tonie! Staś do tańca podał dłońe?!

BALLADA O JASIU – „JEŻU”
(sł. i muz.: Mirostawa Gawryłkiewicz)

1. Jaś się „jeży”, Jaś się dąsa, Jaś nie śpiewa, Jaś nie płąsa!
Piotr na odcisk mu nadepnął, więc go z górki w zamian zepchnął!
Z górki zepchnął i uderzył, i się dąsa, „jeży”.
A Frankowi dał w bok „sójkę” – to za „piątkę”! Jaś ma „dwójkę”!
Jaś się „jeży”, Jaś się boczy, ciągnie Zosię za warkoczki.
2. Jasiu, Jasiu przepędź lichu! Za kołnierzem siedzi cicho –
tylko na twe złości czyha, do złych sprawek cię popycha.
Lichu nie śpi, lichu czyha, do złego popycha!
Mów „przepraszam”, napraw szkody! Podaj rękę, dąż do zgody!
Wiesz, że złość piękności szkodzi? Piosenka zaraz was pogodzi!
3. Śpiewa mały, śpiewa duży – swary, złości wnet wykurzy!
Bo kto śpiewa, kto się śmieje – temu wiatr w oczy nie wieje.
Kto się śmieje i kto śpiewa – dobry humor miewa.
Niechaj jeż wystawia kolce! Nie bądź „jeżem”! Jesteś słońcem!
Z jeżem spotkać się – niemiło, oby z Jasiem miło było!

Choroba czy zdrowie, żeby zaistnieć i trwać, potrzebują spełnienia kilku warunków. Niektóre można kontrolować i wpływać na nie: styl życia, sposób odżywiania, warunki życia, postawa psychiczna, nawyki...

Pierwszym środowiskiem, gdzie każdy człowiek w sposób formalny i zaplanowany poznaje i przyswaja sobie zasady właściwego funkcjonowania w świecie, jest PRZEDSZKOLE. Twórzmy dla dzieci Muzyczne Krainy: w domu, w przedszkolu, w szkole... I niech pozostaną w nas na zawsze.

MUZYKA to dziedzina sztuki, której tworzywem są dźwięki zorganizowane w kompozycyjną całość, tj. utwór muzyczny.

DŹWIĘK leży u podstaw wszystkich religii. Już starożytni wierzyli, że wzbogaca osobowość, uwrażliwia, wpływa na psychikę i fizjologię człowieka, pełni funkcję oczyszczającą – katharsis, że posiada siłę stwórczą, pozytywną, uzdrawiającą. Może także niszczyć, „zabijać”! „Stoneczny zestaw” to przyjazne człowiekowi dźwięki od C do H (dźwięki o określonej częstotliwości drgań na sekundę).

Powstałą z tego zestawu skalę pentatoniczną (c d e g a) nazywano „**drzewem życia**”.

Interwał kwinty (odległość pięciu stopni między dźwiękami) uważano za doskonały i określano jako „**drzwi do nieba**”. Kwinta czysta występuje zawsze między podstawowymi dźwiękami toniki i dominanty.

Wpływ muzyki na życie człowieka jest wieloraki i wynika z wielofunkcyjności muzyki:

M U Z Y K A

forma wypowiedzi	dzieło sztuki	katharsis
<ul style="list-style-type: none"> * symboliczny język * pole edukacji * środek wychowawczy * źródło wyzwania kreatywności * źródło aktywności * źródło ekspresji artystycznej 	<ul style="list-style-type: none"> * forma piękna * wyraz ducha epoki * dobro kultury narodowej * dobro kultury ogólno ludzkiej 	<ul style="list-style-type: none"> * źródło przeżyć estetycznych * źródło poznania siebie * środek integrujący osobę * środek integrujący grypę * środek wspomagający terapię * pole rekreacji

Nasz kontakt z muzyką odbywa się poprzez słuchanie i przeżywanie oraz działania ekspresyjne i twórcze.

Ze względu na nasze reakcje na muzykę – „komunikaty muzyczne” (utwory muzyczne, piosenki, improwizacje muzyczne) dzielimy na:

- uspokajające (krótki czas trwania, wolne lub umiarkowane tempo, spokojna dynamika, płynna melodia, przejrzysta faktura, brak dysonansów),
- aktywizujące (szybkie tempo, kontrastująca melodia, żywa rytmika, zróżnicowana dynamika).

Każdy człowiek powinien mieć możliwość przebywania, doświadczania życia w „przestrzeni uspokajającej” oraz w „przestrzeni aktywizującej”. Zabawy, ćwiczenia muzyczne o charakterze profilaktyczno-terapeutycznym mogą być realizowane indywidualnie lub grupowo. Spotkania w grupie uczą współdziałania, nawiązywania kontaktów, potęgują uczucia poprzez wspólnotowe ich doświadczanie. Poprzez wspólny śpiew, taniec, grę na instrumentach w sposób kontrolowany rozładowujemy napięcia, podporządkowujemy się obowiązującym regułom.

Tworząc piosenki, konstruując zabawy i ćwiczenia miałam na uwadze osiągnięcie celów profilaktyczno-terapeutycznych i ogólnorozwojowych:

C E L E

profilaktyczno-terapeutyczne	ogólnorozwojowe
<ul style="list-style-type: none"> * oswajanie z własnym ciałem * zmniejszanie napięć psychofizycznych * uświadamianie własnych stanów emocjonalnych 	<ul style="list-style-type: none"> * wpływanie na rozwój fizyczny (poprawia niesprawności ruchowej, koordynacji ruchowej, orientacji w przestrzeni, techniki oddychania)

profilaktyczno-terapeutyczne	ogólnorozwojowe
<ul style="list-style-type: none"> * wyzwalanie blokowanych emocji * odkrywanie sposobów radzenia sobie ze stresem * redukowanie agresji, lęków, nieśmiałości * wywoływanie poczucia bezpieczeństwa * wzmacnianie więzów społecznych 	<ul style="list-style-type: none"> * wpływanie na rozwój umysłowy (usprawnianie mowy, rozwijanie myślenia, wzbogacanie sfery poznawczej, kształtowanie aktywnej i twórczej postawy) * wpływanie na rozwój muzyczny (wyzwalanie aktywności muzycznej, rozwijanie wyobraźni i ekspresji muzycznej) * wpływanie na rozwój społeczny, budzenie postaw prospołecznych, przekazywanie tradycji, kształtowanie wartości moralnych

PIOSENKA od zawsze towarzyszy człowiekowi, od narodzin aż do śmierci, na co dzień i od święta. Niemowlę najpierw głuży, gaworzy – czyli bawi się głosem, a potem uczy się mówić. Małe dzieci chętnie śpiewają i bawią się przy piosence. Prawdą jest, że aby zwiększyć skuteczność oddziaływania muzyką w czasie choroby, należy w okresie zdrowia nauczyć określonych zachowań muzycznych, zamiłowania do śpiewu, do słuchania muzyki, wyzwalać potrzebę aktywności muzycznej, rozwijać zainteresowania muzyczne – w sposób odpowiedzialny kierować rozwojem muzycznym dzieci. Czy muzyka coś będzie znaczyć dla człowieka, czy ktoś ją polubi i będzie czerpał z jej uprawiania zadowolenie zależy od naszych wczesnodziecięcych z nią kontaktów, od bliższego i dalszego środowiska w jakim wzrastamy³.

Śpiew jest najpopularniejszą, powszechnie aprobowaną, dostępną dla każdego (każdy jest posiadaczem instrumentu – głosu) formą aktywności muzycznej.

Piosenka jest formą słowno-muzyczną. Teksty piosenek, oprócz wartości poznawczych, pobudzają do refleksji, zaspokajają

³ L. Kataryńczuk-Mania, *Innowacje pedagogiczne w edukacji muzycznej dzieci i młodzieży*, Zielona Góra: WSP, 2000.

potrzebę aktywności, stanowią źródło radości i pretekst do zabawy. Muzyka wzmacnia treści słowne.

TEKST	PIOSENKA	MUZYKA
* język * mowa wiązana	tworzywo	* dźwięki * utwory muzyczne
* przekazać idee * kontaktować z pięknem * wzbogacać wiedzę * wychowywać	przeznaczenie	* przekazywać nastrój, wrażenia * kontaktować z pięknem * wywoływać artystyczne przeżycia *wychowywać
wiersz przekazuje informacje o rzeczach, osobach, zjawiskach, wydarzeniach wywołując konkretne wyobrażenia	Sposób oddziaływania	- treści muzyczne nie są jednoznaczne; odbierane są subiektywnie
- rytm (powtarzające się wiersze o określonej liczbie sylab ze stałym akcentem) - rym – podobieństwo brzmień w postaci wyrazów o jednakowo brzmiących końcówkach - budowa formalna – wyraz, zdanie (proste i złożone), utwory poetyckie - budowa zwrotkowa - powtarzane szeregi rytmiczne lub większe układy takich szeregów	cechy główne	- rytm (oparty na stałej zasadzie podziału czasu trwania dźwięków) - melodia – szereg dźwięków różnej wysokości i strukturze rytmiczno-metrycznej - harmonia – współbrzmienie dźwięków, następstwa tych współbrzmień - budowa formalna – motyw, fraza, zdanie, okres, utwory muzyczne; - różne modele formalne (A, AB, ABC, ABA, rondo, wariacje)

Piosenki DEKALOGU w warstwie tekstowej zawierają ważne informacje dotyczące zasad higieny, odpowiadają na pytania jak postępować, aby cieszyć się zdrowiem fizycznym i psychicznym. Poprzez warstwę muzyczną oddziałują na naszą strukturę psychiczną. W zakresie tonalności i rytmiki możemy doświadczać wielu różnorodnych struktur tonalnych (dur, moll, dorycka, lidyjska, miksolidyjska, pentatonika) i rytmicznych (metrum zwykłe

dwudzielne, zwykłe trójdzielne, zwykłe łączone, nietypowe parzyste, nietypowe nieparzyste). Minimum zdrowego „odżywiania” muzycznego to dostarczenie w równej mierze piosenek durowych i molowych oraz w metrum dwudzielnym i trójdzielnym. Wskazane są „deserki” – inne tonalności, metrum nietypowe.

Muzyka piosenek DEKALOGU jest różnorodna także pod względem innych elementów muzycznych (harmonia, dynamika, kolorystyka).

Takie podejście do konstruowania warstwy muzycznej DEKALOGU jest zasadne i niezbędne:

- dla rozwoju muzycznego (zainteresowanych kierowaniem rozwojem muzycznym dzieci odsyłam do studiowania teorii uczenia się muzyki Edwina E. Gordona⁴),
- dla rozwoju psychofizycznego; kontrasty muzyczne w pracy terapeutycznej wykorzystuje się w muzykoterapii kreatywnej (interaktywnej) P. Nordoffa i C. Robbinsa, gdzie strategię komunikowania się z dziećmi z zaburzeniami emocjonalnymi opiera się na muzyce improwizowanej (różne skale, różne style, różne rytmy).

Piosenki DEKALOGU możemy śpiewać zbiorowo, indywidualnie, z podziałem na role. Piosenek uczymy całościowo – melodię razem z tekstem. Możemy tworzyć akompaniamenty instrumentalne, tworzyć formy ruchowo-przestrzenne, inscenizacje, wyrażać środkami plastycznymi treści literackie i muzyczne piosenki.

Treść słowną możemy przedstawić w formie piktogramu, tj. zbiorów plastycznych komunikatów, które streszczają i kodują informacje zawarte w tekście. W piktogramach łączymy rysunek z tekstem piosenek. Takie działania podobają się szczególnie dzieciom, bowiem dzieci rysując często mówią do siebie, podśpiewują sobie. Teksty piosenek są rymowane, a mowa wiązana wspiera pamięć, pomaga przywoływać wyobrażenia⁵.

⁴ E.E. Gordon, *Sekwencje uczenia się w muzyce. Umiejętności, zawartość, motywy. Teoria uczenia się muzyki*, Bydgoszcz: Wydawnictwo WSP 1999.

⁵ W. Szumówna, *Rysowane wierszyki*, Warszawa: Centrum Metodyczne

W piktogramach wykorzystujemy proste środki plastycznego przekazu – kreski, kropki, kółka. Staramy się zakodować graficznie całe frazy słowno-muzyczne. Tworząc piktogramy możemy korzystać z wycinanek, fotografii, naturalnych okazów. Korzystniejsze jest tworzenie piktogramu grupowo – uczy pracy zbiorowej, współpracy myślowej, integruje grupę.

Muzyka w sposób naturalny uwrażliwia, dyscyplinuje, uczy współpracy, szacunku. **Umiejętność słuchania** (percepcji muzyki) ma więc ogromne znaczenie dla rozwoju człowieka. Wszyscy ludzie słuchają muzyki i w różnym stopniu, na wiele sposobów, jest ona dla nich ważna. Zależy to od wrodzonych zdolności, temperamentu, wcześniejszych doświadczeń z muzyką, edukacji muzycznej. Znany muzykolog – Bohdan Pocię wyznaje: „posłannictwem muzyki jest uszczęśliwiać”. Według niego pełna, doskonała percepcja muzyki to: „odczucie, doznanie, przeżycie, rozumienie”⁶.

Słuchanie dźwięków i muzyki od bardzo dawna stanowiło ważny element religii i kultury. Dźwięk rozchodzi się w przestrzeni jako wibracja i na równi z powietrzem, wodą, słońcem, pożywieniem stanowi życiodajną siłę konieczną do funkcjonowania organizmu. Powszechnie wiadomo, że już w okresie prenatalnym naszego życia reagujemy na różnorodne dźwięki z otoczenia. Wibracje przenoszone są do płodu przez układ naczyniowy i kostny. Nasze preferencje, gusta, upodobania kształtują się jeszcze przed narodzinami. Nie jest więc obojętne w jakim środowisku akustycznym rozwijamy się, dorastamy. Dzieci powinny oprócz mowy, odgłosów otoczenia, słuchać utworów muzycznych z nagrań, a przede wszystkim śpiewu (poznawać brzmienie różnych głosów), gry na instrumentach na „żywo”⁷.

Do słuchania wybieramy śpiewanki, piosenki, rytmiczanki, krótkie utwory instrumentalne o charakterze ilustracyjnym i programowym. Słuch i pamięć muzyczną aktywizujemy łącząc

Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej MEN 1995.

⁶ „Ethos”, 2006, nr 73-74.

⁷ H. Regner, *Nasze dzieci i muzyka*, Warszawa: WSiP 1995.

słuchanie z różnymi formami ekspresji artystycznej. Bardzo ważne jest, aby od początku kontaktować dzieci z muzyką zróżnicowaną pod względem tonalnym i rytmicznym, rozwijając tym samym „język muzyczny”, wzbogacając „słownik muzyczny”⁸.

Właściwie dobrana muzyka może tłumić negatywne emocje, a wywoływać pozytywne.

Do słuchania możemy wykorzystywać każdy rodzaj muzyki: piosenki,

muzykę ludową, popularną, rozrywkową, jazz, egzotyczną, czy tzw. „poważną”, ale... mając na uwadze, że ze względu na walor terapeutyczny (wg J. Diamonda) muzykę dzielimy na:

- w pełni aterapeutyczną – (utwory oparte na bardzo głośnych dźwiękach – powyżej 80 decybeli; niektóre typy rocka),
- aterapeutyczną – (muzyka zbyt trudna, nadmiernie aktywizująca lewą półkulę),
- neutralną – (brak wyraźnego pulsu, utwory bardzo proste i łatwe; muzyka elektroniczna),
- terapeutyczną – (większość muzyki klasycznej i popularnej),
- transcendentálną – (rzadko dostępna przeciętnemu słuchaczowi).

Ludzie z bogatym doświadczeniem muzycznym nie będą słuchać muzyki, która odbiera energię. Nie wybiorą techno, disco-polo, „muzycznej papki”, czy też rytmicznego ryku. Wybiorą muzykę, która doda im skrzydeł, wzmocni dobre samopoczucie, pomoże stawać się osobą w pełni zintegrowaną, otwartą na innych, znającą swoje miejsce we wszechświecie. Badania nad wpływem muzyki Mozarta na stan zdrowia rozpoczął Alfred Thomatis (druga połowa XX wieku). Obecnie wykorzystuje się, zwłaszcza koncerty skrzypcowe i symfonie tego kompozytora w leczeniu zaburzeń słuchu, dysleksji, autyzmu, nadpobudliwości psychoruchowej. Muzyka Mozarta redukuje stres⁹. Terapeuci

⁸ E.M. Zwolińska, *Naucz swoje dziecko audiować*, Bydgoszcz: Kreska 2004.

⁹ G. Dryden, J. Vos, *Rewolucja w uczeniu*, Poznań: REBIS 1999.

twierdzą, że doskonałość formy, równowaga między treścią a formą, wysoka częstotliwość dźwięków, „jasna” kolorystyka korzystnie wpływają na układ nerwowy i aktywność sensomotoryczną, równoważą procesy emocjonalne. W „muzycznej apteczce” nie może zabraknąć także muzyki Beethovena, Vivaldiego, Straussa... ich muzyka harmonizuje i integruje rytm pracy serca i mózgu¹⁰.

Śpiew jest niezwykle ważny dla życia człowieka. Jest nierozwalnie związany z psychiką i rozwojem osobowości, wpływa na pracę całego organizmu. To głosem (płacz, krzyk) oznajmiamy nasze przyjście na świat.

Niemowlęta bawią się głosem. Pierwsze piosenki to gaworzenie. Krzyk i gaworzenie to pierwsze prospołeczne przejawy zachowania się, które prowadzą do śpiewu. Dzieci, kiedy zaczynają mówić, często swoje wypowiedzi wyśpiewują (improwizują wokalnie).

Głos to najdoskonalszy terapeutyczny instrument, odzwierciedlający nasze emocje, stan zdrowia fizycznego i psychicznego. Należy rozróżnić głos mowy od głosu śpiewu. Aby rozwijać głos śpiewu należy:

- z małymi dziećmi rozpocząć śpiewanie prostych melodii we właściwej skali tj. $d^1 - a^1$; rozszerzać stopniowo w górę (do d^2 i w dół do c^1)¹¹,
- przestrzegać zasady „CZTERY razy NIE”: niezbyt długo, niezbyt głośno, nie za nisko, nie podczas intensywnego ruchu,
- śpiewać piosenki bez tekstu (wokaliza, śpiewanki) i z tekstem,
- nucić melodie piosenek z zamkniętymi ustami na głosce „m” tzw. mormorando,
- śpiewać motywy tonalne, długie dźwięki,

¹⁰ L. Kataryńczuk-Mania, *Innowacje pedagogiczne w edukacji muzycznej dzieci i młodzieży*, Zielona Góra: WSP 2000.

¹¹ M. Gawrytkiewicz, *Nutka Milutka o literach opowiada*, Bydgoszcz: Kreska 2002.

- bawić się głosem (kląskanie, prychanie, naśladowanie różnych odgłosów, „operowo”),
- stosować ćwiczenia oddechowe aby: zwiększyć pojemność płuc, stworzyć nawyki oddychania nosem, zróżnicować fazy wdechową i wydechową wydłużając wydech.¹²

Dobry **oddech** nie tylko gwarantuje poprawne operowanie głosem. Dobry oddech – to dotleniony organizm, lepsza praca mózgu, lepsze zdrowie. Ćwiczenia emisyjne, głosowe, oddechowe realizujemy w formie zabawy.

Na rozwój wokalny wpływają czynniki genetyczne i psychofizjologiczne, zdolności muzyczne, sprawność aparatu głosowego i słuchowego, kształtowanie nawyków śpiewaczych, kultura muzyczna otoczenia, kompetencje nauczyciela, aktywizowanie i motywowanie do śpiewania indywidualnego i zbiorowego¹³.

Często tekst, muzyka piosenek wywołują reakcje ruchowe i śpiewanie piosenek łączymy z zabawami: ilustracyjnymi, inscenizacyjnymi, tanecznymi.

Muzyczne gry i zabawy otwierają człowieka na doświadczanie beztroski, zaspokajają potrzebę odpoczynku, pomagają odreagowywać stresy. Gra – zabawa wprowadza dystans do zwyczajności życia, odznacza się swoistą beużytecznością, wywołuje bezinteresowność. W grze dochodzi do głosu czynnik nieprzewidywalności i wolności. Ktoś, kto potrafi się zabawić, wyzbywa się egocentryzmu, doświadcza tego, że nie jest się panem własnego życia¹⁴.

Wśród zabaw terapeutycznych (odreagowujących) w Dekalogu znalazły się takie formy jak:

¹² L. Kataryńczuk-Mania, I. Kowalkowska, *Profilaktyka i rehabilitacja głosu, mowy*, Zielona Góra: Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego, 2006.

¹³ M. Kronenberg, *Muzykoterapia, wykorzystanie technik aktywnych i receptywnych w profilaktyce stresu*, Łódź: Global Enterprises 2006.

¹⁴ U. Bissinger, *Muzyczna pedagogika zabawy w pracy z grupą*, Lublin: Klanza 2002.

- odzwierciedlenie stanów emocjonalnych przez głos, ruch, gest,
- pantomima,
- meloterapia,
- doświadczanie KWINTY, tj. interwału „najdoskonalszego”, przez starożytnych określanego jako „drzwi do nieba”. Wibracja kwinty czystej wpływa na równowagę systemu nerwowego, integruje umysł z ciałem. Apollo (bóg Słońca, muzyki, zdrowia) nawoływał delfiny przy pomocy harfy strojonej kwintami¹⁵,
- taniec improwizowany; taniec „na siedząco”,
- zabawy integracyjne; wśród nich międzypokoleniowe popularne zabawy towarzyskie, np. „Pojedziemy na łów”, „Mam chusteczkę haftowaną”, „Mało nas...”, „Stary niedźwiedź”...¹⁶,
- piosenki integracyjne – to co je wyróżnia i stawia w kategorii integracyjne to: optymizm, rytmiczność, częste powtarzanie, element zabawy, np. „Szła dziewczeczka”, „Głęboka studzienka”, „Czerwone jabłuszko”.

Życie człowieka poddane jest różnym rytmom: przyrody (pory roku, dzień – noc), biologii (bicie serca, wdech – wydech, sen – czuwanie...). **Rytm** – to powtarzanie się czegoś w jednakowych odstępach czasu; ustalona kolejność czegoś. Mówimy: rytm jednostajny, miarowy, przyśpieszony...

Muzykę cechuje swoisty porządek, który stanowi o wartości dzieła, o jego pięknie. Porządek ten wyraża się w elementach muzyki, a przede wszystkim w rytmo-metryce. Emil J. Dalcrose twierdził, że rytm jest serią połączonych ze sobą ruchów, które tworzą pewną całość dającą się powtórzyć. Wzajemne oddziaływanie rytmu muzycznego i ruchu ciała harmonizują procesy fizyczne i psychiczne. W zabawach rytmicznych rozwijamy poczucie metryczne i rytmiczne, szybką reakcję ruchową, koordynację ruchową oraz kształcimy spostrzegawczość, pamięć,

¹⁵ J. Waldorf, *Sekrety Polihymnii*, Warszawa: Iskry 1978.

¹⁶ L., M. Bzowscy, *Folkowa zabawa*, Lublin: Klanza 2002.

refleks, uwagę, wyobraźnię przestrzenną a przede wszystkim zaspokajamy potrzebę ruchu. Wpływ ruchu na rozwój muzyczny, psychiczny, społeczny jest niepodważalny. Jest on naturalną potrzebą każdego organizmu, niezależnie od wieku. Reakcje ruchowe, według Edwina E. Gordona, są próbą ilustrowania własnego poczucia rytmu w prostym geście i ruchu, w odniesieniu do słuchanej muzyki.

W starożytności muzyka wiązała się ściśle z dramatem i poezją. Opiekunką muzyki była muza Polihymnia, tzn. „bogata w pieśni”, twórczyni liry, na której grał Apollo. Aktywność dziecka ma charakter synkretyczny. Dziecko jednocześnie rysuje, śpiewa i rusza się. M. Debesse określił wiek między 3 a 7 rokiem życia wiekiem „skaczącej kózki”, ponieważ dziecko nieustannie zmienia formy ekspresji. Ze względu na synkretyczny charakter sztuki integracja muzyki z innymi dziedzinami sztuki jest czymś naturalnym.

Łączenie muzyki z innymi dziedzinami sztuki (literaturą, plastyką, dramą) pogłębia i poszerza zainteresowania muzyką, sztuką, wyzwala ekspresję, zapewnia satysfakcję z wykonywanych zadań, pobudza wyobraźnię, zwielokrotnia doznania¹⁷.

Współczesny człowiek żyje w ciągłym pośpiechu, hałasie, niepewności ekonomicznej, w atmosferze lęków i niepokojów, zaniedbuje swoje życie osobiste, nie dba o właściwe odżywianie i odpowiednią ilość snu. Stan ten jest źródłem wielu napięć pojawiających się w organizmie człowieka, powoduje kurczenie się i rozciąganie różnych grup mięśni, a także długotrwałe stany ich napięcia. Część pracy mięśni jest celowa, a część nie. Stany napięcia manifestujemy poprzez: poirytowanie, niecierpliwość, zaburzenia snu, uczucie ciągłego zmęczenia, skurcze i tiki twarzy, drżenie rąk i nóg, przyspieszone bicie serca, wzrost ciśnienia krwi, płytki oddech, bóle głowy, zaburzenia pracy układu pokarmowego. Brak umiejętności rozluźniania niepotrzebnych napięć jest szkodliwy – powoduje utratę energii, zużycie sił organizmu.

¹⁷ E. Konieczna, *Arteterapia w teorii i praktyce*, Kraków: Impuls 2003.

Zatem współczesny człowiek musi osiąść umiejętność radzenia sobie ze **stresem**, opanować **techniki odpoczynku** i szybkiej **regeneracji**.

Ucząc dzieci relaksacji wytworzymy na całe życie właściwe nawyki, umiejętności szybkiego osiągnięcia fizycznego i psychicznego odprężenia. Relaks to dobry sposób radzenia sobie z cywilizacyjnym stresem. Stan relaksu to poczucie odprężenia, przyjemności, bezpieczeństwa, wewnętrzne wyciszenie się. Stan taki uzyskuje się przez odpowiedni trening. Wśród różnorodnych form relaksu szczególne miejsce zajmuje **muzykorelaksacja**. Opiera się na współdziałaniu różnych ćwiczeń muzycznych z technikami relaksacyjnymi w połączeniu z odpowiednio dobraną muzyką.

Muzykorelaksację należy łączyć z wizualizacją i medytacją. **Wizualizacja** polega na wywoływaniu określonych stanów, obrazów, wizji w celu uruchomienia procesów uświadamiania własnego ciała i psychiki. Jest ona czymś naturalnym w życiu człowieka. To „proces aktywizowania doświadczeń zmysłowych i emocjonalnych w celu wykorzystania zgromadzonych zasobów psychicznych dla przyszłych planów i ich realizacji”. Jest częścią naszego rozwoju i zdobywania nowych umiejętności. Kierując wizualizacją odnosimy się do świata wewnętrznego, do wyobraźni, angażujemy całą osobę do wyobrażania pozytywnych zmian jakie mają zajść w organizmie, do wytworzenia poczucia bezpieczeństwa, postzegania pozytywów, a eliminowania negatywów z życia. Człowiek, by wzrastać duchowo, musi „zatrzymać się”, wsłuchiwać się i wpatrywać się w siebie – kontemplować, medytować¹⁸. Muzyka relaksacyjna pobudza **medytacje**, pomaga trwać w „ciszy”. Muzykorelaksacja uzdrowia, pozwala osiągnąć głęboki wewnętrzny spokój, a to skutkuje podniesieniem poziomu serotoniny w mózgu. Hormon ten, zwany hormonem „szczęścia”, podnosi poziom akceptacji i pewności siebie, zwiększa spontaniczność, poprawia pamięć i koncentrację, zmniejsza podatność na stres, dodaje energii życiowej, osłabia lęki, zwiększa odporność organizmu.

¹⁸ F. J. Paul-Cavallier, *Wizualizacja*, Poznań: REBIS 2002.

Rozwój cywilizacji niesie ze sobą niebywałe przyśpieszenie tempa życia, zawężenie przestrzeni i czasu, ograniczenie doświadczenia świata do „szklanego” okienka. Bez trudu koncentracji, wyobraźni, bez elementu twórczego myślenia i działania „kultura telewizyjna” produkuje jednostki bezwolne, otępiate, zagubione, niezdolne do współdziałania, chore. Ratunku należy szukać w wolnej przestrzeni, jaką stanowi sztuka i zabawa. Ale... przemysł rozrywkowy, masowe formy spędzania wolnego czasu typu „rozrywajmy się”, tak naprawdę „zabijają” czas wprowadzając w nasze życie hałas, chaos, bezsens.

W kryzysie kulturalnym, jaki przeżywamy, źródłem nowego oczyszczenia kulturowego mogą być tylko wyspy skarbów duchowych. Szczególną rolę w przywracaniu utraconego „raju” przypisuje się muzyce, która „[...] zrodziła się z magii, wierzeń, przeżywania wzruszeń, radości, cierpienia i uniesień, z poczucia piękna, z potrzeby intymności, a także z potrzeby wypowiedzi i porozumienia, z zabawy, ale i z kontemplacji. Nadal służy człowiekowi w ten sam wielostronny sposób [...]”¹⁹.

Każdy ma prawo słuchać, śpiewać, grać – wyrażać siebie poprzez dźwięki! Każdy rodzaj muzyki jest odrębnym światem, a te światy żyją w nas i przenikają się. W każdym człowieku, w jego wnętrzu, leży zdolność do reagowania na muzykę. **Pamiętaj: kiedy ci smutno, kiedy ci źle muzyka jest twoim przyjacielem! Muzyka porządkuje, stymuluje, uspokaja, energetyzuje, animuje. Muzyka odgrywa rolę ratownika! „Zanurz się” w muzyce!**

Kardynał Józef Ratzinger, w swych rozważaniach na temat roli muzyki w życiu człowieka, przywołuje refleksje hinduskiego myśliciela Mahatmy Gandhiego²⁰.

Gandhi wskazuje na trzy obszary kosmosu i związane z nimi sposoby bytowania:

- morze – żyją ryby – ryby „milczą”,

¹⁹ M. Przychodzińska-Kaciczak, *Zrozumieć muzykę*, Warszawa: Nasza Księgarnia 1984, s. 295.

²⁰ „Ethos”, 2006, nr 73-74.

- ziemia – żyją zwierzęta – zwierzęta „krzyczą”,
- powietrze – żyją ptaki – ptaki „śpiewają”.

Człowiek ma udział we wszystkich tych trzech wymiarach. Człowiek nosi w sobie głębię morza, ciężar ziemi, wysokość nieba i dlatego właściwe są mu trzy sposoby bytowania:

milczenie (refleksja), krzyk (działanie), śpiew (świętowanie).

Współczesny człowiek, pozbawiony transcendencji, zbyt mocno stąpa po ziemi usiłując niebo i głębię „ściągnąć” do wymiaru materialnego, „ziemskiego”. Wszechobecną formą jego ekspresji jest krzyk. Muzyka może przywrócić utracone wymiary, bowiem skłania do zatrzymania się, wejścia w głąb w siebie, do milczenia. Muzyka pobudza także do bezinteresownej aktywności, do „wyśpiewywania” swej duszy, uczy latać w przestworzach bytowania anielskiego.

Bibliografia

- Bissinger U., *Muzyczna pedagogika zabawy w pracy z grupą*, Lublin 2002.
- Bzowscy L. i M., *Folkowa zabawa*, Lublin 2002.
- Dryden G., Vos J., *Rewolucja w uczeniu*, Poznań 1999.
- „Ethos”, 2006, nr 73-74.
- Gawryłkiewicz M., *Nutka Milutka o literach opowiada*, Bydgoszcz 2002.
- Gordon E.E., *Sekwencje uczenia się w muzyce. Umiejętności, zawartości, motywy. Teoria uczenia się muzyki*, Bydgoszcz 1999.
- Innowacje pedagogiczne w edukacji muzycznej dzieci i młodzieży*, Katarzyńczuk-Mania L. (red.), Zielona Góra 2000.
- Konieczna E., *Arteterapia w teorii i praktyce*, Kraków 2003.
- Kronenberger M., *Muzykoterapia. Wykorzystywanie technik aktywnych i receptywnych w profilaktyce stresu*, Łódź 2004.
- Molicka M., *Bajki terapeutyczne*, Poznań 1999.
- Paul-Cavallier F.J., *Wizualizacja*, Poznań 1997.
- Profilaktyka i rehabilitacja głosu, mowy*, Katarzyńczuk-Mania L., Kowalkowska I. (red.), Zielona Góra 2006.

Przychodzińska-Kaciczak M., *Zrozumieć muzykę*, Warszawa 1984.

Regner H., *Nasze dzieci i muzyka*, Warszawa 1995.

Szumówna W., *Rysowane wierszyki*, Warszawa 1995.

Waldorff J., *Sekrety Polihymnij*, Warszawa 1978.

Zwolińska E., *Naucz swoje dziecko audiować*, Bydgoszcz 2004.

Streszczenie

Artykuł dotyczy propozycji cyklu zajęć muzycznych o charakterze profilaktyczno-terapeutycznym pt. „Śpiewający Dekalog”, promujących zdrowie wśród dzieci. Autorka zwraca uwagę m.in. na: śpiew, oddech, zabawy wokalne, gry muzyczne, ćwiczenia relaksacyjne jako ważne atrybuty w pracy z dziećmi.

Słowa kluczowe: „Śpiewający Dekalog”, profilaktyka, zdrowie, zabawy muzyczne

Abstract

The article discusses a project of series of prophylactic-music classes titled „The Decalogue of Singing”, which aim is to promote health among children. The author points out the issues of, inter alia: proper singing, breathing, vocal and music games, relaxation exercises as important attributes in working with children.

Keywords: The Decalogue of Singing, prophylaxis, health, music games