

Музыкотерапия и ее применение в работе с дошкольниками

Любая деятельность обеспечивается работой мозга, связанной с восприятием и переработкой информации.

Парадоксом нашего времени является то, что функциональные возможности человеческого организма остаются неизменными с древних времен, а знать и уметь надо несоизмеримо больше, чем раньше. А значит, неизбежно увеличение нагрузок. Вследствие увеличения нагрузок возникают проблемы - стрессы, повышенное состояние тревожности, утомление, ухудшение детского здоровья в целом.

Работая в детском саду, мы с вами именно это и наблюдаем. Многие дошкольники не могут самостоятельно справиться с нервно-психическими нагрузками, которые они испытывают в ДОУ и дома. И наша с вами задача всеми доступными средствами помочь детям решить эти проблемы. Одним из таких средств является музыкотерапия.

Музыка – источник особой детской радости. В раннем возрасте ребёнок открывает для себя красоту музыки, её волшебную силу, а в различной музыкальной деятельности раскрывает себя, свой творческий потенциал. Раннее общение с музыкой, занятия основными видами музыкальной деятельности способствуют полноценному психическому, физическому и личностному развитию ребенка.

Задача по раннему музыкальному воспитанию дошкольника – это развитие эмоциональной отзывчивости на музыку. На этом фундаменте ярких музыкальных впечатлений, образов, характеров базируется и развитие активности в детском музыкальном исполнительстве, и музыкально-творческие проявления детей. Сила музыка в том, что она способна передавать смену настроений, переживаний – динамику эмоционально-психических состояний человека.

Детям не нужно долго объяснять, что чувствует человек, когда ему грустно; достаточно только сыграть грустную мелодию, и малыши начинают понимать состояние печали с первых тактов. Музыка помогает им осваивать мир человеческих чувств, эмоций, переживаний. 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 ребенка. 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, свирели, игрушечные дудочки, губные гармошки, блок-флейты и др.), при слабой мелкой моторике пальцев - клавишные инструменты (игрушечное пианино или детский синтезатор), при эмоциональных проблемах, для снятия стресса или, напротив, активизации эмоциональной сферы личности ребенка - прослушивание музыки для релаксации, а также записей-шумов природы (звуков моря, леса, грозы и др.). Дыхательная музыкотерапия, включающая игру на духовых музыкальных инструментах, дыхательную гимнастику под музыку и различные упражнения для развития певческого дыхания, позволяет детям заниматься оздоровлением, не замечая процесса лечения.

Дыхательная музыкотерапия – это тренинг дыхательной функции человеческого организма. Особое место в ней отводится пению. Тембр голоса, манера говорить, интонации, наряду со смыслом слов, много могут рассказать о чувствах и характере говорящего, о его настроении и внутреннем состоянии. Голос «говорящий музыкальный инструмент». Голос является составляющей различных психофизиологических процессов, происходящих в организме. На тембр, громкость и другие качества голоса влияют такие факторы как эмоциональный тонус, мышечный тонус и др.

Таким образом, изучение и использование основ музыкальной терапии, подбор репертуара, слушания музыки является важным фактором повышения психолого-педагогической эффективности курса в дошкольных образовательных учреждениях.

Так что же это такое – музыкотерапия? Музыкотерапия - метод, использующий музыку как средство нормализации эмоционального состояния, устранения страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях.

Еще в древности люди знали о влиянии музыки на человеческий организм. Пифагор подчеркивал глубочайшее воздействие музыки на человека, его чувства и эмоции. Пифагор свидетельствует, что «этот мир основан посредством музыки и может управляться ею». Пифагор использовал лечение музыкой и излечивал многие болезни души и тела, играя составленные им специальные композиции. Сам же Пифагор начинал и заканчивал свой день пением: утром для того, чтобы очистить ум ото сна и возбудить активность для дневной жизни, а вечернее пение должно было успокоить и настроить на отдых.

Все древнейшие учения земных цивилизаций содержат в себе подобные утверждения и накопленный тысячелетиями опыт воздействия музыки на

животных, растения и человека. История сохранила сведения о том, что многие исторические личности пользовались приемами музыкотерапии.

Как звучит предание царь Давид своей игрой на арфе вылечил от депрессии царя Саула. В III в. до н.э. в Парфянском царстве был выстроен специальный музыкально-медицинский центр. Здесь музыкой лечили от тоски и душевных переживаний. Эскулап лечил радикулит громкими звуками трубы, однажды он своей музыкой возвратил «безумному благоразумие». Музыкотерапия строится на подборе необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на человеческий организм. Это способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения, повышению работоспособности. Такой метод дает возможность применения музыки в качестве средства, обеспечивающего гармонизацию состояния ребенка: снятие напряжения, утомления, повышение эмоционального тонуса, коррекцию отклонений в личностном развитии ребенка и его психоэмоциональном состоянии.

Музыкальная деятельность вызывает усиление меж центрального и межполушарного взаимодействия, т.е. интеграцию мозга. Причем восприятие музыки может происходить как на сознательном, так и на подсознательном уровне, т.е. может быть активным или пассивным.

Музыкальное восприятие – сложный творческий процесс, в основе которого лежит способность слышать, переживать музыкальное содержание. Музыкальное звучание воспринимается как процесс, во время которого сменяются и взаимодействуют различные образы, происходят подъемы и спады, противопоставления, трансформации, смены динамики и статики, напряжения и покоя.

Слушая музыку, ребенок «вживается» в музыкальные образы, которые пробуждают ассоциации, почерпнутые из его личной жизни. Музыка может выступать как метод стимуляции, который направлен на пробуждение интереса к излагаемому материалу, удивлению, любопытству. Именно гармоничная музыка способна сосредотачивать внимание школьников, дошкольников и помогает быстрее запомнить новый материал. Положительные эмоции увеличивают работоспособность на 20-40%.

Но всегда ли влияние музыки на человеческий организм является положительным? Голландские ученые провели эксперимент: три разных поля засеяли одним и тем же растением. После того как ростки взошли и вытянулись, одно поле стали «озвучивать» рок-музыкой, второе — классической, третье — фольклорной. Через некоторое время на первом поле часть растений полностью пропала, остальная часть поникла. На втором и третьем полях растения развивались нормально. Ученые сделали вывод: рок-музыка убивает живую клетку. Кстати, мало кто из известных рок-музыкантов дожил до 50 лет.

Если под воздействием классической музыки увеличивается количество молока у млекопитающих животных, то под воздействием рок-музыки оно резко снижается. Вообще, растения и животные предпочитают гармоничную музыку. Например, дельфины с удовольствием слушают классическую музыку, особенно Баха; услышав классические произведения, акулы собираются со всего океанского побережья (что случилось в ходе эксперимента); растения и цветы под классическую музыку быстрее расправляют свои листья и лепестки. Под звуки современной музыки коровы ложатся и отказываются есть, растения быстрее вянут, а человек загромождает свое жизненное пространство хаотическими вибрациями. Японскому исследователю Масару Эмото удалось сфотографировать фрактальные структуры воды под воздействием различной музыки и слов. Говорились слова, а впечатления воды фиксировались с помощью её стремительного замораживания в криогенной камере. Под воздействием злых слов и "тяжелой" музыки структура воды разрушалась. Под воздействием молитвы и музыки Баха та же самая вода приобретала форму чрезвычайно красивого кристалла. Таким образом, влияние музыки на организм очень широко.

Вот некоторые советы по использованию музыкальных композиций в различных случаях. Они помогут как при работе с детьми, так при нормализации собственного состояния.

Как уменьшить чувство тревоги и неуверенности? В этом вам помогут мажорные мелодии, темпа ниже среднего. Народная и детская музыка дает ощущение безопасности. Хорошее воздействие могут оказать этнические композиции и классика: музыка Шопена, знаменитые вальсы Штрауса.

Как уменьшить нервное возбуждение? Гиперактивным детям полезно часто и подолгу слушать спокойную, тихую музыку. Как правило, помогают следующие произведения знаменитых классиков: Бах «Кантата 2», Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля-минор».

Хотите спокойствия? Расслабляющим действием обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано. Успокаивающий эффект носят звуки природы (шум моря, леса), вальсы, произведения Вивальди, Бетховен «Симфония б» - часть 2, Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве Мария», Шопен «Ноктюрн соль-минор», Дебюсси «Лунный свет».

Как избавиться от напряженности в отношениях с людьми? Включите Баха «Концерт ре-минор для скрипки».

Депрессия? Помогут скрипичная и церковная музыка. Произведения Моцарта, «Менуэт» Генделя, Бизе «Кармэн» - часть 3.

У вас мигрень, головная боль? Ставьте диск с религиозной музыкой или классикой: Моцарт «Дон Жуан» и «Симфония № 40», Лист «Венгерская рапсодия №1».

Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности нужна ритмичная, бодрящая музыка. Можно использовать

различные марши: их прослушивание повышает нормальный ритм человеческого сердца в спокойном состоянии, что оказывает бодрящее, мобилизирующее воздействие. Из классики «вялым» детишкам можно поставить: Чайковский «Шестая симфония» - часть 3, Бетховен «Увертюра Эдмонд», Шопен «Прелюдия 1, опус № 28», Лист «Венгерская рапсодия №2». Для уменьшения агрессивности, непослушания подойдет опять же классика: Бах «Итальянский концерт», Бетховен «Лунная соната».

Сердечно-сосудистую систему, в том числе и кровяное давление, приведет в норму «Свадебный марш» Мендельсона, «Ноктюрн ре-минор» Шопена и «Концерт ре-минор» для скрипки Баха. Очень помогает как прослушивание русских народных песен, так и самостоятельное исполнение их. Дыхательная система любит вокальное пение. Вокальное пение избавляет даже от бронхиальной астмы. Желудочно-кишечный тракт с радостью воспринимает «Соната №7» Бетховена. А чтобы чадо быстро заснуло и видело хорошие сны, можно негромко включить музыку с медленным темпом и четким ритмом.

Как слушать?

- Продолжительность - 15-30 минут.
- Лучше всего прослушивать нужные произведения утром после пробуждения или вечером перед сном.
- Во время прослушивания (если это происходит дома) старайтесь не сосредотачиваться на чем-то серьезном, можно выполнять обычные бытовые дела (уборка игрушек, сбор учебников, подготовка постели). А еще лучше занимайтесь чем-нибудь приятным, например, просмотром фотографий, поливкой цветов.

Конечно, не обязательно слушать только классику, можно выбирать и другие стили. Но, как показывает опыт психологов, работающих с музыкотерапией, «именно классическая музыка влияет «базово», глубоко и надолго, существенно ускоряя процесс лечения», а значит, гораздо лучше помогает добиться необходимого эффекта и при обычном «домашнем» применении.

Музыкотерапия – может оказать Вам большую помощь в решении проблем со здоровьем. Лечение музыкой становится все более популярным и распространенным. Будьте осторожны, т.к. воздействие музыки на человека может быть многогранным!

Слушайте музыку! Наблюдайте, какие произведения и как на вас воздействуют... Собирайте в свою фонотеку те, которые вам помогают, те, которые оказывают положительный эффект на детей группы. Каждый человек волен, выбирать, что ему ближе. И, все же, только гармоничная и богатая звуковая аура способна сделать человека и мир совершенней.

Мы желаем вам удачи на трудном пути к совершенству!