

Методическая разработка

Кравцовой Валентины Вячеславовны,

преподавателя первой квалификационной категории народного пения

МБУ ДО ДШИ ст-цы Октябрьской МО Крыловский район Краснодарский край

МЕТОДЫ АРТТЕРАПИИ В СОВРЕМЕННОМ МУЗЫКАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Социальные процессы, происходящие в современном российском обществе, ставят перед отечественной педагогикой новые задачи в области образования и воспитания подрастающего поколения, в том числе воспитания средствами музыкального искусства. В настоящее время возникает необходимость рассматривать искусство не только как фактор развития и формирования личности, но и как эффективное средство профилактики нарушений и сохранения здоровья учащихся, защиты детской психики от агрессивных воздействий среды.

Новые задачи образования и воспитания обусловлены комплексным характером проблематики картины современного мира, в котором приходится развиваться и формироваться подрастающему поколению. Назрела необходимость усовершенствования и организации педагогического процесса в школах в целях сохранения психологического здоровья учащихся. Нынешнее состояние школ не позволяет эффективно решать задачи сохранения психологического здоровья детей и требует научной разработанности новых подходов к этой проблеме. Таким образом, как показывает анализ литературы, такому важному аспекту этой проблемы, как разработка методики использования арттерапии в школе, уделялось недостаточно внимания.

Целью данного исследования является изучение арттерапевтических методов на музыкальных занятиях и применение их в музыкальном образовании.

Основной метод - теоретический анализ информационного материала научной литературы по исследуемой проблеме.

Мир музыки – совершенно необычайный и волнительный. В последнее время интерес к музыке объясняют и ее благотворным влиянием на организм и лечебным эффектом. Развитие науки позволило ученым исследовать физиологические реакции, возникающие в организме в ответ на музыку, дать научное обоснование музыке, как средству против стрессов и усталости, повышающему жизненный тонус, работоспособность и иммунитет человека.

О лечебных свойствах музыки было известно давно. В VI в. до н.э. великий древнегреческий мыслитель Пифагор применял музыку в лечебных целях. Он

проповедовал, что здоровая душа требует здорового тела, а то и другое – постоянного музыкального воздействия, сосредоточения в себе и восхождения к высшим областям бытия. Древнегреческий врач Гален тоже рассматривал музыку как лекарство, а Кассиодор, писатель и приближённый короля остготов, утверждал, что музыка устраняет ощущение страха, злости, сожаления, ненависти.

В свое время еще Жорж Санд писала композитору Джакомо Мейерберу о том, что музыка лечит её от депрессии лучше, чем доктор. Наши соотечественники врачи-психиатры С.С.Корсаков и В.М.Бехтерёв отмечали благотворное влияние музыки на больных с невротами и некоторыми психическими заболеваниями [6].

Л. С. Выготский до второй половины 20-х гг. занимался проблемой восприятия искусства. Выделял в эмоциональной сфере индивида, воспринимающего то или иное произведение искусства, два разнонаправленных аффекта, противоположность которых снимается в катарсисе, являющемся основой эстетической реакции, внутреннего очищения, сильного эмоционального потрясения, вызванного не реальными событиями жизни, но их символическим отображением [5, 15].

Мелодии, доставляющие человеку удовольствие, создающие приятное настроение, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, снижают артериальное давление, расширяют сосуды. Напротив же, когда музыка раздражает, пульс учащается, а сила сердечных сокращений становится слабее. В процессе исследования были обнаружены и другие интересные стороны влияния музыки на организм: при прослушивании, например, приятной мелодии увеличивается активность белых кровяных шариков.

Сравнительно недавно было обнаружено, что человеческий организм воспринимает музыку уже в эмбрионе. В Японии были выпущены пластинки с записями естественных шумов организма беременной женщины: шум протекающей по артериям крови, ритмичные удары сердца и т.д. Когда новорожденный начинал плакать, достаточно было включить пластинку, как он успокаивался и засыпал.

Свойства голоса являть чувства и эмоции наилучшим образом проявляются в искусстве пения. Распевать в любом случае полезно, более того, если нет ни слуха, ни голоса. *Методы вокалотерапии* (именно так по-научному называется лечение пением) активно используются во всем мире для лечения и профилактики как физических, так и психических расстройств: невротозов, фобий (навязчивые, болезненные страхи перед чем-либо), депрессии (особенно если она сопровождается заболеваниями дыхательных путей), бронхиальной астмы, головных болей и др. Любой орган нашего тела имеет наш "голос". Звучание" больных органов отличается от звучания здоровых.

Это ненормальное "звучание" разрешено скорректировать, научив человека точно петь. Хорошие оперные певцы – люди физически здоровые и, как правило, долгожители. Ведущий российский музыкотерапевт С. В. Шушарджан и его коллеги из НИЦ музыкальной терапии и медико-акустических технологий провели исследования влияния вокалотерапии на легкие и другие жизненно важные органы. В результате ученые пришли к выводу, что звук, зарождающийся во момент пения, только на 15-20 % уходит во внешнее пространство (остальная доля звуковой волны поглощается внутренними органами, приводя их в состояние вибрации) [7].

Исследования современных ученых (Б.Н. Ньюнина и др.) показали, что в православной традиции колокольный звон имеет не только значение сигнала, призывающего к молитве, но и настраивающего человека на определенный лад, вызывающий глубокие переживания контакта с Высшими силами. Не зря колокол называют "звуковым солнцем", благовестом. Колокольные звоны применяли в лечении психосоматических заболеваний, таких как гипертоническая, язвенная болезни, бронхиальная астма и другие. Звоны использовали также при невротических реакциях, нарушениях контактов с окружающими, но самым впечатляющим явилось облегчение болевого синдрома у онкологических больных.

Ученые доказали, что акустическая волна при звоне колоколов распространяется в форме креста. Это математически вычислили в научной лаборатории московского ЗИЛа при восстановлении колоколов для храма Христа Спасителя. Доктор технических наук создал точную диаграмму направленности излучения колокола. Звук, спускаясь с небес на землю, словно крестит округу. Поэтому столь велико воздействие колоколов на душу человека. Исследователи отмечают, что волна, распространяемая колоколом, убивает болезнетворные бактерии в радиусе нескольких километров, поскольку колокола в ультразвуковом диапазоне действуют как генераторы энергии [3].

К настоящему времени музыкальная терапия получила распространение во всем мире, где она уже с середины XX ст. развивается как отдельная индустрия. Во многих странах Западной Европы и США стали организовываться и обрели большую популярность музыкально-психотерапевтические центры: в Швеции и Австрии, Швейцарии, Германии, которые используют арттерапию как метод обучения, воспитания и развития, а также в целях коррекции поведения и лечения.

Арттерапия – это здравоохранительная инновационная технология, (дословно) лечение искусством, т. е. метод изменения мироощущения человека через творческую деятельность. По мнению М.В. Киселевой, В.И. Петрушина, арттерапия – собирательный термин для обозначения совокупности видов терапии искусством. Наряду с тем, что она позволяет каждому ребёнку самовыразиться через творчество, она выступает и как

средство эмоционального воспитания и образования. Применяемые в процессе музыкального образования арттерапевтические методы регулируют и развивают эмоциональную сферу личности ребенка, активизируют его творческий потенциал, содействуют духовно-нравственному воспитанию детей, их самовыражению, самопознанию, саморазвитию, самокоррекции, укреплению здоровья.

Существуют разные арттерапевтические методы:

- музыкотерапия (вокалотерапия);
- фольклорная терапия;
- сказкотерапия;
- танцевально-двигательная терапия;
- цветотерапия;
- терапия изобразительного искусства;
- драматерапия.

Наибольший интерес для нашего исследования представляет музыкотерапия как метод, который используется и в ДОУ, общеобразовательных школах, детских домах, школах-интернатах, коррекционно-развивающих центрах. Музыкотерапия определяется как контролируемое использование музыки в лечении, реабилитации, образовании и воспитании детей и взрослых, страдающих от соматических и психических заболеваний. Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «исцеление музыкой». Существует много определений понятия «музыкотерапия». Значительная часть ученых считают музыкотерапию вспомогательным средством психотерапии, средством специфической подготовки пациентов к использованию сложных терапевтических методов [4].

Современная музыкотерапия основана, прежде всего, на способности музыки регулировать и развивать эмоциональную сферу личности. Различные по эмоционально-образному содержанию музыкальные произведения по-разному воздействуют на организм человека, вызывая различные эмоции, и соответственно, разные биохимические процессы. Так, мажорная музыка обычно вызывает светлое и радостное настроение, а минорная, как правило, связана с грустью, печалью. Правда, минорная музыка, выражая суровую энергию, драматические переживания, может способствовать активизации физиологических процессов и вызывать активное состояние.

Кроме тональности, на слушателя оказывает мощное воздействие темп, ритм и динамика музыкального произведения. По мнению В.И. Петрушина, сочетание лада и темпа в наибольшей степени, по сравнению с другими средствами музыкальной выразительности, определяет эмоциональный «заряд» того или иного произведения.

Специально подобранные музыкальные произведения позволяют учителю дозированно «тренировать» эмоциональный мир ребёнка. Поэтому музыкотерапия может использоваться в процессе как слушания музыки, так и музицирования.

Для того чтобы музыка подействовала на слушателя наибольшим образом, его необходимо для этого специально настроить и подготовить. Эта настройка заключается в том, что надо сесть в удобной позе, расслабиться и сосредоточиться на звуках музыки. Их нельзя слушать без должного внимания, отвлекаясь при этом на какие-либо посторонние дела. Из реальной жизни надо постараться шагнуть в другой, воображаемый мир, мир причудливых образов, настроений и красок. По существу любое восприятие музыки представляет собой разновидность медитации, называемой недирективной, т.е. свободной от какого-то навязывания извне. Здесь помогает упоминание о том, что в практике упражнений йогов музыку рекомендовалось слушать так, чтобы воспринимать её не только ушами, но вдыхать при этом аромат звука, чувствовать его на своём языке, ощущать кожей, самому становиться звуком так, чтобы музыка пронизывала от кончиков пальцев ног до корней волос. Очень важно уметь неотрывно следить внутренним слухом за звучащей мелодией, ни на мгновение не отпуская её из зоны своего внимания. Мелодия должна стать той тропинкой, по которой слушатель пойдёт и посетит самые потаённые уголки души – как своей, так и композитора, который эту музыку создал.

Средства арттерапии способствуют гармонизации личности с природой и социальной средой. Дело в том, что музыка имеет такие фундаментальные начала всего живого, как ритм и звук. С помощью музыки можно учить ребёнка чувствовать ритмы природы и человеческой жизни, ощущать многообразие звуков и созвучий окружающего мира, представлять своеобразие собственных биоритмов, выявлять характерные особенности звучания своего голоса, а через него – своей неповторимой индивидуальности.

Установлено, что музыка воздействует на многие сферы жизнедеятельности человека через три основных фактора: вибрационный, физиологический и психический. Звуковые вибрации являются стимулятором обменных процессов в организме на уровне клетки. Эти вибрации способны изменять различные функции организма (дыхательную, двигательную, сердечно-сосудистую). Благодаря ассоциативным связям, возникающим в процессе восприятия и исполнения музыки, меняется и психическое состояние ребёнка [2].

Составными частями музыкальной терапии являются вокальная и дыхательная терапии. Говоря о музыкальной терапии, нельзя не сказать о процессе музыкально-творческой деятельности. Главное направление этой работы заключается в том, чтобы научить поэтическому, «омузыкаленному» видению и восприятию мира, т.е. ребенок

учится тому, что каждое его переживание, любое душевное движение может быть выражено непосредственно в звуках вокальной импровизации, которая отражает его отношение к различным событиям жизни.

Музыкотерапия является эффективным средством преодоления агрессивности ребёнка. Танцевальные движения помогают снять стресс, мышечные зажимы, повысить настроение. Исследования показали, что развивая в детях музыкальность, обучая их музыкально-ритмическим движениям, умению двигаться под музыку можно решить проблемы агрессивности детей.

В заключение отметим, что арттерапия становится эффективным методом лечения дошкольных неврозов, которые сегодня всё больше поражают не только учащихся, воспитанников, но и учителей, воспитателей. Растут нервно-психологические нагрузки и перегрузки как в процессе получения образования, так и в современной жизни вообще. Поэтому учащиеся школ сегодня должны владеть не только хорошими навыками в области интеллектуальных операций, но и обладать умениями и навыками жизни в современном обществе, знать, как справляться с его требованиями и преодолевать субъективные трудности, неминуемо возникающие на жизненном пути каждого человека. Именно неумение жить в современном, сложно организованном обществе приводит сегодня многих людей к различным формам отклоняющегося поведения. Нынешняя школа и другие образовательные учреждения должны всеми возможными средствами помочь обществу решать эти проблемы. Одним из таких средств и является арттерапия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агрессия у детей и подростков: Учебное пособие. / Под ред. Н. М. Платоновой – СПб.: Речь, 2005.
2. Буянов М.И. Ребёнок из неблагополучной семьи. – М., 2001.
3. Киселева М.В. Арттерапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. СПб., 2006.
4. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия: теория и практика. М., 2000.
5. Лебедева Л.Д. Практика арттерапии. СПб., 2003.
6. Ворожцова О. А. Музыка и игра в детской психотерапии. М., 2004.
7. Головин С.Ю. Словарь практического психолога [электронный ресурс]. Режим доступа // <http://www.myword.ru>
8. Кожохина С.К. Путешествие в мир искусства. СПб., 2002.
9. Чижова С.Ю. Детская агрессивность. – Ярославль, 2001.

10. Шушарджан С.В. Музыкаотерапия и резервы человеческого организма. М., 1998.