

Dźwięki, które leczą. Muzyka w terapii dzieci w spektrum autyzmu

Zuzanna Bartnik ¹

¹ Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie; ORCID: 0009-0002-4629-5142

ABSTRAKT

Muzyka odgrywa istotną rolę w rozwoju człowieka, wpływając na jego funkcjonowanie emocjonalne, poznawcze i społeczne. W szczególności może stanowić skuteczne narzędzie terapeutyczne dla dzieci w spektrum autyzmu, które często mają trudności w komunikacji i interakcjach społecznych. Celem artykułu jest analiza wpływu muzykoterapii na rozwój dzieci autystycznych oraz omówienie różnych metod terapeutycznych, takich jak Mobilna Rekreacja Muzyczna czy teoria umuzykalniania E.E. Gordona. Wskazano, że muzyka oddziałuje na układ nerwowy, redukując lęk i napięcie, a także wspiera rozwój umiejętności językowych, koordynacji ruchowej oraz integracji sensorycznej. Szczególne znaczenie przypisano rytmowi, który ułatwia organizację bodźców i wprowadza strukturę wspierającą proces terapeutyczny. Artykuł podkreśla, że muzykoterapia może być skutecznym uzupełnieniem innych metod terapeutycznych, poprawiając jakość życia dzieci ze spektrum autyzmu. **Słowa kluczowe:** muzykoterapia, muzyka, spektrum autyzmu, terapia dźwiękiem, zmysły

WPROWADZENIE

Celem niniejszego artykułu jest ukazanie roli muzyki jako narzędzia terapeutycznego we wspieraniu rozwoju dzieci ze spektrum autyzmu. Omówione zostaną mechanizmy oddziaływania muzyki na układ nerwowy. Ponadto przedstawione będą wybrane podejścia terapeutyczne, które są wykorzystywane w pracy z dziećmi, w tym Mobilna Rekreacja Muzyczna i teoria umuzykalniania E. E. Gordona.

Muzyka od wieków fascynuje ludzkość, przenikając każdą dziedzinę życia i niemal każdą kulturę. Nie jest to jednak wyłącznie forma rozrywki – jej niezwykła moc terapeutyczna jest coraz częściej wykorzystywana w pracy z osobami o specjalnych potrzebach, w tym z dziećmi w spektrum autyzmu (Minczakiewicz, 2014). Harmonie, rytmy czy melodie otwierają drzwi do świata komunikacji, emocji, wspierają i ułatwiają rozwój społeczny.

Dźwięki stanowiły i nadal stanowią nieodłączny element ludzkiego życia, pracy, rozrywki czy relaksacji. Często dają również możliwość oderwania się od codziennych trudności, problemów oraz pomagają w sytuacji silnych wzruszeń. Dzieje się tak, ponieważ wpływają one na procesy zachodzące w organizmie na płaszczyźnie emocjonalnej, fizjologicznej, estetycznej czy nawet poznawczej (Zieja, 2016). Różnego rodzaju melodie trwają między pokoleniami i poza wszelkimi barierami, istnieją również w każdej kulturze na Ziemi, dlatego wywierają tak pozytywny wpływ na zdrowie i życie każdego z nas, co potwierdzają słowa Platona: „Muzyka tchnie duszę w świat, dodaje skrzydeł umysłowi, uwalnia wyobraźnię i wszystko ożywia”.

ZNACZENIE MUZYKI W ROZWOJU DZIECKA

Muzyka jest doświadczeniem, które angażuje zarówno cały mózg, jak i całe ciało. Pomaga i jest potrzebna dla rozwoju dzieci o różnych sposobach funkcjonowania, trudnościach czy talentach. Wielu badaczy z całego świata potwierdziło, iż muzyka jest głównym czynnikiem dla rozwoju mózgu i jego procesów poznawczych oraz funkcji fizjologicznych. Ma również pozytywny wpływ na rozwój umiejętności językowych, czuciowych, ruchowych czy też społecznych (Berger, 2023). Aktywność muzyczna daje możliwość dziecku wyrażenia siebie, swoich uczuć, emocji. Pomaga również kompensować braki i trudności w sferze potrzeb ekspresyjnych. Równie ważnym aspektem obecności muzyki w życiu dziecka jest to, że dzięki niej może ono podnieść poczucie własnej wartości oraz poczuć większe uznanie. Słuchanie i eksplorowanie różnorodnych dźwięków mogą uczyć współczuwania, umiejętności słuchania oraz poprawia koncentrację dziecka. Dobrze poprowadzona edukacja muzyczna rozwija również dobre i przydatne człowiekowi zachowania, wpływa na osobowość i interdyscyplinarnie postrzeganą ekspresję (Zieja, 2011). W muzyce daje ona możliwość uzewnętrznienia się, pokazania swoich uczuć, emocji. Dzięki niej można również pokazać swoją autentyczność czy chęć tworzenia, szeroko pojętej, muzyki bez barier i granic.

ROLA MUZYKI W INTEGRACJI SENSORYCZNEJ

Dźwięki oddziałują równocześnie na cały mózg i ciało. Nie potrzebują zrozumienia na każdej płaszczyźnie, aby wpłynąć na zmysły czy układy. Można je również nazwać „wibrującą energią”, która odpręża i masuje ciało, a w rezultacie daje poczucie ciała w mózgu człowieka. W jaki sposób muzyka oddziałuje na zmysł równowagi oraz propriocepcji? Za zmysł równowagi odpowiadają głowa i uszy. Kora ruchowa i słuchowa znajdują się blisko siebie i dlatego, gdy słyszymy jakieś melodie, rytm pobudzany jest ośrodek ruchowy, który następnie stymuluje do aktywności mięśnie – można to zaobserwować, gdy podczas muzyki tupiemy, klaszczemy czy tańczymy automatycznie. Właśnie takie reakcje są wynikiem tego, że mózg zna bardzo dokładnie ułożenie naszego ciała (dzieje się tak, ponieważ dostaje takie informacje od układu proprioceptywnego). Zachęcanie i pobudzanie do ruchu od początku, może przyczynić się w późniejszym czasie do lepszej kondycji mięśni i równowagi. Prawdopodobnym jest to, że dzięki muzyce, problemy ze słuchem, równowagą, integracją sensoryczną, mogłyby zostać zniwelowane lub chociaż zminimalizowane. Podczas wykonywania jakiegokolwiek utworu zmysły współdziałają ze sobą jednocześnie. Dlatego muzyka to bardzo dobry sposób na wsparcie rozwoju poznawczego, czuciowego, wzrokowego, słuchowego oraz pomoc w zwiększeniu uwagi czy koncentracji. Co więcej kluczowym w rozwoju funkcji językowych jest praca nad mechanizmami adaptacyjnymi przetwarzania słuchowego – do tego również jednym z najlepszych wyborów będzie skonfrontowanie zmysłu słuchu właśnie z muzyką, ponieważ to on jako jeden z pierwszych rozwija się już w łonie matki. Wiele ciężarnych kobiet zauważa, że ich dziecko reaguje na dźwięki z otoczenia – może poruszać się w rytm muzyki lub odróżniać głos matki od innych kobiecych głosów. Często też można zaobserwować, że rozpoznaje głos ojca.

Melodie mają wiele pozytywów, ale jednym z najczęściej wykorzystywanych jest aspekt relaksacyjny. Muzyka koi, ponieważ dociera do podkorowych obszarów mózgu – do wzgórza, podwzgórza oraz do ciała migdałowatego (jest uważane za „część emocjonalną” w mózgu). Różnego rodzaju melodie uspokajają i wyciszają ciało migdałowate, dzięki czemu ciało wprawia się w trup relaksacji. Jest to bardzo przydatne i potrzebne w życiu osób ze

spektrum autyzmu, ponieważ te osoby często czują stan napięcia i lęku. Już od najmłodszych lat dziecka można zaobserwować kojącą funkcję muzyki, chociażby wtedy, gdy śpiewana jest dziecku kołysanka, a ono wsłuchując się, spokojnie zasypia.

Różnego rodzaju dźwięki mają niezwykłą zdolność oddziaływania na nasze zmysły, co czyni je jednym z najważniejszych narzędzi wspierających rozwój i funkcjonowanie mózgu. Kiedy organizm nie jest zajęty reagowaniem na zagrożenia, może skupić się na procesach takich jak nauka, pamięć i rozwój poznawczy. Jednak w sytuacji ciągłego stresu, gdy dominują reakcje walki lub ucieczki, działanie hipokampu – kluczowej struktury odpowiedzialnej za zapamiętywanie – zostaje ograniczone. To szczególnie istotne w przypadku dzieci ze spektrum autyzmu, których układ nerwowy często pozostaje w stanie nadmiernego pobudzenia, utrudniając im koncentrację i przyswajanie wiedzy. W takich sytuacjach muzyka, zwłaszcza rytmiczne dźwięki, może pełnić funkcję regulującą, pomagając uspokoić organizm i przywrócić równowagę. Dzięki temu dzieci zyskują większy komfort i lepsze warunki do nauki. Ponadto muzyka stymuluje wydzielanie dopaminy, co wpływa na poprawę nastroju i zwiększenie motywacji. Wspólne słuchanie i tworzenie dźwięków mogą także wzmacniać relacje społeczne, co jest szczególnie ważne dla dzieci mających trudności w interakcjach z innymi. Dlatego warto, by muzyka stała się stałym elementem codzienności – zarówno wśród dzieci, jak i dorosłych – ponieważ pomaga redukować stres, zwiększa poczucie bezpieczeństwa i wspiera rozwój emocjonalny (Berger, 2023).

CHARAKTERYSTYKA SPEKTRUM AUTYZMU W KONTEKŚCIE TERAPII

Bariery czy granice, które na co dzień są obecne w życiu osób ze spektrum autyzmu, podczas kontaktu z muzyką są dużo mniejsze a czasem nawet w ogóle ich nie ma. Autyzm to zaburzenie neurorozwojowe, które charakteryzuje się trudnościami w komunikacji, w relacjach z innymi ludźmi oraz powtarzalnymi wzorcami zachowań czy zainteresowań (APA, 2013). Osoby w spektrum posiadają również trudności z rozpoznawaniem emocji innych osób. Ciężko jest im określić co dana osoba czuje lub co ma na myśli, ponieważ nie zawsze jasno rozumieją gesty oraz mimikę twarzy.

Autyzm to zaburzenie rozwojowe, często określane jako całościowe zaburzenie rozwoju. Określenie „całościowe” odnosi się do wpływu opóźnień w niektórych obszarach rozwoju na inne aspekty funkcjonowania, co może prowadzić do różnorodnych trudności. Ponieważ autyzm jest związany z rozwojem, jego objawy mogą zmieniać się wraz z wiekiem – niektóre mogą stopniowo zanikać, podczas gdy inne pojawiają się lub nasilają na kolejnych etapach życia. Jest to również zaburzenie o dużej różnorodności, co oznacza, że nie istnieje jeden określony sposób jego przejawiania się (Berger, 2002). Osoby w spektrum mogą prezentować szeroki wachlarz cech – od osób posiadających niezwykle zdolności, takich jak wykonywanie skomplikowanych obliczeń kalendarzowych przy jednoczesnych trudnościach z prostymi działaniami matematycznymi, przez wybitnych naukowców, pisarzy i artystów, aż po osoby niewerbalne z poważnymi trudnościami poznawczymi i ograniczoną zdolnością funkcjonowania. Każda osoba z autyzmem rozwija się w unikalny sposób i przejawia różne cechy w zależności od etapu życia. Dzieci ze spektrum autyzmu często mają trudności z planowaniem działań, dzieleniem się, przewidywaniem, refleksją oraz naśladowaniem. Z powodu ograniczonego zainteresowania innymi ludźmi i niskiej świadomości społecznej mogą wykazywać brak zaangażowania oraz trudności w reagowaniu i dostosowywaniu się do zmian tempa, rytmu, barwy czy intensywności w interakcjach muzycznych. Analizując reakcje dziecka na muzykę, należy brać pod uwagę jego intencje – czy dąży do wyrażenia

siebie, nawiązania kontaktu z terapeutą, czy też odpowiada na muzykę inicjowaną przez drugą osobę (Sarapa, Katusic, 2011).

Mózg osoby dotkniętej autyzmem działa w niestandardowy sposób, co w efekcie sprawia, że cały rozwój takiej osoby przebiega totalnie inną ścieżką. Autyzm rozumiany jest jako spektrum, więc oznacza to, że dla każdej osoby jest inny. Diagnoza autyzmu skupia się na: komunikacji werbalnej i niewerbalnej, aktywności związanych z wykorzystywaniem wyobraźni, umiejętności interakcji międzyludzkich oraz na repertuarze zainteresowań i zachowań. Natomiast terapia takich osób ma na celu przygotowanie i uświadomienie rodziców, jak powinni pracować z dzieckiem, jakie zachowania mogą wystąpić, stymulację do podejmowania kontaktów oraz poszerzenie form kontaktu, przede wszystkim kontaktu fizycznego (Zieja, 2011).

CO TO JEST MUZYKOTERAPIA?

Muzykoterapia to dziedzina wykorzystująca dźwięki muzyczne jako narzędzie w procesie terapeutycznym, prowadzonym indywidualnie lub w grupie. Jej celem jest wspieranie profilaktyki, rehabilitacji oraz terapii. Zaburzenia, które można leczyć za pomocą muzykoterapii, mają związek z komunikacją – zarówno w sferze poznawczej, jak i emocjonalnej. Muzykoterapia to również systematyczny proces interwencji, w którym terapeuta wspiera pacjenta w dążeniu do zdrowia, wykorzystując doświadczenia muzyczne oraz powstające dzięki nim relacje jako dynamiczne czynniki prowadzące do zmiany. Współczesna muzykoterapia opiera się na założeniu, że każdy człowiek posiada naturalną muzykalność, która jest na tyle głęboko zakorzeniona w mózgu, że może przetrwać nawet poważne uszkodzenia neurologiczne. Muzykoterapia dostosowuje przebieg terapii do indywidualnych potrzeb i celów konkretnego pacjenta lub grupy. W zależności od formy realizacji można wyróżnić muzykoterapię indywidualną oraz grupową. Podczas zajęć terapeutyci wykorzystują różnorodne materiały, takie jak gry, zabawy, zagadki oraz ćwiczenia muzyczne. W procesie terapeutycznym stosowane są również wybrane fragmenty utworów muzycznych do słuchania, a także elementy wzbogacające odbiór muzyki, np. odpowiednio dobrane teksty literackie czy fotografie. Wybór materiałów dostosowany jest do aktualnych emocji, potrzeb, wieku rozwojowego dziecka oraz stopnia jego trudności w funkcjonowaniu. Muzykoterapia oddziałuje na cały organizm w aspekcie psychofizycznym, ze szczególnym uwzględnieniem emocji, celów, oczekiwań i pragnień pacjenta. Efektem terapii jest poprawa samopoczucia, redukcja lęku i napięcia, a także lepsza integracja z grupą. W relacji między terapeutą a dzieckiem istotne jest zarówno podejście terapeutyczne, jak i wychowawcze, co sprzyja zaangażowaniu obu stron. Wyróżnia się dwa główne rodzaje muzykoterapii: receptywną i aktywną. Pierwsza opiera się na słuchaniu muzyki i analizie związanych z nią odczuć, natomiast druga obejmuje czynne uczestnictwo, np. śpiew. Muzykoterapia może być także łączona z innymi formami terapii, takimi jak zajęcia logopedyczne, co często przynosi bardzo dobre efekty.

Pracując z osobą z autyzmem, istotne może być dotarcie do jej wewnętrznego świata, a następnie stworzenie, przy pomocy prostych i pozornie chaotycznych struktur muzycznych, poczucia satysfakcji wynikającego z oczekiwania oraz zaciekawienia nieprzewidywalnymi zdarzeniami. Charakterystyczne dla autyzmu schematyczne zachowania często przejawiają się w aktywności twórczej, a jednocześnie ruchy i myśli o powtarzalnym charakterze mają ścisły związek z podstawowymi elementami muzyki, zwłaszcza rytmem (Sarapa, Katusic, 2011). Coraz częściej w procesach terapeutycznych jest wykorzystywana właśnie

muzykoterapia. Różne techniki czy metody muzykoterapeutyczne, mają pozytywne skutki dla każdego, nie ważne w jakim jest wieku, jak funkcjonuje, jakie ma trudności, jakiej jest płci czy skąd pochodzi. Muzykoterapia jest uniwersalna. Ułatwia komunikację, proces uczenia się, koncentrację oraz oddziałuje na organizm człowieka – na jego sferę psychosomatyczną. Co w rezultacie wspiera leczenie i pomaga osiągnąć lepszą jakość życia i funkcjonowania. Ma ona również bardzo ważną i przydatną funkcję – stanowi formę zabawy. Jest to bardzo mile widziane w pracy z dziećmi z zaburzeniami i różnymi trudnościami. Muzykoterapia odgrywa istotną rolę w wspieraniu rozwoju dzieci ze spektrum autyzmu, wykorzystując pozytywny wpływ muzyki na ich emocje, koncentrację i komunikację. Dźwięki mogą działać pobudzająco lub relaksująco, a także ułatwiać nawiązywanie kontaktu z otoczeniem. Dzięki terapii muzycznej dzieci mogą rozwijać umiejętności związane z komunikacją, percepcją słuchową, koncentracją i koordynacją ruchową. Szczególnie istotnym elementem muzyki jest rytm, który wprowadza przewidywalność i porządek, co daje dzieciom poczucie bezpieczeństwa. Rytm często towarzyszy ich stereotypowym ruchom, umożliwiając regulację napięcia emocjonalnego. Właśnie dlatego dzieci z autyzmem wykazują szczególne zainteresowanie rytmicznymi strukturami, które pomagają im w kontrolowaniu własnych reakcji. Muzykoterapia poprzez swobodną grę na instrumentach umożliwia naukę naśladowania i powtarzania dźwięków, co jest istotne w komunikacji niewerbalnej. W interakcjach z terapeutą dziecko uczy się odpowiadać na muzyczne bodźce, np. poprzez grę na instrumencie perkusyjnym jako reakcję na dźwięk zagrany przez terapeuta. Improwizacja, zarówno instrumentalna, jak i wokalna, pobudza spontaniczną aktywność i wyzwala ekspresję emocji.

Wykorzystując muzykę w terapii autyzmu, należy pamiętać, że ze względu na duże zróżnicowanie wśród osób ze spektrum autyzmu, nie istnieje jedna uniwersalna metoda, technika czy schemat działania. Z tego powodu kluczowe w muzykoterapii jest przestrzeganie kilku zasad:

- *Indywidualizacja* – każdy program terapeutyczny powinien być dostosowany do konkretnej osoby, uwzględniając zarówno diagnozę, jak i jej unikalne potrzeby oraz cechy.
- *Kontrola i strukturyzacja* – cały proces terapii muzycznej powinien być starannie zaplanowany. Terapeuta musi dobrze znać diagnozę dziecka, przewidywać potencjalne trudności oraz elastycznie dostosowywać działania w razie potrzeby.
- *Koordynacja z innymi metodami terapeutycznymi* – muzykoterapia powinna być spójna z pozostałymi formami terapii stosowanymi wobec dziecka. Każde dziecko inaczej reaguje na bodźce muzyczne, dlatego terapeuta powinien nie tylko znać zagadnienia związane z autyzmem i muzyką, ale także umieć rozpoznawać indywidualne potrzeby i preferencje dziecka, wykorzystując swoją intuicję pedagogiczną (Jutrzyńska, 2005).

RODZAJE ZAJĘĆ MUZYKOTERAPEUTYCZNYCH

W zależności od stymulowanego obszaru oraz wybranej strategii terapeutycznej stosuje się różne rodzaje muzykoterapii. Jednym z nich jest schemat Mobilnej Rekreacji Muzycznej, opracowany przez dr. M. Kieryła. Program ten składa się z pięciu etapów:

1. „O” – Odreagowanie – rozpoczyna proces redukcji napięcia psychofizycznego, które powinno ustąpić po zakończeniu zajęć.
2. „Z” – Zrytmizowanie – integracja poprzez rytm, grę na instrumentach perkusyjnych i ruch.
3. „U” – Uwrażliwienie – rozwój wrażliwości muzycznej, plastycznej, poetyckiej itp.

4. „R” – Relaksacja – nauka różnych form odpoczynku.
5. „A” – Aktywizacja – działania muzyczne i ruchowe wspomagające rehabilitację, korekcję wad oraz odkrywanie zdolności twórczych. Ten model terapii charakteryzuje się elastycznością, co pozwala na szybkie dostosowanie ćwiczeń do możliwości i reakcji niewielkiej grupy dzieci (od 1 do 5 osób) oraz do określonych celów terapeutycznych (R.Seta, E. Seta, 2005).

Inną metodą stosowaną w muzykoterapii jest metoda umuzykalniania dzieci E.E. Gordona. Profesor Gordon stworzył pierwszy na świecie sekwencyjny program edukacji muzycznej, oparty na badaniach naukowych, w którym proces uczenia się muzyki porównuje do nauki języka. Wyróżnił dwa etapy rozwoju muzycznego – podobnie jak w rozwoju mowy – gdzie nabycie umiejętności posługiwania się obiektywnym językiem muzycznym poprzedza faza „gaworzenia muzycznego”. Nauka muzyki według Gordona jest procesem budowania struktur myślowych w systemie poznawczych reprezentacji dziecka. W początkowej fazie dziecko osłuchuje się z dźwiękami muzycznymi i reaguje na nie spontanicznie (np. poprzez ruch lub paplanie muzyczne). Proces ten nazywany jest audiacją wstępną, która przebiega w trzech etapach:

1. Akulturacja – dziecko absorbuje dźwięki muzyczne z otoczenia, choć jego reakcje mogą być jeszcze nieskoordynowane.
2. Imitacja – pojawia się świadome naśladowanie motywów tonalnych i rytmicznych, choć na początku może być niedokładne.
3. Asymilacja – dziecko uświadamia sobie konieczność koordynacji oddechu, śpiewu i ruchu, co prowadzi do pierwszych prób improwizacji muzycznej

Istotą tej metody jest stymulacja rozwoju dziecka poprzez audiację muzyczną, co nie tylko wspiera umuzykalnienie, ale także wpływa na rozwój mowy i zdolności poznawczych. Terapeuta pełni tu rolę przewodnika i partnera, który poprzez zadaniowe sytuacje muzyczne pomaga dziecku w rozwijaniu jego potencjału.

Dzięki wspólnemu muzykowaniu dzieci rozwijają zdolności motoryczne, np. poprzez chwytanie pałeczek, uderzanie w instrumenty, klaskanie czy stukanie stopami o podłogę. Wykonując te czynności jednocześnie poprawiają koordynację, co wpływa na ich ogólny rozwój sensomotoryczny. Muzykoterapia nie tylko wspomaga rozwój, ale także daje dzieciom radość i możliwość wyrażenia siebie w bezpiecznym i przyjaznym środowisku (Zieja, 2016).

ZNACZENIE MUZYKOTERAPII W TERAPII DZIECI ZE SPEKTRUM AUTYZMU

Muzyczne doświadczenia mają uniwersalny charakter, a ich dobór powinien być dostosowany do indywidualnych potrzeb pacjenta. Muzyka, dzięki swojej wielowymiarowości i elastyczności, oddziałuje na każdego, niezależnie od poziomu inteligencji czy wykształcenia. Elementy takie jak dźwięk, ton, skala, akordy, rytm czy modulacje pełnią określoną rolę w utworze muzycznym, tworząc uporządkowaną strukturę. Ta przewidywalność jest szczególnie istotna dla dzieci autystycznych, które potrzebują jasnych zasad w codziennym funkcjonowaniu. Muzykoterapia, będąc jednocześnie elastyczna i uporządkowana, daje dzieciom ze spektrum autyzmu możliwość wyrażenia ukrytych emocji oraz nawiązania niewerbalnego kontaktu z terapeutą poprzez muzykę (Wigram, Elefant, 2009). Regularne zajęcia wspomagają rozwój mowy, redukują trudności komunikacyjne i ograniczają występowanie echolalii. Muzyka pomaga również w zdobywaniu nowych doświadczeń sensorycznych, rozwija wrażliwość dotykową i słuchową, a także pozwala dzieciom lepiej kontrolować siłę uderzenia oraz natężenie dźwięków. Słuchanie muzyki

podczas relaksacji obniża napięcie, redukuje lęk i pobudliwość, jednocześnie poprawiając świadomość własnego ciała. Badania wykazały, że dzieci autystyczne przejawiają wyjątkowe zainteresowanie muzyką i jej wykonywaniem, często przeżywając ją intensywniej niż ich neurotypowi rówieśnicy. Reagują one na muzykę silniej i bardziej adekwatnie niż na inne bodźce słuchowe. Obserwacje pokazują, że dzieci autystyczne potrafią naśladować pojedyncze dźwięki lub całe sekwencje muzyczne na równie wysokim poziomie, a czasem nawet lepiej niż dzieci rozwijające się typowo. Zauważono również przypadki głęboko zaburzonych dzieci autystycznych, które wykazywały niezwykle zdolności muzyczne, np. w grze na fortepianie. Badania nad preferencjami sensorycznymi wykazały, że dzieci autystyczne zdecydowanie częściej wybierają muzykę niż inne formy stymulacji. Muzyka wywiera silny wpływ na dzieci ze spektrum autyzmu, co można zaobserwować w ich zdolności do słuchania, grania i tworzenia. Muzykoterapia przyczynia się do poprawy relacji interpersonalnych, wzmacnia sferę emocjonalną, wspomaga koordynację ruchową, zwiększa świadomość ciała oraz rozwija umiejętności komunikacyjne i językowe. Są to obszary, które u dzieci autystycznych wymagają szczególnego wsparcia, dlatego zastosowanie muzykoterapii może znacząco poprawić ich funkcjonowanie i jakość życia.

Muzyka jest angażującym bodźcem dla wszystkich dzieci, w tym również dla dzieci z autyzmem. Ich naturalna potrzeba uporządkowania odnajduje odzwierciedlenie w strukturze muzycznej, obejmującej melodię, harmonię, rytm czy dynamikę. Muzykoterapia może pomóc dzieciom autystycznym w budowaniu tożsamości i odbudowie zdolności symbolizowania poprzez emocjonalną komunikację dźwiękową (Robarts, 2009). Zaburzenia w przetwarzaniu informacji sprawiają, że dzieci autystyczne mają trudności w rozumieniu języka mówionego, mimiki czy pojęcia czasu. W efekcie często wycofują się z interakcji społecznych. Swobodna improwizacja muzyczna staje się dla nich sposobem na komunikację poprzez dźwięk, bez konieczności używania słów. Dzięki improwizacji terapeuta może dostosować się do emocji pacjenta i stworzyć przestrzeń do spontanicznej, niewymuszonej ekspresji. Improwizacja muzyczna wspiera rozwój komunikacyjnej muzykalności dzieci autystycznych, pomagając im integrować i wykorzystywać nowe umiejętności w codziennym życiu. Jej zastosowanie pozwala na nawiązanie muzycznego dialogu między terapeutą a pacjentem, a także stanowi podstawę różnych podejść terapeutycznych. Kluczową rolę odgrywa tutaj elastyczność terapeuty, który powinien dostosowywać się do emocjonalnego stanu dziecka i jego potrzeb. Muzykoterapia improwizacyjna może przywrócić dziecko do wczesnego, przedjęzykowego etapu rozwoju, kiedy proste dźwięki stają się sposobem na nawiązywanie komunikacji. Wspierająca improwizacja pozwala terapeutce dostroić się do pacjenta i odzwierciedlić jego emocjonalny stan w muzyce. Tego rodzaju interakcja pomaga dzieciom w samoregulacji, samoaktualizacji oraz budowaniu więzi. W muzycznej improwizacji istotne jest odnajdywanie motywów, które prowadzą do rozwoju, oraz tych, które warto powtarzać. Terapeuta może kierować uwagę pacjenta poprzez rozwijanie jego muzycznych tematów, co sprzyja zarówno wyrażaniu emocji, jak i przepracowywaniu problemów. Improwizacja muzyczna staje się więc nie tylko narzędziem komunikacji, ale także formą terapii wspierającą rozwój dziecka w różnych sferach życia.

Muzykoterapia pomaga dzieciom ze specjalnymi potrzebami rozwijać umiejętności komunikacyjne, społeczne i emocjonalne. U dzieci ze spektrum autyzmu wspiera budowanie nowych zdolności, modyfikację specyficznych zachowań oraz wzmacnianie istniejących umiejętności (Hanser, 1999). Autyzm często wiąże się z trudnościami w myśleniu abstrakcyjnym, przetwarzaniu informacji słuchowych i wzrokowych oraz organizacji bodźców. Muzykoterapia, wykorzystując rytm i dźwięk, może pomijać niektóre deficyty

kognitywne i stymulować rozwój mózgu. Dzieci autystyczne, które nie komunikują się werbalnie, mogą wyrażać siebie poprzez muzykę, a techniki wokalne i instrumentalne pomagają im w rozwijaniu ekspresji oraz poprawie mowy. Dzięki odpowiednio dobranym ćwiczeniom muzycznym możliwa jest poprawa integracji sensorycznej, koordynacji ruchowej i planowania działań. Muzyka działa także na poziomie emocjonalnym, wywołując różne reakcje zależne od doświadczeń i skojarzeń słuchacza. Terapeutyczne wykorzystanie muzyki wspomaga kontrolę motoryczną, redukuje stres i poprawia samopoczucie, co pozytywnie wpływa na rozwój dzieci z autyzmem (Sarapa, Katusic, 2011).

Emocjonalny wpływ muzyki jest kluczowym elementem każdej teorii muzykoterapii. Choć wiadomo, że muzyka może oddziaływać na sferę psychiczną, fizyczną, emocjonalną i duchową, mechanizmy tego oddziaływania nie są do końca poznane. Reakcje na muzykę są indywidualne – ten sam utwór może wywoływać odmienne emocje u różnych osób, a nawet u tej samej osoby w różnych momentach. Doświadczenia, wspomnienia i skojarzenia kształtują nasz odbiór muzyki, czyniąc go unikalnym. Muzykoterapeuta, podobnie jak kompozytor czy wykonawca, ma zdolność kierowania emocjami słuchacza, wpływając na jego nastrój i stan psychiczny. Muzyka, pełniąc funkcję terapeutyczną, nie tylko pomaga regulować emocje, ale także wspiera procesy motoryczne i społeczne, zwiększając pewność siebie i poprawiając samopoczucie.

Muzyka to nie tylko forma relaksu, ale również potężne narzędzie wspierające rozwój poznawczy, językowy, motoryczny i społeczny. Muzykoterapia angażuje zarówno układ nerwowy, jak i całe ciało, umożliwiając dzieciom z autyzmem lepszą komunikację oraz wyrażanie emocji. Rytm i dźwięki mogą pomóc w redukcji lęku, poprawie koncentracji oraz budowaniu relacji społecznych. Ponieważ dzieci autystyczne często mają trudności z komunikacją werbalną, muzyka staje się dla nich alternatywnym sposobem wyrażania siebie. W artykule omawiam różne podejścia terapeutyczne, w tym metodę Mobilnej Rekreacji Muzycznej oraz teorię umuzykalniania E.E. Gordona. Przedstawiam zarówno aktywne formy muzykoterapii, takie jak śpiew czy gra na instrumentach, jak i formy receptywne, oparte na słuchaniu muzyki. Szczególną uwagę zwracam na rolę rytmu, który wprowadza przewidywalność i strukturę, wspierając tym samym integrację sensoryczną i koordynację ruchową. Muzyka jest uniwersalnym i skutecznym narzędziem terapeutycznym, które może znacząco poprawić funkcjonowanie dzieci w spektrum autyzmu. Jej zastosowanie w terapii wpływa nie tylko na rozwój poznawczy, ale także na sferę emocjonalną i społeczną, czyniąc ją wartościowym uzupełnieniem innych metod terapeutycznych.

BIBLIOGRAFIA

- American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™* (5th ed.). American Psychiatric Publishing, Inc. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Berger, D. S. (2023). *Dzieciaki, muzyka i spektrum autyzmu. Jak wykorzystać terapeutyczną moc dźwięków*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Berger, D., S. (2002). *Music Therap, Sensory Integration and the Autistic Child*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Hanser, S. B. (1999). *The New Music Therapist's Handbook*. Boston: Berklee Pressagement.
- Jutrzyńska, E. (2005). Terapie wspomagające rozwój osób z autyzmem. W: J.J. Błeszyński (red), *Dziecko autystyczne w kręgu muzyki* (s. 57-82). Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.

- Knapik-Szweda, S. (2016). Muzyczne zdolności dzieci autystycznych jako przejaw ekspresji ujawniającej się podczas procesu muzykoterapeutycznego – studium przypadku. *Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce*, 9(32/2), 51-70.
- Minackiewicz, E.M. (2014). Muzyka i muzykowanie w pokonywaniu trudności komunikacyjnych i językowych u dzieci z diagnozą autyzmu. *Logopedia Silesiana*, 3, 192-209.
- Robarts, J. (2009). Supporting the development of mindfulness and meaning: Clinical pathways in music therapy with a sexually abused child. W: S. Malloch, C. Trevarthen (red.), *Communicative musicality: Exploring the basis of human companionship* (s. 377–400). Oxford: Oxford University Press.
- Sarapa, K.B., Katusiś, A. (2011). Zastosowanie muzykoterapii u dzieci z autyzmem. *Terapia przez Sztukę*, 1(3), 12-17.
- Seta, R., Seta, E. (2005). Terapie wspomagające rozwój osób z autyzmem. W: J.J. Błeszyński (red.), *Muzykoterapia w pracy z dzieckiem autystycznym* (s. 83- 104). Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Wigram, T., Elefant, C. (2009). Therapeutic dialogues in music: Nurturing musicality of communication in children with autistic spectrum disorder and Rett syndrome. Malloch, S., Trevarthen, C. (ed) *Communicative Musicality* (p. 423-448). Oxford: Oxford University Press.
- Zieja, E. (2016). Muzykoterapia w pracy z dzieckiem ze spektrum autyzmu. W: L. Kataryńczuk-Mania (red.), *Dziecko/uczeń - edukacja artystyczna - terapia* (s. 309-323). Zielona Góra – Skarbona: Stowarzyszenie Polskich Muzyków Kameralistów.

SOUNDS THAT HEAL. MUSIC IN THERAPY FOR CHILDREN ON THE AUTISM SPECTRUM

ABSTRACT

Music plays a crucial role in human development, influencing emotional, cognitive, and social functioning. It can be an effective therapeutic tool, particularly for children on the autism spectrum, who often experience challenges in communication and social interactions. This article examines the impact of music therapy on the development of autistic children and discusses various therapeutic methods, including the Mobile Music Recreation approach and E.E. Gordon's music learning theory. The findings indicate that music affects the nervous system, reducing anxiety and tension, while also supporting language skills, motor coordination, and sensory integration. Special emphasis is placed on rhythm, which helps organize stimuli and provides structure to facilitate the therapeutic process. The article highlights that music therapy can serve as a valuable complement to other therapeutic approaches, enhancing the quality of life for children with autism spectrum disorder.

Keywords: music therapy, music, autism spectrum, sound therapy, senses

zgłoszone: 24.02.2025; zaakceptowane: 06.07.2025; opublikowane: 30.09.2025