

Выступление на педагогическом совета 02.11. 2022 г.

Тема: «Музыкотерапия как здоровьесберегающая технология» Будыльская О. В. - музыкальный руководитель

Музыка не только фактор облагораживающий,
воспитательный. Музыка – целитель здоровья.
(В.М.Бехтерев)

Музыкальное воспитание включает в себя нравственное развитие личности ребёнка, оно облагораживает, пробуждает высокие внутренние чувства, такие как доброта, любовь, жизнерадостность, позитивное мышление и многое другое. Но 21 век – век скоростей, время великих гениальных открытий и великих достижений в науке, когда уже не остаётся времени уделить внимание своему внутреннему человеку. Люди зациклены на внешних факторах, видимых, временных, что порождает, в свою очередь, агрессию и обособленность. И все эти факторы сказываются на поведении и психике наших детей. Взрослым уже некогда уделять время своим детям и те, в свою очередь, находят «утешение» в компьютерных технологиях, которые приковывают любопытных малышей к экранам телевизоров, пропагандирующих насилие, агрессию и убийства. В результате, дети несут эти эмоции в общество, становясь жестокими и безразличными.

Алкоголизм, наркомания и разводы родителей, также являются сильнейшими факторами стресса для ребёнка, которые несут за собой тяжелейшие последствия в дальнейшем его развитии в течении всей жизни.

Конечно, в детских садах и школах над данной проблемой работают психологи и педагоги, и ищут новые нетрадиционные методы её решения. Я, в свою очередь призываю педагогов не смотреть на эти проблемы со стороны, а пробовать их решать. Предлагаю обратиться к одному из нетрадиционных методов, который ещё мало изучен, но очень эффективен, в качестве средства коррекции эмоциональных и психологических отклонений. Это метод – **музыкальная терапия.**

Музыкотерапия – это особая форма работы с детьми, с использованием музыки в любом виде (записи на магнитофоне, прослушивание дисков, игра на музыкальных инструментах, пение и др.) Музыкотерапия даёт возможность активизировать ребенка, преодолеть неблагоприятные установки и отношения, улучшить эмоциональное состояние. А, также, как ранее было сказано, является средством коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, и при лечении различных соматических и психосоматических заболеваний.

С помощью музыкотерапии можно создать оптимальные условия для развития детей, воспитания у них эстетических чувств и вкуса, избавления от комплексов, раскрытия новых способностей.

Музыкотерапия способствует становлению характера, норм поведения, обогащает внутренний мир ребенка яркими переживаниями, попутно воспитывая любовь к музыкальному искусству и, формирует нравственные качества личности и эстетическое отношение к окружающему. Дети должны развиваться через познания культурного наследия, воспитываться так, чтобы быть способными его приумножать.

Уровень развития детей в дошкольных учреждениях будет выше, если традиционные формы, методы и средства обучения и воспитания будет сочетаться с музыкотерапией.

Современные исследования показали, что возможности применения музыкотерапии как в психолого-педагогической коррекции, так и в лечебно-профилактической медицине достаточно широки и могут включать в себя разнообразные программы.

К. Швабе, один из основателей музыкотерапии, предлагает три направления использования музыки:

1. Медицинское.
2. Педагогическое.
3. Профилактическое (или функциональное).

Внутри каждого направления выделяются различные по форме музыкальные воздействия:

- по объему воздействий — опосредованные и непосредственные;
- по способу организации действий — индивидуальные и групповые;
- по диапазону воздействий — активные и поддерживающие;
- по взаимодействию с терапевтом — директивные и недирективные;
- по предполагаемому конечному результату — поверхностные и глубокие.

Активные формы музыкотерапии: ритмотерапия, вокалотерапия, хореотерапия, сказкотерапия, игровая психотерапия.

Пассивные формы музыкотерапии: коммуникативная музыкотерапия (установление контакта с ребенком), реактивная музыкотерапия (помощь в разрешении психологического конфликта), регулирующая музыкотерапия (снятие эмоционального и мышечного напряжения).

Музыкотерапия может использоваться как в виде основного метода, так и в качестве одного из вспомогательных методов.

Выделяют **индивидуальную и групповую музыкотерапию**.

Индивидуальная музыкотерапия осуществляется в трех вариантах: с отличительно- коммуникативным, реактивным и регулятивным действием. В первом случае музыкальное произведение прослушивает педагог и ребенок, здесь музыка способствует улучшению данных взаимоотношений. Во втором – достигается очищение. В третьем – снимается нервно- психическое напряжение. Все три формы могут применяться как независимо, так и в сочетании. Они представляют в известном смысле пассивную музыкотерапию. Наряду с этим существует и активная индивидуальная музыкотерапия, целью которой – является преодоление коммуникативных расстройств. Она осуществляется в виде занятия педагога музыкой совместно с ребенком.

Групповая музыкотерапия строится таким образом, чтобы участники активно общались друг с другом, между ними возникали коммуникативно-эмоциональные взаимоотношения, чтобы данный процесс был достаточно динамичным.

Творческая деятельность является самым сильным средством снятия напряжения. Это особенно важно для тех, кто не может “выговориться”; выразить свои фантазии в творчестве значительно легче, чем рассказать о них. Фантазии, которые изображены на бумаге или в звуках, нередко ускоряют и облегчают вербализацию переживаний. Творчество открывает путь к выражению бессознательных идей и фантазий, которые проявляются в значимой для ребенка и необычной для всех остальных форме.

Музыкотерапия помогает наладить отношения между педагогом и ребенком, развивает чувство внутреннего контроля, открывает новые способности, повышает самооценку.

Гармонизирующее воздействие музыки на психические процессы можно, а порой необходимо использовать в работе с детьми.

Число методов, облегчающих детям выражение их чувств при использовании музыкотерапии бесконечно. Независимо оттого, что ребенок и педагог выбирают для своих занятий, основная цель педагога всегда одна и та же: помочь ребенку начать осознавать себя и существование в своем мире. Нельзя забывать главную заповедь педагога – *не навреди*.

Рекомендации для педагогов и родителей по использованию музыкотерапии в совместной деятельности с детьми.

1. На успешность проведения занятия влияют позитивная личность педагога, владения им способами музыкального выражения-игрой на музыкальных инструментах и умение петь, а так включение в профилактический и коррекционный процесс фактора групповой динамики, взаимного психоэмоционального положительного заражения, сопереживания и сочувствия между участниками групповых музыкальных занятий.

2. Необходимо определить индивидуальный курс коррекции для детей с теми или другими нарушениями и тактику после его окончания. Имеют значение количество и продолжительность сеансов музыкотерапии (от 15 минут до 45 минут), кратность применения в неделю 1-7 раз.

3. В помещении для проведения музыкальной терапии должны быть максимально удобные стулья, кресла или коврики, а освещение - искусственным, чтобы добиться отвлечения от реального течения времени (светового дня) и усилить эмоциональное действие сеанса.

4. Так же следует помнить, что коррекционные музыкальные сеансы должны проводиться не на голодный желудок и не ранее чем через 2 часа после еды.

5. Перед принятием сеанса музыкотерапии детей нужно обязательно настроить. Они должны расслабиться- это поможет им "открыть двери бессознательного" и принять в полной мере действие музыки. При этом не важно, какое действие оказывает музыка - успокаивающее, стимулирующее или поднимающее настроение.

6. Важно правильно выбрать позу. Лечение музыкой должно быть достаточно коротким, что бы не вызывать усталости и возможных защитных реакций.

7. Силу и громкость музыки нужно осторожно регулировать. Малую громкость следует выбирать не только для успокаивающей, но и для стимулирующей музыки. Большая громкость утомляет и потрясает нервную систему.

8. После прослушивания лечебной музыки нужно отдохнуть некоторое время. Это благоприятствует ее полному, не нарушающему душевное равновесие, действию на бессознательное.

9. Известно, что бессознательное наиболее активно во время сна, при этом оно так же восприимчиво и к внешним импульсам. Поэтому особенно рекомендуется для агрессивных, беспокойных, гиперактивных детей использовать терапевтическую музыку во время сна.

10. Желательно использовать инструментальную классическую и специально лечебную музыку, но не вокальную и не самую популярную т.к. они несут ненужную смысловую нагрузку. Выбор музыкальных произведений должен быть хорошо продуман. Он гораздо сложнее, чем может действовать на нервы человеку, отягощенному горем. На человека в состоянии возбуждения и смятения вряд ли окажет глубокое впечатление торжественное адажио, от него он станет еще более беспокойным. С другой стороны, когда человек прибывающий в унынии слышит грустную музыку, это может поднять ему настроение.

11. В рамках сеанса музыкальной терапии можно и нужно использовать различные активные приемы, упражнения и методы, описанные выше, такие как двигательные упражнения и танцы, ритмические и дыхательные упражнения, драматизация лечебных спектаклей - игр, активизация зрительных образов и представлений, музицирование, игротерапия, вокалотерапия, арттерапия, цветотерапия, сказкотерапия и другие методы.

Отдельные элементы музыки имеют прямое влияние на различные системы человеческого организма.

Ритм. Правильно подобранный музыкальный ритм путем нормализации биологических ритмов способствует правильному перераспределению энергии, гармонии, хорошему самочувствию. Если звучание ритма музыки реже ритма пульса - то мелодия

будет оказывать релаксационный эффект на организм, мягкие ритмы успокаивают, а если они чаще пульса, возникает возбуждающий эффект, при этом быстрые пульсирующие ритмы могут вызывать отрицательные эмоции.

Тональность. Минорные тональности обнаруживают депрессивный, подавляющий эффект. Мажорные - поднимают настроение, приводят в хорошее расположение духа, повышают артериальное давление и мускульный тонус.

Частотность. Высокочастотные звуки (3000-8000 Гц и выше) вызывают в мозге резонанс, пагубно воздействуя на познавательные процессы. Длительный и громкий звук вообще способен привести к полному истощению организма. Звуки среднего диапазона (750-3000 Гц) стимулируют сердечную деятельность, дыхание и эмоциональный фон. Низкие (125-750 Гц) воздействуют на физическое движение, вызывают напряжение и даже спазмы в мускулатуре. Музыка с низкими вибрациями не дает возможности сконцентрироваться или успокоиться.

Также очень важны такие характеристики, как **диссонансы** - дисгармоничное сочетание звуков - они возбуждают, раздражают, и **консонансы** - гармоничное сочетание звуков - они, напротив, успокаивают, создают приятное ощущение. Так, например, рок-музыка отличается частым диссонансом, нерегулярностью ритмов, отсутствием формы. Она воздействует ультра- и инфразвуками, мы их не слышим, но их воспринимают наши органы, а это может действовать разрушающе на мозг по принципу «25-го кадра».

Упражнения по музыкотерапии

«Упрямая подушка» (снятие общего напряжения, упрямства)

Терапевтическая игра

Взрослые подготавливают «волшебную, упрямую подушку» (в темной наволочке) и вводят ребенка в игру-сказку: «Волшебница-фея подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри ее живут детские упрямки. Это они заставляют капризничать и упрямиться. Давайте прогоним упрямки». Ребенок бьет кулаками в подушку изо всех сил, а взрослый приговаривает: «Сильнее, сильнее, сильнее!» (Чайковский Увертюра «Буря») Когда движения ребенка становятся медленнее, игра постепенно останавливается. Взрослый предлагает послушать «упрямки в подушке: «Все ли упрямки вылезли и что они делают?» Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает. «Упрямки испугались и молчат в подушке», – отвечает взрослый (этот прием успокаивает ребенка после возбуждения). Подушка стала доброй. Давайте полежим на ней и послушаем прекрасную музыку (Шопен «Ноктюрн №20») .

«Маленькое привидение»

Терапевтическая игра

Ведущий говорит: «Будем играть в маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (взрослый приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только пошутить. » Взрослый хлопает в ладоши. (Римский-Корсаков «Полет шмеля») В конце игры привидения превращаются в детей.

«Клоуны ругаются» (снятие вербальной агрессии).

Терапевтическая игра

Ведущий говорит: «Клоуны показывали детям представление, веселили их, а потом стали учить детей ругаться. Сердито ругаться друг на друга овощами и фруктами». Обращается внимание на адекватное, сердитое интонирование. Дети могут выбирать пары, менять партнеров, «ругаться» вместе или по очереди «ругать» всех детей. Взрослый руководит игрой, сигналом объявляет начало и конец игры, останавливает, если используются другие слова или физическая агрессия (Кабалевский «Клоуны»). Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой детей. Ведущий говорит: «Когда клоуны научили детей ругаться, родителям это не понравилось». Клоуны, продолжая игру, учат

детей не только ругаться овощами и фруктами, но и ласково называть друг друга цветами. Интонирование должно быть адекватным. Дети вновь разбиваются на пары и ласково называют друг друга цветами.

«Ночные страхи» (Музыкальное моделирование)Страх

1. Переживание своего эмоционального состояния: «Над деревней взошла луна. С гор на дома и огороды полз скользкий липкий туман. И в этом тумане неясными тенями замелькали древние зловещие духи. У них сегодня праздник – вальпургиева ночь. До самого утра ведьмы, привидения, гоблины и тролли будут кружиться в дикой пляске на лысой горе». (Мусоргский «Ночь на лысой горе»)

«Снеговик» (Психогимнастика. (направленные на расслабление, снятие напряжения)

Родитель и ребенок превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и в течении 10 секунд удерживают заданную позу.

Взрослый говорит: «А теперь выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять». Играющие постепенно расслабляются, опускают руки, приседают на корточки и ложатся на пол. (Шопен Вальс «Зимняя сказка») .

«Медвежонок Бука» (Музыкальная театрализация)Замкнутость

Жил был медвежонок. Он ни с кем не хотел дружить. Сидел на пенечке и шишки пирамидкой складывал. Подбежал к нему зайчонок (Сен-Санс «Заяц», поздоровался: «Привет, Мишка». Отвернулся молча медвежонок, брови насупил, надулся. Подбежала белочка (Римский-Корсаков «Белка», лапку протянула: «Привет» - говорит – «Давай дружить! ». Отвернулся Миша. «Не нужны мне друзья», - пробурчал он. Ежик мимо проползал, ягодкой медвежонок угостить хотел.) Миша ягоду взял и отвернулся. Даже «спасибо» не сказал. «Какой, все-таки, он бука! » - удивились зверята. Но вот подул сильный ветер. (Вагнер «Полет Валькирий») Белочка в дупло прыгнула, ежик в норку залез, зайчик под кустик спрятался. А ветер все сильнее и сильнее дует. Прямо ураган поднялся! Подхватил ветер медвежонок, закружил и понес куда-то. Страшно мишке. Закричал он, заплакал. Хотел на помощь позвать, но кого звать-то? Друзей ведь него нет. И вдруг выскочил из куста зайка, схватил медвежонок за лапки. Ежик из норки вылез, ухватился за зайку. Белка выпрыгнула, схватила ежика (дети-актеры бегут «паровозиком»). И сдался ветер, опустил зверят на землю. «Как хорошо, когда есть друзья! » - подумал медвежонок. А вслух сказал: «Спасибо! ». Теперь медвежонок изменился. Он первым здоровается со зверятами, всегда говорит «спасибо», «пожалуйста» и очень любит резвиться с друзьями на лесной полянке) .