

ZASADNOŚĆ STOSOWANIA MOBILNEJ REKREACJI MUZYCZNEJ W INTEGRACYJNEJ GRUPIE PRZEDSZKOLNEJ

Mobilna Rekreacja Muzyczna jest metodą autorstwa dra Macieja Kieryła - lekarza i muzykoterapeuty. Opiera się na emocjonalnie uporządkowanych, różnorodnych ćwiczeniach zawierających się w modelu OZURA, tzn. Odreagowanie, Zrytmizowanie, Uwrażliwienie, Relaks i Aktywizacja (łagodna bądź dynamiczna).

MRM znajduje zastosowanie w różnorodnych grupach wiekowych i schorzeniach. Stosowana jest także - jako profilaktyka muzyczna - dla zdrowych uczestników.

Wielokrotnie podejmowałam próby zastosowania tej prostej metody w grupach integracyjnych Przedszkola Miejskiego Nr 9 w Świętochłowicach. Zajęcia odbywały się zawsze cyklicznie raz w miesiącu. Liczebność grup była zmienna (od 10 – 20 uczestników).

Grupę integracyjną stanowią z założenia dzieci zdrowe oraz z różnorodnymi zaburzeniami rozwoju (np. zespół Downa, upośledzenie umysłowe, zaburzenia neurologiczne typu porażenie dziecięce, padaczka skroniowa i wiele innych), które manifestują się między innymi zmniejszoną wydolnością psychoruchową, niemożliwością podporządkowania się wymaganiom oraz niewłaściwymi formami zachowania. Często są także trudności z wyrażaniem emocji oraz obserwuje się problemy we wzajemnej komunikacji.

W grupie integracyjnej otoczenie dzieci zdrowych w naturalny sposób oddziałuje stymulująco na dzieci niepełnosprawne. Doświadczenia społeczne zdobywane podczas wspólnych zabaw pobudzają do rozwoju, stymulują potrzeby społeczne, emocjonalne, ułatwiają kształcenie wszystkich funkcji poznawczych.

Próba zastosowania MRM w grupach integracyjnych powiodła się. W czasie prowadzonych zajęć udało się wprowadzić cały model OZURA.

Szczególnie istotną cechą stosowanej metody jest jej mobilność - pozwalająca prowadzącemu zajęcia wykorzystywać w czasie ich trwania wszystkie etapy w proponowanej przez autora kolejności, bądź w oparciu o bieżącą obserwację zachowań i reakcji dzieci na proponowane ćwiczenia - skracać, wydłużać je lub eliminować któryś z etapów.

Język dziecka przedszkolnego opiera się na konkretach, na bajkach, przedmiotach, postaciach. Stąd też oferowane dzieciom zabawy i ćwiczenia powinny być ilustracją konkretnej rzeczywistości lub konkretnych działań, powinny także - ze względu na ich cel terapeutyczny - zawierać zrozumiałą dla dziecka treść.

Takie właśnie walory prezentuje proponowana dzieciom wędrówka po muzycznych, bajkowych krainach. Instrukcja słowna podawana przez prowadzącą zajęcia prowadzi uczestników przez królestwa różnych władców, z których każdy preferuje inne formy zachowań. W trakcie spotkań dzieci z wielką łatwością wchodziły do krain: Króla Niepokoju, Króla Rytmu, Królowej Natury, Króla Relaksu i Aktywa. Proponowane im różnorodne ćwiczenia oparte o formułę odreagowania, zrytmizowania, uwrażliwienia, relaksu czy aktywizacji, wspomagane były dodatkowo informacjami o otaczającej rzeczywistości. Dzieci wędrowały, inspirowane różnymi utworami muzycznymi oraz opowieściami o porach roku. Pozwalało im to utrwalać wiadomości i treści programu nauczania, a zastosowanie MRM uatrakcyjniało te swoiste „powtórki materiału”.

Na podkreślenie zasługuje fakt, iż uczestnicy z wielką łatwością wchodzili w schemat Mobilnej Rekreacji Muzycznej. Ważny stawał się tu drugi walor metody dra Kieryła, a mianowicie jej rekreacyjny charakter.

Proponowane dzieciom ćwiczenia realizowały też tak istotną w tym okresie rozwojowym potrzebę ruchu. Należało jednak zaoferować uczestnikom takie formy ruchowe, które pomogłyby dzieciom odreagować napięcia psychofizyczne, skoordynować ruchy ciała. Należało także dobrać takie ćwiczenia, które byłyby wykonalne dla wszystkich uczestników. Cenna okazała się tu pomoc kooterapeutów -wychowawczyń grup integracyjnych. Z wielkim wyczuciem i zaangażowaniem pomagały one „chorym” dzieciom wykonywać ćwiczenia ruchowe.

Z układu MRM dzieci najchętniej realizowały dwa elementy: odreagowanie oraz relaks. Obserwacja zachowań uczestników pozwala postawić tezę, iż oferowana forma aprobowanego społecznie redukcji napięcia mięśniowego i psychicznego, możliwość wykrzyknięcia się z przyzwoleniem, a wręcz zachętą prowadzącej dawała przedszkolakom zadowolenie i wyzwalała niepohamowaną radość. Z kolei po przejściu przez zrytmizowanie i uwrażliwienie dzieci oczekiwały chwili odpoczynku i przy sugestiach relaksu np. z misiem czy zajęciem, znajdowały czas na wyciszenie wewnętrzne i rozluźnienie mięśni ciała.

Uczestnicy równie chętnie wędrowali z prowadzącą do krainy Króla Rytmu, gdzie w ruchu mogli integrować się ze sobą. Proponowane im ćwiczenia nie wymagały od nich precyzji wykonania co powodowało, że z zaangażowaniem je wykonywali, a często sami inicjowali jakąś formę ruchową.

Podobnie aktywnie uczestniczyli w ćwiczeniach uwrażliwiających, które inspirowały ich do działań plastycznych (z wykorzystaniem utworów muzycznych), Pozwalały także nazywać emocje, akompaniować na instrumencikach do znanych sobie piosenek, naśladować ruchem lub głosem odgłosy otaczającej rzeczywistości.

Po udanym relaksie przedszkolaki uczyły się jak łagodnie uruchamiać ciało, jak powrócić do swojej sali po odpoczynku.

W trakcie zajęć proponowano dzieciom ćwiczenia ruchowe, których tło stanowiły różnorodne utwory muzyczne. Równie chętnie ćwiczyły do muzyki dyskotekowej (Iglesias, Stachurski, itp.) czy narodowej (np. boliwijskiej, greckiej). W trakcie działań plastycznych inspirowała je muzyka poważna (m.in. Grieg, Vivaldi). W czasie relaksu wsłuchiwały się w cicho odtwarzane utwory muzyki relaksacyjnej (np. J. M. Jarre, E. Morricone czy utwory z płyty firmy „Musica Nova”).

Niezbędne okazało się stosowanie różnorodnych ćwiczeń oddechowych, które stanowią integralną i istotną część zajęć. Pomagały one dzieciom wyrównać oddech po przejściu przez daną krainę muzyczną, wyciszyć się. Jednocześnie następowała korekta toru oddechowego oraz postawy ciała.

Reasumując, Mobilna Rekreacja Muzyczna sprawdza się w integracyjnej grupie przedszkolnej. W pracy z dziećmi zdrowymi i niepełnosprawnymi może być z powodzeniem wykorzystywany cały model OZURA. Mobilność i rekreacyjność metody pozwala uczestniczyć w zajęciach każdemu dziecku na równych prawach. Dzieci z zaburzeniami rozwojowymi mogą ćwiczyć, tańczyć tak, jak ich zdrowi rówieśnicy. Ta świadomość stanowi ważny aspekt terapeutyczny prowadzonych zajęć - mobilizuje dzieci „sprawne inaczej” do wysiłku w celu usprawniania ruchowego. W aspekcie wychowawczym wspólna zabawa, możliwość przeżywania różnych emocji, wzajemna obserwacja i poznawanie swoich reakcji, a także wspólne przeżywanie sukcesu z wykonywanych razem ćwiczeń daje dzieciom szanse na tworzenie zgranego zespołu rówieśniczego. Istotne jest również rozwijanie umiejętności adekwatnego reagowania na polecenia werbalne, co dzieje się niejako „samoistnie” - podczas spotkań z władcami muzycznych krain.