

Выполнила музыкальный руководитель  
ГБДОУ детский сад № 50  
Адмиралтейского района СПб,  
педагог высшей  
квалификационной категории  
Вещева Татьяна Евгеньевна

### **Консультация для воспитателей «Музикотерапия, как средство коррекции эмоциональной сферы ребенка»**

В настоящее время остро встала проблема роста количества детей дошкольного и младшего школьного возраста с нарушениями в поведении, а также в психическом и личностном развитии. Сегодня в детских садах над данной проблемой работают психологи, воспитатели и другие специалисты.

Музикотерапия - это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, а также для лечения различных соматических и психосоматических заболеваний.

Идея музикотерапии очень стара. Использование музыки в лечебных и профилактических целях известно, по меньшей мере, 2500 лет. Еще древнегреческий мыслитель, математик и спортсмен Пифагор применял музыку в лечебных целях. Аристотель считал, что музыка через катарсис (очищение) снимает тяжелые психические переживания, что ее воздействие равносильно сильнодействующим лекарствам. В эпоху средневековья метод музикотерапии применялся для лечения широко распространившейся эпидемии хореомании («пляски Святого Витта» - синдром характеризующийся беспорядочными, отрывистыми, нерегулярными движениями).

Русская музикотерапия ведет свое начало с конца XIX в., с исследований И.М. Догеля и И.Н. Тарханова. И.М. Догелю удалось обнаружить изменение дыхания и артериального давления у людей от разной музыки. В.М. Бехтерев считал, что с помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка, умерить слишком возбужденные темпераменты и растормозить заторможенных детей, урегулировать неправильные и лишние движения. Г.П. Шипулин еще в 1928 г. отметил благотворное влияние ритмических упражнений на детский коллектив с повышенной нервной раздражительностью. В 70-80-е годы было издано несколько монографий, посвященных музикотерапии, в каждой из которых имеются главы по применению музыки с лечебной целью у детей.

Музикотерапия — это контролируемое использование музыки в коррекции психо - эмоциональной сферы ребенка. Музыка — это лекарство, которое слушают. Непосредственное лечебное воздействие музыки на нервно-психическую сферу детей происходит при ее пассивном или активном восприятии.

Музикотерапия позволяет решить ряд проблем: преодолеть психологическую защиту ребенка — успокоить или, наоборот, настроить, активизировать, заинтересовать, установить контакт между взрослым и ребенком, помогает развивать коммуникативные и творческие возможности ребенка, занять его увлекательным делом — музыкальными играми, пением, танцами, движением под музыку, импровизацией на музыкальных инструментах.

Музикотерапия - психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства.

В настоящее время остро встала проблема роста количества детей дошкольного возраста с нарушениями в поведении, а также в психическом и личностном развитии. Многие ищут

новые нетрадиционные методы педагогической помощи детям. Одним из таких методов является музыкотерапия.

В работе с детьми музыкотерапия используется с целью коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении.

В настоящее время музыкотерапия является самостоятельным психокоррекционным направлением, имеющим в своей основе два аспекта воздействия:

1) психосоматическое (в процессе которого осуществляется лечебное воздействие на функции организма);

2) психотерапевтическое (в процессе, которого с помощью музыки осуществляется коррекция отклонений в личностном развитии, психоэмоционального состояния).

Именно очищающее воздействие музыки позволяет использовать её в коррекционной работе с детьми, которые имеют проблемы в развитии. Музыкотерапия – это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, а также для лечения различных соматических и психосоматических заболеваний.

Терапия – в переводе с греческого «лечение».

Таким образом, термин «музыкотерапия» обозначает использование музыки в целях восстановления и укрепления здоровья.

Различают *активную* (двигательные импровизации под соответствующий характеру музыки словесный комментарий) и *пассивную* (прослушивание стимулирующей, успокаивающей или стабилизирующей музыки специально или как фон) формы музыкотерапии.

Пассивная музыкотерапия: участвуя в прослушивании и исполнении музыкальных произведений, ребёнок открывает для себя красоту музыки, её волшебную силу. Музыка без слов, способна передавать смену настроений, переживаний – динамику эмоционально-психических состояний человека. Поэтому детям не нужно долго объяснять, что чувствует человек, когда ему грустно. Достаточно сыграть грустную мелодию и дети начинают понимать состояние грусти и печали с первых тактов. Музыка помогает им осваивать мир человеческих чувств. Благодаря ассоциативным связям, возникающим в процессе восприятия и исполнения музыкальных произведений, меняется психическое состояние ребенка.

В восприятии музыки, а также в активной музыкальной деятельности принимают участие как правое, так и левое полушарие, причём каждое вносит в процесс свой вклад. Так, правое полушарие позволяет слушателю воспринимать звуковысотные отношения и восприятие музыкального произведения, узнавать мелодию, замечать неточности и ошибки; возникают зрительные образы, в зависимости от содержания музыки. А левое полушарие позволяет воспринимать ритм мелодии, темповые характеристики произведения, жанровые особенности (танец, марш, вальс). Работа левого полушария связывает музыку с движением. Таким образом музыка стимулирует структуру правого полушария мозга, повышает и расслабляет общий психический тонус человека.

Активная музыкотерапия в работе с детьми используется в разных вариантах: вокалотерапия, танцетерапия, элементарное музицирование с целью коррекции психоэмоциональных состояний у детей и взрослых, имеющих невысокую самооценку, низкую степень самопринятия, сниженный эмоциональный тонус, проблемы в развитии коммуникативной сферы.

Метод вокалотерапии. В работе с детьми, занятия по вокалотерапии (т.е. непосредственно пение) направлены на формирование в первую очередь, позитивного, оптимистического настроения: исполнение жизнеутверждающих песен-формул, оптимистических детских песен, которые можно петь под фонограмму в группе или аккомпанемент фортепьяно.

Тембр голоса, манера говорить, интонации много могут рассказать о чувствах и характере человека, о его настроении и внутреннем состоянии. Голос является главной составляющей различных психофизиологических процессов, происходящих в организме. На тембр, громкость и другие качества голоса влияют такие факторы как эмоциональный, мышечный тонус и др. Следовательно, по голосу можно определить психологическое состояние ребенка, а также через голосовые упражнения влиять на это состояние.

Во время пения происходит развитие певческого и речевого дыхания. Дыхательная музыкотерапия, включающая игру на духовых музыкальных инструментах, дыхательную гимнастику под музыку и различные упражнения для развития певческого дыхания, позволяет детям заниматься оздоровлением. Дыхательная музыкотерапия – это тренинг дыхательной функции человеческого организма.

Следующие метод использования активной музыкотерапии - метод использования приема музицирования на детских шумовых и русских народных музыкальных инструментах. Игра на детских музыкальных инструментах, как известно, развивает общую и мелкую моторику, формирует контроль за своими действиями.

Игра на детских музыкальных инструментах учит детей не только озвучивать при помощи музыкальных инструментов стихотворения, не только аккомпанировать тем или иным музыкальным пьесам, но и импровизировать свои мини-пьесы, в которых они отображают свой внутренний мир, чувства и переживания, оживляют музыку своим исполнением.

Исследователи рекомендуют использовать в работе с детьми широкий спектр музыкальных инструментов и виды музыки, воздействующие на различные функции организма. Например, для укрепления и оздоровления дыхательной функции можно использовать духовые инструменты (глиняные свистульки, игрушечные дудочки, губные гармошки и др.),

- при слабой мелкой моторике пальцев – клавишные инструменты (например, детский синтезатор),

- при эмоциональных проблемах: снятие стресса или, напротив, активизации эмоционально-волевой сферы личности ребенка – прослушивание музыки (записей-шумов природы (звуков моря, грозы и др.) с целью релаксации.

В психокоррекционной работе психологами применяется интегративная музыкотерапия. Примером может быть синтез музыкального и наглядно-зрительного восприятия. Занятия строятся таким образом, что на них восприятие музыки сопровождается просмотром видеозаписей разнообразных картин природы. При этом ребёнку предлагается как бы «шагнуть» вглубь изображения – к звенящему прохладному ручью или на солнечную лужайку, мысленно поймать бабочек или расслабиться, лёжа на зелёной мягкой траве. Органичное сочетание двух способов восприятия даёт более сильный психокоррекционный эффект.

Любую деятельность, в которую вовлекается ребенок на музыкальном занятии можно рассмотреть как эмоциональную игру, в которой преобладает сенсорная составляющая. В настоящее время разработаны группы музыкальных игр, которые помогают в развитии эмоционально-волевой сферы, учат выполнять определенные правила. Музыкальные игры, как танцы и песни направлены на развитие эмоционально-волевого развития ребёнка, так как они обладают большой побудительной эмоциональной силой. Участие в музыкальной игре приводит к различным изменениям в психологическом состоянии и протекании внутренних процессов организма. Эмоциональное воздействие усиливается, если ребенок участвует в различных видах музыкальной деятельности: исполнении музыкального произведения, танцует или движется под музыку. Вовлечение в музыкальную игру обеспечивает усиление воздействия музыки на психологическое состояние ребенка, облегчает его включение в совместную со взрослым деятельность, сосредоточение на общих впечатлениях – важное условие продвижения ребенка в психическом развитии.

Включаясь в музыкальную игру, ребенок непроизвольно делает то, что от него требовалось, оказывается успешным и закрепляет положительный эмоциональный опыт участия в такой игре.

Музыкальная деятельность - это способ развития основных психических функций, которые необходимы для общего развития и адаптации. Благодаря воздействию на эмоционально – волевою сферу ребёнка возрастает его готовность к другим видам деятельности.

Список произведений классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния детей:

Для уменьшения чувства тревоги и неуверенности - "Мазурка" Шопен, "Вальсы" Штрауса, "Мелодии" Рубинштейна.

Для уменьшения раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы - "Кантата № 2" Баха, "Лунная соната" Бетховена.

Для общего успокоения - "Симфония №6" Бетховена, часть 2, "Колыбельная" Брамса, "Аве Мария" Шуберта.

Для снятия симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми - "Концерт ре-минор" для скрипки Баха.

Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением, - "Дон Жуан" Моцарт, "Венгерская рапсодия №1" Листа, "Сюита Маскарад" Хачатуряна.

Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения - "Шестая симфония", Чайковского, 3 часть, "Увертюра Эдмонд" Бетховена.

Для уменьшения злобности, зависти к успехам других людей - "Итальянский концерт" Баха, "Симфония" Гайдна.

Для повышения концентрации внимания, сосредоточенности - "Времена года" Чайковского, "Лунный свет" Дебюсси, "Симфония № 5" Мендельсона.