**Музыкальная психотерапия**

**как средство укрепления здоровья детей**

**на уроке музыки и во внеурочной деятельности.**

*Учитель ГБОУ СОШ №339 Невского района Санкт-Петербурга,*

*Липатова Виктория Анатольевна*

|  |
| --- |
| О благотворном влиянии музыки знали давно, еще в глубокой древности. Первым оценил лечебное действие звуков Пифагор. Он же, кстати, и предложил понятие «музыкальной медицины».  Одни мелодии великий ученый использовал «чтобы лечить пассивность души, чтобы не теряла она надежды и не оплакивала себя», другие мелодии – «против ярости и гнева, против заблуждений души».  Платон придавал музыке важное государственное значение, так как считал ее мощным средством воздействия на сознание и чувства людей.  В Китае уже много веков назад музыка использовалась достаточно широко и в соответствии с правилами традиционной китайской медицины. Целительная сила музыки подчеркивалась в трактатах Конфуция и в составленной им «Книге песен».  Президент России Д.А. Медведев в проекте Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» (2001год) одним из основных направлений назвал сохранение и укрепление здоровья школьников.  По его мнению, этим вопросам необходимо уделять внимание не только в семье, но и в образовательных учреждениях, где дети проводят значительную часть времени. Кроме того, как отметил Президент РФ «нужно уйти от усредненного подхода. К каждому ученику должен быть применен индивидуальный подход, минимизирующий риски для здоровья в процессе обучения».  Актуальность моей статьи обусловлена, и тем, что в последнее время увеличился рост психических расстройств, повышенной тревожности и агрессивности, психосоматических заболеваний у детей.  Освоение детьми элементарных приемов снятия психического и физического напряжения в процессе выполнения разнообразных музыкально-терапевтических упражнений поможет нам снизить риск развития как психических, так и физических отклонений у школьников.   Несмотря на то, что арт-терапия имеет большую популярность в психологии, почему бы не применять ее в школе, на уроках искусства, в частности, на уроках музыки?   Разнообразие форм арт-терапии позволяет использовать ее на разных этапах урока. Это может быть начало урока, объяснение нового материала, закрепление пройденного, физкультминутка, домашнее задание и, конечно же, рефлексия.  Кроме того, использование различных элементов арт-терапии в школе призвано, прежде всего, содействовать духовно-нравственному воспитанию школьников, открывая перед ними все новые пространства для самопознания и свободного творческого самовыражения. Свободное самовыражение необходимо или желательно, чтобы помочь ребенку устранить проявления его негативного психоэмоционального состояния, разрешить имеющиеся психологические проблемы и т.д. Возможности арт-терапии позволяют сдерживать «выплескивание» негативной агрессивной энергии на окружающих или «внутрь себя».  Говоря о роли музыки для здоровья, мы не можем не задать вопроса: а может ли учитель музыки с помощью здоровьесберегающих технологий сохранять и укреплять здоровье учащихся?  В «Концепции содержания образовательной области «Искусство» в 12-летней школе» определена одна из основных задач уроков музыки: снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально - энергетический тонус учащихся. Именно поэтому наряду с основными формами музыкальной работы с детьми на уроках и физкультминтуками я использую арт-терапию.   Известно, что наиболее важные мысли и переживания ребенка, прежде всего, проявляются в виде образов. Эмоционально-образная природа искусства позволяет активно влиять на работу правого полушария головного мозга, а через него – на всю структуру личности. Существует несколько видов арт-терапии, которые применяются мной на уроках. Это музыкальная терапия, сказкотерапия, ритмотерапия, цветотреапия и терапия изобразительным искусством.  Обратимся поподробнее к каждому из видов арт-терапии.  Музыкальная терапия.  Музыкотерапия используется как в процессе слушания музыки, так и в процессе непосредственно самих упражнений. Различные по эмоционально-образному содержанию музыкальные произведения по-разному воздействуют на организм человека, вызывая различные эмоции.   Для снятия стресса или, наоборот, активизации эмоциональной сферы личности ребенка я использую музыку для релаксации, а также записи звуков природы (шум моря, леса, грозы и т.д.). Также составными частями музыкальной терапии являются вокальная и дыхательная терапия. Ведь известно, что когда человек поет, лишь 20% звука уходит во внешнее пространство, остальное – во внутренние органы.   Упражнение «Шум моря».  Учащиеся слушают звуки моря, а затем я предлагаю им «подышать», как море. Делаем тихий, мягкий вдох животом и плавно поднимаем вверх руки. А потом выдыхаем «Ш». Выдыхаем долго-долго, втягиваем живот, чтоб вышел весь воздух. Мягко опускаем руки и снова вдыхаем.  Упражнение «Я – дирижер!»   Под звучание симфонического оркестра каждый из учащихся дирижирует воображаемым оркестром. Это упражнение увеличивает заинтересованность ребят, способствует процессу восприятия музыкального отрывка и приносит психотерапевтический эффект.  Сказкотерапия.  Музыкальная терапия сплетается со сказкотерапией прежде всего через музыкальные образы сказочных героев, сказочные темы и сюжеты в музыке. Сказкам свойственны тайны и волшебство, что помогает ребенку более открыто и заинтересованно вживаться в предложенные образы.   Упражнение «Снегурочка».  Я читаю детям отрывок из русской народной сказки «Снегурочка». После этого предлагаю им «превратиться» в снегурочек. Они стоят, не двигаясь, с закрытыми глазами, прислушиваются к ощущениям в теле. Затем, по моему сигналу, дети начинают чуть-чуть моргать ресничками, открывают глаза, водят ими вправо-влево. Затем делают глубокий вдох носом, наблюдают за тем, как воздух входит в ноздри, как они дышат. Затем «снегурочки» улыбаются, медленно поворачивают головы, разводят в стороны руки, делают шаги.  Упражнение «Зайку бросила хозяйка».   Кто-то из учащихся читает стихотворение А. Барто «Зайку бросила хозяйка». Под звуки печальной музыки дети представляют себя зайчиками, брошенными под дождем. Они имитируют плач, но как только прекращается музыка, «плач» прекращается. Дети расслабляются. Я прошу понаблюдать их за своими ощущениями, за тем, что в спокойном состоянии их плечи опущены, руки свободно свисают вдоль тела, лицо спокойно и безмятежно. Заканчиваем мы это упражнение обычно какой-либо веселой песенкой.  Ритмотерапия.  Включаемые в структуру урока музыки в начальной школе разнообразные движения также могут быть средством арт-терапии. Танцевальные движения непосредственно влияют на эмоциональное состояние человека, и не только развивают фантазию и творческое воображение детей, но и снимают и физическое напряжение.   Упражнение «Пузырьки воздуха».   Под звуки плеска волн дети очень тихо, легко и мягко ходят на носочках, танцуют под музыку. Они представляют себя пузырьками воды, легкими и невесомыми.  Упражнение «Цапля».   Учащиеся поют любой звук и стоят как можно дольше на одной ноге, разведя руки в стороны как крылья. Это упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы ног.   Упражнение «Сугробы и солнышко».  Один ребенок – «солнышко», все остальные – «сугробы». Под звуки метели дети «превращаются в сугробы» и замирают в какой-то определенной позе. Я расспрашиваю, во что или в кого они превратились. Затем «солнышко» мягким прикосновением помогает «сугробам» растаять. После того, как все сугробы «растаяли», учащиеся танцуют под любую веселую музыку.  Терапия изобразительным искусством.   Цвет и звук, изобразительное искусство и музыка, как вы уже, наверное, обратили внимание, имеют глубинные связи не только в истории художественной культуры, но и в арт-терапии.  Именно поэтому произведения изобразительного искусства, используемые мной на уроках музыки, имеют не только образовательный, но еще и арт-терапевтический характер.  Упражнение «Спящая царевна».   Учащиеся рассматривают репродукцию картины В.М. Васнецова «Спящая царевна». Им предлагается представить себя в образах разных сказочных персонажей картины, и замереть в характерной для этого персонажа позе. Затем я дотрагиваюсь до них по очереди и все «просыпаются», и танцуют в соответствии с выбранными образами под музыку П. Чайковского из балета «Спящая красавица».  Упражнение «Ковер-самолет».   В этом упражнении я предлагаю детям полетать на ковре-самолете вместе с Иваном Царевичем. Учащиеся рассматривают репродукции картин В.М. Васнецова «Иван Царевич на сером волке» и «Ковер-самолет». Под спокойную музыку они закрывают глаза и представляют себя Иваном Царевичем или Царевной, дети «летят» в воздухе на ковре-самолете. Я по очереди дотрагиваюсь до них, и они рассказывают, что видят внизу, под собой, вверху, не страшно ли им лететь, холодно или тепло, легко ли дышится, хочется взлететь еще выше или спуститься на землю.   Арт-терапия - наиболее древняя естественная форма изменения эмоционального состояния, которой многие люди пользуются (осознанно или нет), чтобы снять психическое напряжение, успокоиться, сосредоточиться. Задача учителя – помочь детям в начальной школе научиться использовать музыку для саморегуляции эмоциональных состояний с помощью арт-терапевтических упражнений.  На следующем этапе изучения использования арт-терапевтических упражнений на уроках музыки предполагается проведение мониторинга психологических нагрузок до и после использования арт-терапии.  Думаю, вы обратили внимание на то, что очень многие виды арт-терапии перекликаются между собой. В этом и состоит особенность арт-терапии – интегрируя виды искусства, помочь учащимся снимать психологическое напряжение на уроках, повысить интерес детей к урокам музыки, начиная с младшего возраста.  Литература.  1. Айхингер А., Холл В. Детская писходрама в индивидуальной и семейной психотерапии, в детском саду и школе.: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2005. – 336 с.  2. Георгиев Ю. Музыка здоровья: Доктор мед. наук С. Шушарджан о музыкальной терапии// Клуб. – 2001. - № 6. – С. 39. 3. Грехова А.В. Педагогические возможности использования элементов арт-терапии на уроках искусства в средней школе. – Москва, 1997.  4. Коган Сьюзан. Оздоровление звуковым и изобразительным искусством. – Москва, 2000.  5. Концепция образовательной области «Искусство» в 12-летней школе // Искусство в школе. – 2002. - № 4.  6. Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2000. – 176 с.  7. Сучкова О.Н. Арт-терапия в работе с детьми из неблагополучных семей. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008. – 112с.  8. Уэлсби Кэроул. Часть целого: арт-терапия в педагогике. – Москва,1988.  9. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. – 2-е изд. – М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 1995. – 160 с. |