

KONFERENCJA „WZAJEMNIE POTRZEBNI - EDUKACJA DO STAROŚCI” 23.10.2020 i 27.11.2020



za dzieckiem
Psychologia i Edukacja Montessori

KONFERENCJA WSPÓŁFINANSOWANA ZE ŚRODKÓW:

Wrocław miasto spotkań

ENTRUM
Montessori
Senior

Sztuka w terapii. Neuromuzykoterapia w pracy z osobami z otępieniem (wpływ sztuki na rozwój człowieka - od lat najmłodszych po samą starość)

Streszczenie wykładów

Pani mgr Jagoda Rusowicz podczas konferencji przedstawiła punkt widzenia muzykoterapeuty, zaczynając od tego, w jaki sposób człowiek odbiera muzykę, od okresu prenatalnego do okresu starości.

Wykład składał się z kilku części z podtytułami:

- Dlaczego muzyka jest ważna i co się dzieje w nas podczas jej słuchania?
- Jak słyszy nasz mózg?
- O co chodzi z regulacją emocji i na czym polega terapeutyczna wartość muzyki?
- Czym jest muzykoterapia?
- Jakie są neurologiczne narzędzia terapeutyczne?

Zgodnie za słowami Jerzego Waldorffa muzyka łagodzi obyczaje, a dzieje się tak dzięki rezonansowi muzycznemu - muzyka budzi to, co w nas jest, stanowi lustro emocji, przeżyć i im bardziej muzyka do nas przemawia, tym bardziej z nas wybrzmiewa.

Jagoda Rusowicz przedstawiła koncepcję muzyki jako języka. Naturalne jest dla każdego człowieka wydawanie dźwięków, a wciąż nie wiadomo dokładnie skąd i z jakiego czasu język pochodzi. Dziecko idealnie reaguje na dźwięki już od okresu prenatalnego,

ponieważ głos matki słyszy już od 22-24 tygodnia ciąży. Po narodzeniu dziecko powinno usłyszeć głos matki i choć samo nie potrafi jeszcze mówić, to w obcym, nowym środowisku, właśnie głos matki stanowi pierwszą ostoję bezpieczeństwa. Głos matki to naturalny terapeuta dla dziecka, jak i dla samej matki – kołysanki, bliskość, śpiewanie sprawia, że otrzymujemy dwa razy więcej powietrza, organizm jest bardziej dotleniony, następuje relaks, rozluźnienie i pogłębia się oddech. Dla dziecka tylko głos rodziców jest ważny, bo każdy rodzi się z muzycznym potencjałem.

Następnie prelegentka omówiła **audiację**, czyli słyszenie w głowie.

Ten proces się kształtuje w miarę rozwoju, a edukacja muzyczna, powinna nastawiać nas na to, aby ćwiczyć zdolności muzyczne, a tym samym i językowe.

Kolejny wątek dotyczył **inersji** muzycznej. Chodzi o to, że każdy człowiek, jest zanurzony w jakiejś kulturze, a przez to szuka czegoś, co jest bliskie i bezpieczne. Jest to kod kulturowy, którymi najczęściej są proste melodie. Pamięć środowiska niesie radość, ponieważ utwory kultury łączą pokolenia. W dzisiejszym społeczeństwie już się nie muzykuje wspólnie (np. w rodzinie).

Podkreślono, że każdy z nas ma w sobie potencjał muzyczny i każdy może go rozwijać. W każdym z nas jest pamięć muzyczna, m.in. głos matki czy cisza. Wszystko to ma na nas wpływ. Dziecko reaguje na ton głosu oraz to w jaki sposób mówimy, a to jest już muzyka, ponieważ ciało to najdoskonalszy instrument. Ma rytm i swoje tempo – jest to tak zwana „chodząca muzyka”. Jeśli chodzi o pierwsze sposoby komunikacji to powinniśmy odpowiadać i naśladować dziecko w wydawaniu przez nie dźwięków. Powinniśmy także śpiewać z nim i dla niego, żeby dziecko nie uznało, że muzyka nie jest ważna. Rozwój emocjonalny powinien być wspierany przez muzykę, bo daje to pewność w wyrażaniu emocji, języka, odczytywaniu emocji. Człowiek rozpoznaje głos bliskiego i jego nastrój po głosie, po tonie...

W związku z tym - jak słyszy mózg?

Muzyka nie jest czymś, co jest odbierane tylko przez jedną część mózgu. Mózg musi rozdzielać muzykę od innych dźwięków, relacje między dźwiękami, niuanse, które pozwalają na organizację tego, co słyszymy. Mózg działa w pewnej harmonii, zupełnie jak emocje. Pobudza ciało migdałowate i wzbudza emocje. Każdy obszar w mózgu jest w jakiś sposób pobudzany, a muzyka staje się przy tym bardzo uniwersalnym narzędziem. Tak naprawdę tylko uszkodzenie słuchu, konkretnie ślimaka w przewodzie słuchowym, przeszkadza w odbiorze muzyki.

W innych przypadkach pomocna okazuje się **surdomuzykoterapia**. Dzieci, które biorą udział w takich zajęciach mają słyszenie przewodowe, czują rytm, a ćwiczenia, które bazują na potencjale muzycznym, pozwalają rozwijać np. mowę u dzieci niesłyszących. Świat ciszy się zaczyna otwierać.

Jeśli chodzi o rytm to mamy pewną naturalną zdolność do zapamiętywania rytmu i choć linia melodyczna może być różna, to ta umiejętność jest szczególnie ważna

w terapii choroby Parkinsona, ponieważ muzyka pozwala na dopasowywanie rytmu, odnowienie rytmu chodzenia. Dzięki metronomowi i treningowi, odnowione zostają połączenia w mózgu, a ludzie wracają m.in. do normalnego chodu, zapobiegając tym samym upadkom, ponieważ zachodzi synchronizacja muzyczna.

Muzyka to naturalna nagroda dla naszego organizmu. Jest to coś przyjemnego dla mózgu, dlatego nie powinno się słuchać muzyki, którą lubimy podczas uczenia się, ponieważ procesy uczenia są wówczas obniżone. Wszechstronnemu rozwojowi nie służy przylepianie etykietek. Znany jest problem w edukacji muzycznej, kiedy to zdolne dzieci miały większy potencjał i odpowiednią stymulację, a dostając etykietkę „talent”, od razu obniża się ich wewnętrzne możliwości. Jeśli chodzi o potencjał muzyczny, istotne jest to, że jeśli czujemy jego istnienie, to chcemy dalej stymulować swój rozwój i osiągać coś więcej. Nawet jak go nie widać, to on jest w każdym i dlatego można na nim oprzeć swoją pracę. Obecnie coraz więcej dzieci nie ma poczucia rytmu. Powinny one więc aktywnie tańczyć, czy być aktywnie stymulowane. My jako dorośli, często nie doceniamy dzieci, nie słuchamy dzieci, a przez to zabieramy im bezpieczeństwo. Rodzice powinni z dzieckiem tworzyć muzykę, towarzyszyć im, uczestniczyć.

Podobnie wygląda sprawa, jeśli chodzi o seniorów i ich aktywność. Bycie razem, wspólne wyrażanie emocji, wspieranie potencjału muzycznego to nic innego, jak otworzenie się na nowe doświadczenia.

Dzisiejszy rodzic ma utrudniony kontakt podczas zabawy z dzieckiem. Musi bowiem poczuć cząstkę dziecka w sobie, żeby to było autentyczne. Inaczej czuje się bezradny i nie wie, co można zrobić z dzieckiem.

Następnie omówione zostało jak muzyka wpływa na funkcjonalność i jaką ma rolę terapeutyczną.

Pierwszą funkcją muzyki jest **funkcja regulacyjna**, czyli wpływanie na emocje, nastrój, dopasowywanie się, rozładowanie napięć, zobrazowanie tego, co czujemy, a emocje mogą gdzieś wybrzmieć w społecznie akceptowalny sposób. Jeśli chodzi o problemy w wyrażaniu emocji, to instrumenty muzyczne (np. granie na bębnach), sprzyjają w pozytywny sposób na wyrażanie emocji.

Muzyka ma również **funkcję stymulującą**. Jest to motywator, poprawia orientację w rzeczywistości, funkcje poznawcze, motoryczne, emocjonalne.

Kolejną funkcją muzyki jest **funkcja komunikacyjna**. Muzyka poprawia interakcje i wspiera procesy komunikacyjne, a co za tym idzie - w terapii logopedycznej - pomaga w rozwoju mowy.

Kolejna jest **funkcja ewaluacyjna**, ponieważ dzięki niej można zidentyfikować obszary deficytowe i dzięki temu wywnioskować co działa i stworzyć warunki terapeutyczne.

W kolejnej części wykładu prelegentka przedstawiła czym jest muzykoterapia.

Jest to relaks z muzyką, jak najczęściej ludzie mówią, ale – zgodnie z definicją - muzykoterapeuta wykorzystuje muzykę i jej elementy dla rozwoju wewnętrznego potencjału, a także rozwoju i odbudowy funkcji pacjenta w celu poprawy jakości jego życia. Muzykoterapia jest jeszcze rzadkim kierunkiem terapii, szczególnie w Polsce. Często prowadzą ją osoby nieuprawnione, a wynika to z ograniczonej możliwości zdobywania tych uprawnień na rynku polskim. Zawód muzykoterapeuty wymaga wiedzy z różnych obszarów, ponieważ nie jest to tylko muzyka, ale też m.in. psychologia, fizjoterapia, pedagogika.

Jest kilka podstawowych modeli muzykoterapii na świecie.

Model kreatywny bazuje na potencjale i improwizacjach.

Wizualizacja kierowana z muzyką to rodzaj psychoterapii z muzyką, co wymaga dodatkowych studiów i kwalifikacji, ponieważ jest ona zorientowana analitycznie, na zgłębianie procesów poznawczych, analogicznie do psychologii analitycznej.

Kolejnymi modelami są: **behavioralny, neurologiczny i społecznościowy.**

Model akustyczny to tak zwane masaż dźwiękiem. Mają one zastosowanie w medycynie - sprzyjają obniżeniu bólu, lęku, stresu, zmęczenia, sprzyjają poprawie nastroju. Stosuje się je zwłaszcza w warunkach szpitalnych, a ich skutki to m.in. redukcja stresu, zmniejszenie napięcia mięśniowego, zmniejszenie niepokoju stresowego, obniżenie ciśnienia krwi, poprawa samoregulacji, relaksacja, obniżenie werbalizacji na temat bólu, podwyższenie progu tolerancji bólu, obniżenie potrzeb stosowania leków przeciwbólowych, poprawa jakości naszego życia i wpływ na to, jak funkcjonujemy.

Ten rodzaj terapii stosuje się też przy porodach, choć jest to również nie częste w Polsce. Wpływa ona na obniżenie stresu, lęku, poprawia oddech, rytm, sprzyja naturalnym procesom podczas porodu, skróceniu czasu porodu, redukowaniu bólu. W rehabilitacji natomiast pomaga ustrukturyzować ruch, poprawia funkcjonowanie motoryczne, obniża napięcia mięśni, a także zwiększa motywację do terapii, szczególnie, jeśli chodzi o rehabilitację osób starszych.

Kolejną jest **funkcja reminescencyjna** (bazowanie na wspomnieniach, które są łatwe do wydobycia), a jest to wspólne śpiewanie, granie, słuchanie, tworzenie piosenek, zajęcia z muzyką w tle, improwizacja terapeutyczna, tańce ludowe, towarzyskie, integracyjne, muzyka i ruch. Stymulacja muzyczna pomaga przyswajać nowe informacje, a śpiewanie pewnych informacji powoduje szybsze ich zapamiętywanie. Ponadto pomaga w budowaniu relacji i uwierzeniu we własne siły.

Muzykoterapia ma istotny wpływ na osoby z chorobami otępiennymi, ponieważ łagodzi objawy neuropsychiczne, zwłaszcza lęk i depresję, a przy tym zwiększa tolerancję na bodźce stresowe ze środowiska zewnętrznego. W układzie endokrynnym oraz autonomicznym układzie nerwowym, zmniejsza związaną ze stresem aktywację układu nerwowego nadnerczy, a w układzie parasympatycznym zwiększa wydzielanie się hormonów, mających działanie prewencyjne w chorobie Alzheimera. Usuwa i łagodzi także objawy demencji, m.in. zachowania problematyczne, agresywne, depresje, zaburzenia nastroju. Jest to ważna część terapii i skutecznie wspomaga procesy leczenia, m.in. neurologiczno-rehabilitacyjne wobec dysfunkcji poznawczych, czuciowo

rehabilitacyjnych dysfunkcji wywołanych uszkodzeniami, bądź chorobami układu nerwowego. Wpływa także na neurofizjologiczne procesy mózgowo m.in. poprzez poprawę percepcji pacjentów i zaangażowanie w działania terapeutyczne, a dzięki temu zwiększenie świadomości rzeczywistości, zmniejszenie agitacji oraz poziomu stresu u chorych, poprawę nastroju, ułatwianie zasypiania, zmniejszania problemu tzw. wędrowania, zaangażowania w terapię oraz poprawę nastroju osób w sytuacji intensywnej hospitalizacji, zmniejszenie spadku funkcji poznawczych, zwłaszcza we wspomnieniach autobiograficznych i epizodycznych, szybkości psychomotorycznej, sferze funkcji wykonawczych i globalnym poznaniu. Sprzyja poprawie relacji, pamięci, orientacji i nastroju, akceptację diagnozy, integrację społeczną, polepsza także kodowanie informacji słownych, płynność oraz treść mowy czy zdolności komunikacyjne. Poprawie ulega również jakość życia, upośledzenie funkcji poznawczych oraz znacząco zmniejsza się niepokój.

W terapii depresji wśród osób starszych z zaburzeniami poznawczymi, kompleksowe i systematyczne leczenie, wykorzystujące wiedzę i sposoby oddziaływania z różnych dziedzin paramedycznych jest bardzo pożądane i promowane przez współczesną medycynę. Muzykoterapia ugruntowuje swoje miejsce, jako ważną część, pełnej i przemyślanej terapii w chorobach otępiennych.

Prelegentka następnie wyróżniła techniki stosowane w muzykoterapii, których jest łącznie 20. Techniki te obejmują 3 główne obszary:

- sensomotoryczny – trening czuciowo-ruchowy,
- logopedyczny – trening mowy,
- kognitywny – trening uwagi, pamięci i funkcji wykonawczych, a są to wystandaryzowane techniki leczenia.

Muzykoterapia obejmuje **technikę sensomotoryczną**, czyli rytmiczną stymulację słuchową, wzmacnianie wzorców czuciowych, terapeutyczne granie na instrumentach muzycznych.

Techniki logopedyczne, tj. terapia melodyczna intonacyjna, muzyczna stymulacja mowy, rytmiczna stymulacja mowy, terapia głosowo-intonacyjna, śpiewanie terapeutyczne, ćwiczenia oddechowe i motoryczne ust, rozwojowy trening mowy przy muzyce oraz symboliczny trening komunikacyjny przy muzyce.

Techniki kognitywne, czyli muzyczno-zmysłowy trening orientacyjny, muzyczny trening zespołu zaniedbywania, słuchowy trening percepcyjny, muzyczny trening kontroli uwagi, muzyczny trening pamięci, skojarzeniowy trening nastroju i pamięci, muzyczny trening funkcji wykonawczych, muzyczna psychoterapia i doradztwo, wsparcie i pomoc, rozwijanie potencjału, polepszenie jakości życia.

Narzędzia stosowane w terapii muzycznej to m.in. profesjonalne instrumenty muzyczne, które wspierają ćwiczenia sensomotoryczne, poznawcze o celu integracyjnym, zwiększają motywację do udziału w zajęciach, służą jako akompaniament i tło do działań terapeutycznych. W technice pracy z piosenką jest miejsce m.in. na terapeutyczne śpiewanie np. muzyki ludowej (z pamięci, ze śpiewnikami, karaoke), songwriting -

wspólne pisanie piosenki, uzupełnianie tekstu piosenki, grupowe konkursy muzyczne - zgadywanie wykonawcy, tytułu itp., przerabianie piosenek, odczytywanie informacji zawartych w tekście piosenki, jako ćwiczenie poznawcze, adaptacyjne, orientujące w rzeczywistości. Także zagadki obrazkowo-dźwiękowe, czyli dopasowywanie obrazów do piosenek, muzyczne podróże, jako zadania reminiscencyjne, identyfikowanie obrazów, ćwiczenia językowe wspomagane muzyką, zadania oparte na skojarzeniach, m.in. wykorzystanie pocztówek, zdjęć seniorów: kodowanie/ponowne kodowanie informacji, zapewnianie poczucia bezpieczeństwa, przywoływanie wspomnień, rekonstrukcja zdarzeń, historii, regulowanie emocji, nastroju, cele diagnostyczne. Jest to **technika relaksacyjna**, ponieważ wpływa na usuwanie napięć psychofizycznych, uczy rozluźniać mięśnie i regulować funkcje wegetatywne.

Muzykoterapia może odbywać się za pomocą słów, słów i muzyki lub samej muzyki, relaksacji Jacobsona, treningu autogenego Schulza. Sprzyja odprężeniu psychicznemu mięśni, co wynika z odprężenia fizycznego i polega na napinaniu i odprężaniu mięśni ciała. Stosuje się także technikę wyobrazeniową w celu ułatwienia wykonywania zadań, stopniowego wykształcania się umiejętności eliminowania napięć i osiągnięcia stanu odprężenia, a także rozwijania świadomości własnego ciała.

Następnie prelegentka określiła jakiej muzyki należy używać w terapii. Muzyka powinna charakteryzować się zgodnym i stałym pulsem, wolnym tempem, metrum powinno być niezmiennie, linia melodyczna przewidywalna, współgrająca z tempem oddychania słuchacza, struktury harmoniczne w utworze powinny być tonalne, przewidywalne, zmiany zachodzące w dynamice powinny być niewielkie, powinny pojawiać się częste repetycje w przebiegu utworu, co sprzyja dążeniu do wytworzenia poczucia przewidywalności w utworze, by pacjent czuł się odprężony i bezpieczny.

Muzyka jest nieinwazyjnym środkiem, który ułatwia odpoczynek, rozluźnienie mięśni i zmniejsza do minimalnego poziom aktywności myślowej. Muzyka jest także elementem choreoterapii, czyli tańców integracyjnych, do muzyki ludowej, elementy tańców narodowych, na krzesłach, z wykorzystaniem rekwizytów, szarf, piłek, chusty klanzy, folii malarskiej czy wstążek. Działania te sprzyjają poprawie elastyczności i mobilności stawów, wzmacniają mięśnie, zapobiegają bądź spowalniają spadkowi gęstości kości, utrzymują w zdrowiu funkcje sercowo-naczyniowe, zapobiegają upadkom, poprawiają jakość snu, podtrzymują niezależność osób starszych, wpływają na pewność siebie, poprawiają nastrój, zwiększają odporność na stres, stymulują wspomnienia, umożliwiają relaks, zapobiegają odosobnieniu, oferują możliwość nawiązywania i utrzymywania kontaktu z innymi osobami.

Wyróżnia się także malowanie do muzyki, m.in. tworzenie na wspólnym materiale (karton, płótno, papier) kompozycji inspirowanych muzyką na podstawie samych barw, ilustrowanie muzyki, zagadki plastyczne inspirowane muzyką, dowolna ekspresja artystyczna inspirowana tekstem piosenki, melodią czy słowem. Planszówki dla seniorów np. dobble, story teller, story cubes, słuchowe memory, mozaika, klocki magnetyczne - wszystkie pobudzają chęć rywalizacji, nadają tempo i zwiększają zaangażowanie.

Na zakończenie Jagoda Rusowicz powtórzyła, że muzyka łagodzi obyczaje i łączy pokolenia. Sprawia, że możemy łatwiej i lepiej się komunikować, a wrodzony potencjał muzyczny pomaga nam wzrastać i budować lepszą jakość życia, wspólnie i międzypokoleniowo.