

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Muzykoterapia

**Muzykoterapia poprawia samopoczucie, pozwala się uspokoić i daje możliwość ekspresji różnych emocji, również tych trudnych - wynika z badań przeprowadzonych wśród rodziców dzieci przedwcześnie urodzonych, które przebywały na oddziałach neonatologii i intensywnej terapii noworodka.**

Badania ankietowe ponad stu rodziców (w zdecydowanej większości - mam) przeprowadziła dr Sara Knapik-Szweda z Wydziału Nauk Społecznych Uniwersytetu Śląskiego - certyfikowana muzykoterapeutka, która przed kilku laty jako pierwsza wprowadziła terapię muzyczną dla wcześniaków do polskiego szpitala (dziś tych placówek jest już kilka w kraju).

„93,1 proc. badanych wypowiedziało się, że muzykoterapia była nie tylko istotnym elementem wspierania rozwoju ich dziecka, ale pomogła również im. Rodzice podkreślali, że dzięki muzyce mieli możliwość ekspresji swoich różnych emocji - również tych trudnych, związanych ze złością, lękiem czy niepokojem. Dodatkowo, działania muzykoterapeutyczne poprawiały ich samopoczucie i pozwalały się uspokoić. A przecież stan samopoczucia rodzica znacząco wpływa na dziecko” - mówiła Nauce w Polsce dr Sara Knapik-Szweda.

Muzykoterapia dla dzieci przedwcześnie urodzonych jest wczesną formą muzycznej stymulacji, która oddziałuje na ich rozwój holistycznie: wspomaga całościowy rozwój wcześniaka, a do tego wspiera rodziców dziecka.

Ważnym aspektem, którym również badawczo zajmuje się naukowcy, jest aktywne zaangażowanie rodziców w proces terapeutyczny. Mowa o metodzie Family-Centered Music Therapy, czyli muzykoterapii skoncentrowanej na rodzinie.

„Ta metoda zakłada, że noworodek, zwłaszcza ten przedwcześnie urodzony, jest w stanie zaadaptować się do nowego środowiska i osiągać pewne poczucie bezpieczeństwa za pomocą stymulacji pewnymi dźwiękowymi aspektami - w obecności rodzica. Przecież dziecko już od 24. tygodnia ciąży słyszy głos mamy. Gdy więc ten głos towarzyszy naszym muzycznym działaniom, możemy osiągać lepsze rezultaty; wielokrotnie obserwowałam, że gdy mama włącza się w śpiewanie, parametry dziecka szybciej się poprawiają” - podkreśliła rozmówczyni.

Dlatego rodzice są zachęcani we włączenie się w proponowane działania muzyczne poprzez szept, mowę, nucenie czy śpiewanie, a dzięki takiemu zaangażowaniu mogą kontynuować elementy muzykoterapii po wyjściu ze szpitala. „Bardzo często na początku terapii rodzice mają opory przed śpiewem do dziecka w towarzystwie terapeuty, często tłumacząc się brakiem umiejętności wokalnych. Jednak gdy się już przełamują, po czasie wskazują, że muzyka bardzo ułatwiła im komunikację z dzieckiem. A dla dziecka znaczenie ma sam głos rodzica - nie to, czy fałszuje, czy nie. Głos rodzica jest bowiem narzędziem, które dziecku daje poczucie bezpieczeństwa i zapewnia mu poczucie przynależności do otaczającego świata” - wskazała.

Ponadto, muzykoterapia to też forma wsparcia samych rodziców. „Cały okres pobytu w szpitalu może być dla rodziców traumatycznym przeżyciem. Za pomocą muzyki możemy ich nieco zrelaksować, pozwolić na uspokojenie emocji czy na ich wyrażanie” - powiedziała Sara Knapik-Szweda.

A czym jest i na czym polega muzykoterapia prowadzona dla wcześniaków? „Dziecko przedwcześnie urodzone to dziecko, którego stan psychomotoryczny i neurologiczny jest bardzo zróżnicowany, a dalszy jego rozwój zależy od wielu czynników biologicznych i środowiskowych. Ważną rolę odgrywa wczesna interwencja i stymulacja rozwojowa. Dlatego głównym celem muzykoterapii jest nieinwazyjne i holistyczne wsparcie przedwcześnie urodzonego dziecka do nowego środowiska oraz nauki pewnych umiejętności fizjologicznych np. oddychania, jedzenia czy uzyskiwania stanu samoregulacji ” - tłumaczyła Sara Knapik-Szweda.

Ważne - dodała - aby działania były zindywidualizowane, a muzyka była wykonywana na żywo. „Muzykoterapeuta cały czas musi obserwować dziecko - jego emocje, samopoczucie, ruchy, ale i parametry fizjologiczne takie jak tętno, częstotliwość oddechów czy saturację krwi (poziom nasycenia krwi tlenem). Do tego dostosowuje odpowiednie elementy melodyczne, rytmiczne

i harmoniczne. Jeśli chcemy wesprzeć naukę samodzielnego oddychania, wprowadzamy rytmiczne, miarowe elementy. Z kolei aby zrelaksować dziecko, może np. użyć instrumentu imitującego szum fal w ocenie, co przypomina dziecku odgłosy wód płodowych” – opowiadała muzykoterapeutka.

Działania muzyczne są oparte na śpiewie z towarzyszeniem instrumentów – zazwyczaj gitary lub ukulele (mobilne i delikatne brzmieniowo instrumenty) albo z towarzyszeniem „otulających dźwiękowo” instrumentów perkusyjnych (np. imitujących szum wód płodowych z okresu prenatalnego czy bicie serca matki).

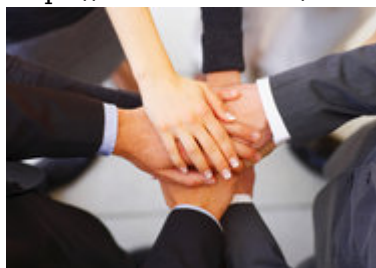
„Odpowiednio prowadzona terapia z wykorzystaniem muzyki pozwala nawiązywać relację dziecka z rodzicami; zmniejsza pobudzenie, płacz, irytację czy stres; wspomaga oddychanie; wzmacniania umiejętności koordynacyjne związane z jedzeniem; uspokaja, uśmierza ból, a także pozwala osiągnąć stan samoregulacji” – podkreśliła naukowczynie.

Jak przypomniała Sara Knapik-Szweda, na świecie funkcjonuje kilka ośrodków naukowych, które kształcą muzykoterapeutów do pracy z noworodkami. To m.in. University of Zurich na czele z dr Frideriką Haslbeck oraz Louis Armstrong Center for Music and Medicine at Mount Sinai Health System na czele z prof. Joanne Loewy.

„Muzykoterapia na oddziałach intensywnej terapii noworodka nie jest w Polsce standardową opieką, choć staje się coraz bardziej docenianą dyscypliną naukową i kliniczną. Na ten moment w Polsce jest pięć szpitali, w których prowadzona jest profesjonalna muzykoterapia dla wcześniaków i ich rodzin. Mamy nadzieję, że ośrodków szpitalnych będzie przybywać z każdym rokiem” – podsumowała ekspertka.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32232.html>



12-05-2026

## [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## **Jak rower zmienił świat**

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## **Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...**

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## **Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością**

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## [Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## [Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem](#)

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV](#)

[edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Jak rower zmienił świat](#) [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

## **Partnerzy**