

Meloterapia și dezvoltarea competențelor emoționale la preșcolari

Melotherapy and the development of emotional competences in preschoolers

PhD. Violeta-Cristina PĂLTINEAN (ȘINAR)
„Babeș-Bolyai” University, Cluj-Napoca, Romania

Dr. Maria BARBĂ
Bogdan Perticeicu Hașdeu University, Cahul, Moldova

Abstract. *The preschooler's emotional development is in line with his social and intellectual development. The ways of achieving and developing emotional skills accepted by preschoolers and frequently experienced are games and stories. In educational practice, activities related to artistic-plastic expression, music and movement are less experienced for the development of emotional skills. Emotional development through melotherapy is an approved solution in cases where frustration has reached high levels, which does not mean that it cannot be a valid solution for other cases, especially since music is closely related to emotions. Thus, it becomes of interest to identify the impact of melotherapy on producing a change in the development of emotional skills in preschoolers.*

Key words: *emotions, emotional development, melotherapy, emotional skills*

Competențele emoționale la vârsta preșcolară

Etimologic, cuvântul emoție vine din limba latină unde emotionis poate fi tradus ca impulsul care aduce reacții. În psihologie, emoția este exprimată fizic prin funcții fiziologice ca o expresie a feței sau ca ritm cardiac și definită ca o modalitate prin care percepem elementele și relațiile dintre realitate și imaginație. Peggy Thoits, profesor la departamentul de sociologie de la Universitatea Indiana Bloomington afirmă că cele patru componente ale emoțiilor: incitațiile situaționale, gesturile expresive, modificările fiziologice și etichetele se influențează reciproc, astfel modificarea unuia produce schimbări și la nivelul celorlalte dar și la nivelul ansamblului¹. În concepția lui Gerrod Parrott, „emoțiile sunt reacții la evenimente semnificative pe plan personal, care includ manifestări fiziologice și comportamentale, precum și trăiri subiective de plăcere sau neplăcere”².

¹ Septimiu Chelcea, „Emoțiile – o construcție socială”, în *Psihosociologie. Teorii, cercetării, aplicații*. Ediția a II-a, Iași, Editura Polirom, 2008.

² Gerrod Parrott, *The Emotions: Social, Cultural and Biological Dimensions*, SAGE Publications Ltd; 1 edition, January 1, 1966, p. 198.

„Meloteherapy and the development of emotional competences in preschoolers”, *Astra Salvensis*, XI (2023), no. 21, p. 31-37.

Emoția este prezentată ca un concept cu patru dimensiuni; primele trei, cea fiziologică, cognitivă, comportamentală, stau la baza explicitării celei de-a patra, trăirile subiective. Emoțiile îndeplinesc funcția de comunicare a unei nevoi, trebuințe și de orientare a comportamentului atât pentru adulți cât și pentru copii³. Emoțiile copiilor sunt adesea însoțite de schimbări fiziologice vizibile cum sunt accentuarea respirației, înroșirea feței, de schimbări la nivel comportamental sau cognitiv. Fiecare emoție prezintă o modalitate proprie de manifestare și este însoțită de anumite procese neurochimice⁴, iar modul eficient de recunoaștere și înțelegere a acestora este experimentarea în familie, grădiniță și cercul de prieteni. Dezvoltarea emoțională a copiilor preșcolari rămâne un subiect puternic de dezbatere în rândul oamenilor de știință⁵. Specialiștii în dezvoltarea copilului din diverse domenii precum educația și medicina, recunosc rolul important al modelului social pozitiv și dezvoltarea emoțională în crearea bunăstării copilului⁶. Cunoașterea emoțională și autoreglarea emoțională influențează atât capacitatea copiilor preșcolari de a realiza diverse sarcini dar și modul de adaptare la standarde sociale de comportament specifice vârstei⁷. Copilul, de la o vârstă fragedă este asimilat în sistemul de relații atât la nivelul familiei cât și al grupurilor specifice prin intermediul cărora dobândește experiență emoțională și își formează propriul model de comportament⁸.

Înțelegerea conceptului de emoție sau cunoaștere emoțională este bazată pe un construct care are la bază mai multe componente: cunoștințele copiilor despre natura emoțiilor și factorii care influențează modul de percepere al rezonanței emoției (pozitiv sau negativ); dezvoltarea în rândul copiilor a capacității lor de a-și menține propriile emoții sub control⁹. Studiile realizate de-

³ Botiș A. Mihalca, *Despre dezvoltarea abilităților emoționale și sociale ale copiilor, fete și băieți, cu vârsta până la 7 ani*, Buzău, Editura Alpha MDN, 2007.

⁴ Dominica Petrovai, *Vârsta preșcolară. Ghid pentru părinți*, eea grants & Salvați copiii, 2011.

⁵ Susanne Denham, Hideko Bassett, Katherine Zinsser, & Todd Wyatt, „How preschoolers' social-emotional learning predicts their early school success: Developing theory-promoting, competency-based assessments”, *Infant and Child Development*, 23(4), 2014, pp. 426–454.

⁶ Kristen Darling-Churchill, Laura Lippman, „Early childhood social and emotional development: Advancing the field of measurement”, *Journal of Applied Developmental Psychology*, 45, 2016, pp. 1–7.

⁷ Rosanna Di Maggio, Carla Zappulla, Ugo Pace, Carroll Izard, „Adopting the emotions course in the Italian context: A pilot study to test effects on social-emotional competence in preschool children”, *Child Indicators Research*, 10(2), 2019, pp. 571–590.

⁸ Kathleen E. Kiernan, Carmen M. Huerta, „Economic deprivation, maternal depression, parenting and children's cognitive and emotional development in early childhood”, *The British Journal of Sociology*, 59(4), 2008, pp. 783–806.

⁹ Stephanie Krauthamer Ewing, Joanna Herres, Katherine Dilks, Rahim Forogh, Christopher Trentacosta, „Understanding of emotions and empathy: Predictors of positive parenting with preschoolers in economically stressed families”, *Journal of Child and Family Studies*, 28(5), 2019, pp. 1346–1358.

a lungul timpului ne arată o legătură pozitivă între autoreglare și abilitățile de dezvoltare a competențelor emoționale și sociale¹⁰. Construirea unei fundații pentru dezvoltarea emoțională la preșcolari încep în jurul vârstei de patru ani; la această vârstă putem afirma că aceștia învață esențialul și încep să definească emoțiile¹¹. În jurul vârstei de 3-4 ani, preșcolarii încep să stabilească contacte afective în afara familiei. În acest moment aceștia învață diferența dintre comportamentul acceptabil din punct de vedere social și cel inacceptabil dobândind abilități specifice: *perseverența* atunci când îndeplinesc sarcini dificile; *rezistența* atunci când acordă atenție unui subiect, unei sarcini pentru o perioadă mai lungă de timp; *exprimarea emoțiilor* într-o manieră acceptabilă din punct de vedere social; *rezolvarea problemelor sociale* în mod independent¹². La vârsta de 6 ani termenii utilizați pentru descrierea emoțiilor cresc în diversitate și cantitate. Copiii devin capabili să poarte discuții cu alții despre emoțiile lor sau pot să asculte ce spun alții despre emoțiile lor. Frecvența cu care copii au fost implicați în limbajul emoțional are influență pe termen lung, favorizând dezvoltarea unor abilități mai bune legate de înțelegerea acestora. Atragerea atenției copiilor la aspectele particulare ale comportamentului uman face posibilă dezvoltarea unei sensibilități față de diversele expresii emoționale, cunoștințele despre cauzele și consecințele comportamentului emoțional fiind mult mai bogate.

Componentă a dezvoltării emoționale este autoreglarea emoțională care permite promovarea unor abilități specifice, cum ar fi distanțarea de sine, empatia și simpatia. Dezvoltarea emoțională a unui copil de 3-4 ani se caracterizează prin exprimarea afecțiunii pentru membrii familiei și o atitudine prietenoasă față de ceilalți. Un copil empatic este capabil să înțeleagă sentimentele altuia și să răspundă emoțional la ele (consolează un coleg care plânge deoarece a venit la grădiniță sau nu reușește să rezolve o sarcină la timp); astfel copiii reușesc să discrimineze emoțiile trăite atât de către ei cât și de către colegii, cu precizarea că durată acestora este relativ mică¹³.

¹⁰ Lotte Van der Pol, Marleen Groeneveld, Endendijk Joice, Sheila van Berkel, Elizabeth Hallers-Haaltboom, Marian Bakermans-Kranenburg, Judi Mesman, „Associations between fathers' and mothers' psychopathology symptoms, parental emotion socialization, and preschoolers' social-emotional development”, *Journal of Child and Family Studies*, 25(11), 2016, pp. 3367–3380.

¹¹ Diane Powell, Glen Dunlap, „Evidence-based social emotional curricula and intervention packages for children 0–5 years and their families. Roadmap to effective intervention practices”, *Technical Assistance Center on Social Emotional Intervention for Young Children*, 2009.

¹² Jones Damon, Mark Greenberg, Max Crowley, „Early social-emotional functioning and public health: The relationship between kindergarten social competence and future wellness”, *American Journal of Public Health*, 105(11), 2015, pp.2283–2290.

¹³ Ameika Johnson, David Hawes, Nancy Eisenberg, Jane Kohlhoff, Joanne Dudeney. „Emotion socialization and child conduct problems: A comprehensive review and meta-analysis”, *Clinical Psychology Review*, 54, 2017, pp. 65–80.

„Meloteherapy and the development of emotional competences in preschoolers”, *Astra Salvensis*, XI (2023), no. 21, p. 30-37.

Astăzi, mai mulți copii devin imaturi emoțional și acest lucru creează o provocare. Cei mai buni prieteni ai copilului în zilele noastre sunt gadgeturile digitale și TV, iar modurile lor preferate de a petrece timpul sunt vizionarea unor programe de desene animate, filme pentru copii și jocurile pe calculator/telefon. Utilizarea ecranului pe o durată mare din zi poate duce la o comunicare redusă până la zero cu adulții și colegii pe viitor; astfel, copiii pot deveni insensibili și incapabili să-și controleze propriile emoții de la o vârstă fragedă în ceea ce privește activitatea de joc în mediul școlar¹⁴. Pe lângă caracteristicile personale ale preșcolarilor și factorii externi influențează dezvoltarea socio-emoțională: relațiile de familie, comportamentul și țara, regiunea în care trăiesc¹⁵. Studii recente demonstrează că preșcolarii care provin din familii monoparentale se confruntă cu mai multe probleme în comparație cu cei care trăiesc în familii constituite din ambii părinți¹⁶.

Terapia prin muzică-o provocare în dezvoltarea competențelor emoționale la preșcolari

Oamenii au fost captivați din cele mai vechi timpuri de magia sunetelor, Platon fiind promotorul meloterapiei utilizată ca modalitate de redare a sănătății celor din jur. În antichitate, medicii au studiat cu precădere efectul curativ al sunetelor asupra unor afecțiuni fizice și psihice aceasta fiind o metodă empirică de tratament. Primele sunete studiate sunt cele din natură: șuieratul vântului, susurul apei, zbugiumul tunetului, ciripitul păsărilor, pentru ca mai apoi zona de interes să se mute înspre recrearea sunetelor prin fluierat, lovirea obiectelor, crearea instrumentelor. Etimologic, termenul *meloterapie* provine din doi termeni de origine greacă: *melos* – cântec, conform lui Platon se referă la cuvinte, armonie și ritm și *therapeia* – tratament¹⁷.

Emoțiile sunt un aspect esențial al naturii umane și joacă un rol central în relațiile interpersonale, bunăstarea personală și schimbarea terapeutică. Muzica este strâns legată de emoții și ambele au îndeplinit funcții adaptative de-

¹⁴ Naomi Watanabe, Susanne Denham, Nicole Jones, Tessei Kobayashi, Hideko Bassett, David Ferrier, „Working toward cross-cultural adaptation: preliminary psychometric evaluation of the affect knowledge test in Japanese preschoolers”, *SAGE Open*, 9 (2), 2019.

¹⁵ Rosanna Breau, Elizabeth Harvey, Claudia Lugo-Candelas, „The role of parent psychopathology in emotion socialization”, *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44(4), 2016, pp. 731–743.

¹⁶ Eva Eurenium, Linda Richter Sundberg, Masoud Vaezghasemi, Sven-Arne Silfverdal, Anneli Ivarsson, Marie Lindkvist, „Social-emotional problems among three-year-olds differ based on the child's gender and custody arrangement”, *Acta Paediatrica*, 108(6), 2019, pp. 1087–1095.

¹⁷ Hulin, H. and Pata, M, *Terapia prin Muzică în România, Teorie și Practică, Prezent și viitor*, E-Book London, Music as Therapy International, 2016, p. 131.

a lungul evoluției umane. Muzioterapia este o modalitate ideală datorită puterii sale inerente de a activa și transforma starea emoțională a copilului în contextul activităților de exprimare artistică.¹⁸

Meloterapia este o modalitate de intervenție care produce efecte pozitive, determină transformări pozitive la nivel mintal, fizic, emoțional și spiritual, înregistrate atât la nivel individual cât și al grupului implicat în procesul terapeutic. Meloterapia este o formă a psihoterapiei în care muzica este folosită ca mijloc de exprimare și care este indicată de terapeut în funcție de problemele sau stările fiecăruia, implicând participarea activă a bolnavului. Utilizarea audiției și creației muzicale în scop terapeutic datează încă din antichitate, dar sub o formă empirică și necesitând o recurgere frecventă la gândirea magică¹⁹.

Prin meloterapie se pot produce schimbări importante la nivel psihologic, cognitiv sau social în rândul persoanelor cu probleme de sănătate sau cu probleme educaționale. Atunci când o persoană răspunde la stimuli muzicali aceasta experimentează la mai multe niveluri senzații psihologice și fiziologice imediate²⁰.

Boxhill (1985) identifică patru motive fundamentale care fac eficientă utilizarea muzicii ca agent terapeutic²¹. Muzica ca agent terapeutic este un mod de exprimare intercultural, iar prin natura sa nonverbală este un mijloc de comunicare universal. Ca stimul sonor, este unic deoarece are puterea de a pătrunde direct mintea și corpul individului, indiferent de nivelul de inteligență sau de starea acestuia. Prin urmare simțurile sunt stimulate, sunt evocate sentimente și emoții, energizează mintea și corpul, facilitând învățarea și dobândirea de competențe.

În opinia lui Athanasiu (2003) meloterapia se poate practica în două modalități, individuale sau combinate. Prima modalitate, cea activă este bazată pe creativitate, expresia muzicală, practicarea unui instrument pe când cea de-a doua este pasivă, bazată pe audiție; obiectivul lor este provocarea unor reacții emoționale.

În meloterapie se folosește muzică instrumentală, de obicei clasică iar pentru preșcolari, teapia prin muzică poate fi organizată în colectiv, în grupuri mici sau individual. Piese muzicale care relaxează și destind se pot constitui în audiții de sine stătătoare ori ca fundal sonor în timpul desfășurării activităților experiențiale integrate sau de sine stătătoare specifice domeniului estetic creativ:

¹⁸ Pellitteri, John, *Emotional Processes in Music*

Therapy <https://barcelonapublishers.com/emotional-processes-music-therapy>

¹⁹ Andrei Athanasiu, *Muzica și medicina*, București, Editura Minerva, 2003.

²⁰ Walt Anderson, *Therapy and the arts: Tools of consciousness*, New York, Harper Colophon Books, 1997.

²¹ Edith Hillman Boxhill, *Music Therapy for the Developmentally Disabled*. Rockville, MD, Aspen Publication, 1985.

desen, pictură, modelaj, impulsionând copiii să exprime stările emoționale prin intermediul lucrărilor realizate. Piese muzicale pot constitui un fundal sonor în timpul lecturilor educatoarei, povestirilor, dar în același timp pot fi ascultate pe toată durata programului. În cazul copiilor meloterapia este folosită, în special, pentru stabilirea unui alt tip de comunicare, diferit de cel verbal. La cei cu instabilitate emoțională utilizarea muzicoterapiei determină: diminuarea tensiunilor, reducerea agresivității, îmbunătățește cooperarea în interiorul grupului, ameliorează munca de echipă.

Meloterapia îi ajută și pe cei cu tulburări relaționale deoarece favorizează participarea spontană la activitățile de grup. În cazul meloterapiei de grup, prin puterea de a grupa toți copii într-o singură experiență și prin unirea eforturilor de a realiza o sarcină comună se minimizează izolarea și se potențează socializarea. Cele mai atractive jocuri pentru copii sunt jocurile muzicale, cele ritmice și dansurile. Astfel, meloterapia facilitează reacții directe afective care prefigurează atitudinea viitoare a copilului față de membrii microgrupului social din care face parte.

Muzioterapia poate sprijini copiii în exprimarea și reglarea emoțională. Muzica are capacitatea de a evoca și de a transmite emoții într-o manieră sigură și neamenințătoare, permițând copiilor să exploreze și să-și exprime sentimentele. Acest lucru poate fi util în special pentru copiii care se luptă cu comunicarea verbală sau au dificultăți în exprimarea emoțiilor în moduri tradiționale.²²

Muzioterapia este o metodă non-verbal bine consacrată în psihiatrie și medicina psihosomatică. Cu toate acestea, datele empirice ale impactului său asupra proceselor de modulare a emoțiilor și asupra dimensiunilor personalității sunt încă rare. Un concept interesant este utilizarea muzicii pentru modularea emoțiilor în viața de zi cu zi.²³

„Muzica a oferit omului un sentiment de frumusețe și perfecțiune la care ar putea aspira”²⁴, în consecință, muzica oferă acea stare emoțională care constituie specificul ei ca artă, iar funcția ei estetică și socioafectivă se bazează pe aceasta.

Concluzii

Dezvoltarea emoțională este un aspect esențial în evoluția copilului

²² <https://musictreuk.com/music-therapy/>

²³ Stefan Gebhardt, Ilka Dammann, Klaus Loescher, Peter M. Wehmeier, Helmut Vedder, Richard von Georgi, „The effects of music therapy on the interaction of the self and emotions - An interim analysis”, *Complementary Therapies in Medicine*, 41, 2018, pp. 61-66.

²⁴ Christina Auerbach, Aletta Delpont, „Developing mindfulness in children through participation in music activities”, *South African Journal of Childhood Education* 8(1), a519, 2018, p. 2.

deoarece vizează în special formarea conceptului de sine a acestuia prin modul în care se percepe ca ființă unică, reacționează, receptează, interpretează reacțiile, trăirile emoționale ale celorlalți în interacțiunile pe care le stabilește cu aceștia. Deasemenea, dezvoltarea emoțională vizează dezvoltarea capacității de autoreglare a propriilor trăiri emoționale, precum și capacitățile copilului de a recunoaște, exprima și înțelege trăirile emoționale atât ale sale cât și ale celorlalți și de a le răspunde adecvat.

Reacțiile educatorilor la manifestările emoționale ale copiilor reprezintă o sursă importantă de învățare despre emoții. Utilizarea în diferite contexte a cuvintelor care denumesc emoții este o modalitate de a învăța copiii să recunoască și să denumească emoțiile proprii sau ale celorlalți devenind un model dar și un antrenor pentru dezvoltarea competențelor emoționale și sociale. Copiii învață ce sunt emoțiile și cum să reacționeze față de ele observând comportamentul adultului. Atunci când educatorul observă și acordă atenție emoțiilor copilului îi transmite acestuia mesajul că acestea sunt sănătoase și că ele sunt o sursă importantă de adaptare la mediu. Atragerea atenției copiilor asupra aspectele particulare ale comportamentului uman face posibilă dezvoltarea unei sensibilități față de diversele expresii emoționale, cunoștințele despre cauzele și consecințele comportamentului emoțional fiind mult mai bogate. Vârsta preșcolară constituie perioada în care se produc importante schimbări în viața afectivă a copilului. Emoțiile și sentimentele preșcolarului însoțesc toate manifestările lui, fie că este vorba de jocuri, de cântece, de activități educative, fie de îndeplinirea sarcinilor primite de la adulți, ceea ce permite asocierea activităților muzicale cu succes în periplul formării și dezvoltării de competențe emoționale la preșcolari.

Inteligența emoțională poate fi educată și dezvoltată încă de la vârsta copilăriei de către părinți și cadre didactice într-o manieră explicită (inclusiunea copilului în programe de dezvoltare a inteligenței emoționale, transmiterea de către părinți, educator a unor principii și valori) sau/și implicită (copilul preia modul în care adulții din jur gestionează situațiile dificile). Drept urmare trebuie să-i învățăm pe copii cum să facă față sentimentelor pe care le trăiesc pentru a le exprima în moduri care nu fac rău altora.