

Музыкотерапия – это одно из направлений арт-терапии, доступное практически любому человеку. Многие из нас бессознательно применяют эту технологию в повседневной жизни: слушают музыку за рулем, напевают любимые мелодии дома, включают аудиозаписи для поднятия настроения. Наше тело подстраивается под окружающую среду, реагирует на звуки напряжением или расслаблением, изменяется эмоциональное состояние человека, поэтому музыка является отличным средством для восстановления душевных сил, обретения внутренней гармонии. В статье мы расскажем вам о целительной силе музыки, о том, как справиться с психологическими проблемами детей с помощью музыки.

Внутренний мир человека сложен и неоднозначен. Как помочь детям раскрыть все многообразие окружающего мира, увидеть, услышать, почувствовать другого человека, познать свое «Я», раскрыть его и войти в мир взрослых, полноценно существовать и взаимодействовать в нем? Средством, способным решить все эти задачи является искусство. Древние греки рассматривали изобразительное искусство как эффективное средство воздействия на человека. В галереях выставляли скульптуры, олицетворяющие благородные человеческие качества – Милосердие, Справедливость, Доброта. Считалось, что, созерцая прекрасные изваяния, человек впитывает все лучшее, что они отражают. Идеи о влиянии искусства на психологическое и физическое состояние человека развивал Аристотель в своем учении о катарсисе – концепции очищения души в процессе восприятия человеком искусства, таким образом, он полагал, что «идет обновление моральных критериев». В других античных источниках находится множество примеров исцеления тела и духа благодаря силе воздействия разных видов искусства. Так, считалось, что театрализованные постановки напрямую воздействуют на эмоции и поведение человека, его моральные поступки. В Италии смертельно ядовитый укус тарантула с древних пор лечили танцем, где в бешеном темпе «вытанцовывали» яд из тела.

Как музыка влияет на внутреннее состояние человека, в чем заключается сила ее воздействия?

О роли музыки писали древнегреческие философы Пифагор, Аристотель, Платон, они не раз указывали на профилактическую и лечебную силу воздействия музыки и считали, что музыка сродни математике устанавливает порядок во Вселенной, в том числе и нарушенную гармонию в человеческом теле и духе. В Ветхом Завете есть притча, в которой говорится, что Давид, играя на арфе, избавил Саула от печали. Примеры положительного влияния музыки на физическое и психологическое здоровье человека есть и в России. Исследования В.М. Бехтерева, И.М. Сеченова, И.М. Догеля выявили положительное влияние музыки на различные системы организма человека – сердечную, дыхательную, нервную. Ученые пришли к

выводу о том, что музыка оказывает лечебное воздействие на психосоматические процессы, содействует снятию эмоционального напряжения и мобилизует резервные силы. Музыка влияет на бессознательные процессы, ослабляет контроль сознания, помогает понять, «опредметить» глубинные чувства и переживания. Воздействие музыки основано на противоречиях, заключенных в нашем сознании: радость и печаль, красота и уродство, страдание и эйфория. Музыка будит в нас аффекты, чаще они возникают на контрасте эмоций. Музыка выступает и как средство для отвлечения от беспокоящих человека мыслей, и как средство успокоения. Большое значение играет музыка в борьбе с переутомлением. Так, например, ритм вальса вызывает ощущение покоя, радости. Нейропсихологи, изучая влияние мелодий на работу мозга, полагают, что универсальным средством музыкотерапии являются произведения Моцарта. Прослушивание его композиций повышает интеллектуальные способности, память, внимание. В любом случае, музыка должна быть приятна человеку и вызывать у него положительные эмоции.

Музыка является эффективным средством в профилактике стрессов, переутомления и у педагогов.

Предлагаем вам выполнить несложное упражнение «Рисование под музыку». Подберите малоизвестную музыку, передающую различные оттенки эмоциональных состояний, произведения Баха, Бетховена, симфонии Малера, Шнитке. Можно использовать джазовую музыку, некоторые восточные произведения. Сначала прослушайте все произведение, затем поставьте его снова и начните рисовать, не заботьтесь о том, насколько красиво вы это делаете. Постарайтесь отпустить свою руку, не контролировать ее. Можно наносить на лист бумаги мазки, кляксы, создавая цветовой образ музыки. Проведите эксперимент. Попробуйте рисовать под музыку сначала правой, потом левой рукой, а затем двумя руками одновременно. После рассмотрите работы, придумайте им названия, оцените свое эмоциональное состояние.

Ученые доказали, что люди с различной музыкальной подготовкой эмоционально, физиологически сильнее реагируют на хорошо известные классические и народные мелодии. Это связано с тем, что большинство музыкальных произведений известных композиторов подчинено строгой математической логике, которая не осознавалась в моменты творчества. Речь идет о логике количественных соотношений длинных и коротких повторов. Воспринимая музыкальное произведение, слушатель всегда создает в своем воображении параллельно разворачивающуюся музыкальную структуру, в основе которой лежат механизмы опережающего отражения, когда новый стимул не только ожидается, но и запрашивается извне. Совпадение ожидания с реальным развитием и создает то чувство удовлетворения, эстетическое восприятие. Музыкальное произведение, состоящее из

дисгармонии ритма, какофония, может приводить к негативным эмоциональным переживаниям, стрессам, депрессиям. Музыка может выступать как средство коррекции, помощи детям с различными проблемами в развитии эмоционально-волевой сферы. Пассивное прослушивание музыки снимает детскую агрессивность, чувство тревожности и апатию. Используя музыкотерапию, психолог помогает замкнутым детям раскрепоститься и научиться контактировать с другими. Легкая мелодия помогает детям взбодриться утром и скорее погрузиться в сон. В работе с младшими детьми используйте разнообразные виды деятельности – рисование, танец, пение, не перегружайте занятия музыкой. В работе с подростками полезно обсуждать музыкальные произведения. Это развивает их эмоциональную сферу, помогает им научиться понимать свои и чужие переживания. Предлагаем вашему вниманию подборку музыкальных произведений для разных групп детей.

Для гиперактивных, агрессивных детей для снятия эмоционального напряжения, переживания положительных эмоций рекомендуются следующие музыкальные произведения:

- «Сентиментальный вальс», «Баркарола» (П.И. Чайковский);
- «Пастораль» (Ж.Бизе);
- «Соната до-мажор» (Жан-Мари Леклер);
- «Лебедь» (К. Сен-Санс).

Для работы с неуверенными, тревожными детьми с целью формирования веры в собственные силы, повышения самооценки для прослушивания рекомендуются такие музыкальные произведения как:

- «Аве Мария» (Франц Шуберт);
- «К радости» (Л. Ван Бетховен);
- «Чардаш» (В. Монти);
- «Аделита» (Г. Пёрсел).

Для формирования навыков саморегуляции и самоконтроля у невнимательных детей включают такие музыкальные произведения:

- «Времена года» (П.И. Чайковский);
- «Лунный свет» (Клод Дебюсси);
- «Грезы» (Р. Шуман).