

Экспериментально-исследовательская работа Музыкальная терапия на уроках музыки

В последнее время заметно изменились социальные условия жизни в нашей стране. Общее состояние здоровья детей, как известно, ухудшилось. Чаще всего дети эмоционально неустойчивы или гипер возбуждены, не редко наблюдается апатичное настроение, утомляемость. Да и объем, и сложность информации возросли. В сложившейся ситуации появляется необходимость внедрения здоровьесберегающих, психоподдерживающих технологий в образовательный процесс.

Для решения поставленной задачи стоит рассмотреть уроки музыки с точки зрения музыкальной терапии. Ещё Лев Толстой замечал, что «(музыкальное искусство) по своему свойству имеет непосредственное физиологическое воздействие на нервы» (Л. Толстой. Литература, искусство. М., 1978). Область действия музыки – чувства, а через чувства и душу человека она влияет на личность в целом. Следовательно, при правильной постановке занятий учитель может добиться значительного эффекта по воздействию на психологическое здоровье учеников. Наряду с музыкально-педагогическими целями (овладение определёнными знаниями и умениями в рамках программы) учителю необходимо ставить перед собой и музыкально-терапевтические задачи. Среди них: регуляция психо-эмоционального состояния детей, повышение их социальной активности, усвоение учащимися положительных установок и форм поведения.

В своей работе я опираюсь на исследования В. Петрушина, В. Элькина, К. Рюгера.

В. И. Петрушин, автор учебника по музыкальной терапии, считает, что *«каждый музыкант или учитель музыки, осознают они это или нет, являются стихийными психотерапевтами, изменяющими при помощи музыкальных произведений настроения и чувства своих учеников»* (В. Петрушин. Музыкальная психотерапия. М., 2000). В его работах приводятся примеры практических занятий, которые можно использовать и во время уроков.

Два других автора, названных выше, исследуют влияние конкретных музыкальных произведений на определённые эмоциональные состояния людей.

Музыкотерапия как официальный метод лечения признана Минздравом России в 2003 году. На Западе работа в этой области ведется с середины прошлого века. Исторически же исцеляющее влияние музыки на психические и соматические расстройства известно с глубокой древности. Однако задача учителя музыки состоит не в выполнении функций врача. Нам важно сохранить здоровье ребёнка и сформировать у него положительную жизненную мотивацию в процессе освоения учебного материала. По определению чешских учёных З. Матейовой и С. Машуры, *«Содержанием музыкотерапии является система разнообразных дифференцированных методов, способов и элементов лечебно-воспитательного воздействия, осуществляемого с помощью активной и рецептивной деятельности»* (З. Матейова, С. Машура. «Музыкальная терапия при заикании». Киев, 1984). Формы деятельности детей на уроке очень разнообразны, и каждую из них можно рассматривать с точки зрения музыкотерапии, как *активной* (самостоятельная

музыкальная деятельность), так и *рецептивной* (процесс восприятия музыки). Ниже приводятся примеры такого подхода.

Ритмические упражнения

Почти каждое невротическое нарушение сопровождается и нарушением ритмов в организме – от ритмов сна до ритмов биотоков мозга. Их нормализация и приведение к точности функционирования способствуют гармонизации душевной жизни человека. Ритмические упражнения помогают достичь эмоциональной разрядки, снять умственное переутомление и нервное напряжение

Двигательные упражнения и танцы имеют непосредственное отношение к ритму. В. М. Сеченов (физиолог) говорил, что любое наше переживание в конце концов завершается напряжением какой-либо группы мышц. К. С. Станиславский предлагал развивать технику и воображение актёра при помощи физических действий. Актёр может вызывать в себе любые эмоциональные состояния, если сумеет совершить необходимые физические действия, сопровождающие эти состояния. Овладение новыми позами и движениями означает и овладение новыми чувствами. Вводить элементы движения на уроке можно при освоении различных ритмов (прохлопывание, танцевальные движения, подскоки); во время разучивания мелодий песен или пьес (свободное движение по классу, прислушиваясь к голосам одноклассников); во время слушания музыкальных произведений (имитация игры на инструменте или дирижирование).

Движение по кругу (хоровод) давно известно как средство для установления контакта.

Игра «Замри» (свободный танец с остановками в различных позах) указывает на степень раскрепощённости человека. Чем более однообразны позы, тем больше зажат человек. В такую игру можно играть даже сидя на стуле: «танцуют» при этом руки.

Дыхательные и голосовые упражнения – влияют на дыхание, а через него и на внутренние органы человека. По утверждению врача- музыкотерапевта В. В. Белоусова правильное дыхание благотворно влияет на многие органы – от сердца до органов пищеварения, помогает избавиться от некоторых болезней, снимает усталость. Звук и вибрационные характеристики голоса давно использовались в различных культурах для лечения физических и душевных недугов. Известно, что только 20% производимого человеком звука направляется во внешнее пространство. Остальная часть вибраций охватывает пространство внутреннее, вызывая резонирование органов и тканей.

Распевание, пение – вот формы работы, связанные с дыханием. Как известно, певческое дыхание, как и дыхание во время игры на свирели, способствует массажу внутренних органов и обогащению мозга кислородом. Перед распеванием дети обычно выполняют несколько упражнений по системе Емельянова. Во время работы над исполняемыми произведениями длительность периода между вдохом и выдохом обычно регулируется при помощи фразировки. Таким образом, решается одновременно две задачи: исполнительская и здоровье поддерживающая. Применяю на уроках психогимнастику «Осень и Ветер», которая объединяет и дыхание и голосоведение и движения.

Слушание музыки

Цель слушания - расширение переживаний и формирование мировоззрения школьника. Внимательно слушая музыку, человек как бы расшифровывает чувства и мысли, заложенные в музыкальное произведение. Предлагаемые в учебных программах произведения, как правило, являются частью «золотого фонда» мирового музыкального искусства и несут в себе положительную психотерапевтическую нагрузку. В восприятии и переживании лучших образцов классического, современного и фольклорного искусства соединяются *эстетотерапия* (лечение красотой) и *аретотерапия* (лечение идеалами). Слушанию на уроке уделяется довольно много времени. Но большинство современных детей не может надолго сосредоточиться на музыкальном произведении. Следовательно, перед учителем стоят две задачи: подбор произведения, соответствующего уровню музыкального развития класса; активизация процесса восприятия музыки.

Первая задача очень важна. Музыка, соответствующая состоянию души слушателя, вызывает *катарсис* (потрясение, очищение, изживание негативных эмоций). Если же психологическое содержание произведения расходится с внутренним состоянием слушателя, возникает явление «кессона» (термин использует петербургский музыкотерапевт В. Элькин). На него указывают безразличие к музыке, отрицание, оценки типа «примитивно», насмешка и даже физиологические реакции – кашель, беспокойство. Автор используемой мной программы (Г. П. Сергеева) не настаивает на обязательном использовании определённых произведений для реализации той или иной темы. Такая позиция помогает разрешить поставленную задачу. Например, в 5-м классе есть тема «Колокольность в музыке и изобразительном искусстве». Решать её предлагается на музыке С. В. Рахманинова (части «Светлый праздник» и «Слёзы» из Сюиты для двух фортепиано). Но в классе, где дети отличаются возбуждённым поведением и не умеют сосредоточиться, можно предложить более яркое и эмоциональное произведение С. Рахманинова с колокольными интонациями (например, Этюд-картину до-диез-минор ор. 33 № 9).

Другой путь – давать классическое произведение и его современную обработку, предлагая сравнить собственные ощущения от их слушания. В такой форме работы можно найти элементы «**музыкального массажа**», т. к. чаще всего современные обработки отличаются от оригинала темпом, большей эмоциональностью, подчёркнутым ритмом.

Для активизации восприятия перед слушанием ставится определённая задача. Это может быть и определение количества частей в произведении, и обозначение вступления определённой темы жестом, и сочинение мини-рассказа и т. д. При прослушивании произведения, созданного на основе литературного или живописного источника, можно не называть исходный материал, а предложить детям подумать, что это может быть. Именно так мы сочиняем сказку под музыку «Кикиморы» Лядова и рисуем картинки, слушая «Картинки с выставки» Мусоргского. Затем ученикам сообщается правильный ответ.

Иногда требуется **активизация зрительных образов и представлений**. У многих людей сужен круг представлений, все мысли вращаются вокруг собственных

проблем. Произведения искусства, взятые во взаимодействии (например, просмотр картин природы на фоне звучащей музыки), могут на время отвлечь человека и показать ему другие сферы жизни. Сходные задачи решаются в процессе **музыкального массажа** (попеременного слушания произведений противоположного характера).

Знакомство с биографиями великих людей также производит определённый психотерапевтический эффект, особенно если композитору или исполнителю приходилось преодолевать какие-то жизненные испытания.

Процесс слушания должен быть удобен ребёнку. На уроках дети обычно слушают музыку в удобной позе, чаще всего полулёжа на парте, закрыв глаза (в начальной школе) а среднее старшее звено в основном сосредотачивает взор в окно, где видна природа. Так сбрасывается мышечное напряжение, исчезает необходимость следить за правильной посадкой, можно сосредоточиться на музыкальном образе.

Не менее важен и правильный **подбор песен**. В практике музыкотерапевтов используются так называемые формулы музыкального самовнушения, несущие положительный заряд. Но задача учителя – знакомить детей с высокохудожественными произведениями. Упомянутые формулы, как правило, художественной ценности не имеют, так как созданы с другой целью. Поэтому формировать мировоззрение детей можно с помощью подходящих по смыслу песен. Здесь можно назвать как любимые музыкальными терапевтами песню О. Митяева «Как здорово» или Б. Окуджавы «Пожелание друзьям», так и другие песни авторов-исполнителей. Такие песни, особенно в средней школе, очень часто становятся любимыми именно благодаря своему содержанию.

Творчество

Процесс творчества требует активности и координации всех нравственных сил. Выполнение творческих заданий – один из наиболее эффективных и сложных приёмов. Поисковая активность – залог устойчивости человека в разных стрессовых ситуациях (В. Ротенберг, В. Аршавский. «Поисковая активность и адаптация»). Занимаясь музыкальным творчеством, человек творит не только музыку, но прежде всего себя. Творческая составляющая есть в любом из видов деятельности на уроке. Занимаясь ритмическими упражнениями, можно самостоятельно придумывать ритмы и движения. Во время слушания музыки дети могут рисовать, сочинять рассказ на тему прослушанного произведения, давать ему своё название. Импровизации, самостоятельная выработка исполнительского плана песни или пьесы, театрализация – применяются во время пения и игры на свирели.

И самое главное. Нам, учителям музыки, повезло. В своё время наши родители смогли создать для нас условия, благодаря которым мы познали чудо по имени МУЗЫКА. Не у всех бывает такое везение. Мы должны любить и жалеть таких «невезучих» детей и по мере сил делиться с ними этим чудом. Возможно, тогда немного легче станет всем нам.

Литература:

Толстой Л. Литература, искусство. – М., 1978.

Петрушин В. Музыкальная психотерапия. – М., 2000

Матейова З., Машура С. Музыкальная терапия при заикании. – Киев, 1984.

Ротенберг В., Аршавский В. Поисковая активность и адаптация. – М., 1984.

Психогимнастика «Осень и Ветер»