

Музикотерапія: оберіть собі вид до снаги

Музикотерапія дає змогу зняти психічне напруження й заспокоїти, скорегувати емоційні відхилення, страхи, рухові та мовленнєві розлади. А ще — поліпшити настрої та загальне почуття дошкільників.

Музична терапія — один із найпопулярніших методів корекційної роботи. Вона передбачає контрольоване використання музики, аби лікувати та попереджувати хвороби, відновлювати сили організму. Музична терапія має лікувально-оздоровчий вплив на психічний та фізичний стан людини, емоційно збагачує та творчо розвиває особистість.

Науковці довели, що унікальну антидепресивну і водночас заспокійливу дію чинить музика:

Антоніо Вівальді (Antonio Vivaldi), Йоганна Себастьяна Баха (Johann Sebastian Bach), Вольфганга Амадея Моцарта (Wolfgang Amadeus Mozart), Людвіга ван Бетховена (Ludwig van Beethoven), Франца Шуберта (Franz Schubert), Роберта Шумана (Robert Schumann), Петра Чайковського, Фридерика Шопена (Frederic Chopin), Ференца Ліста (Ferenc Liszt).

Основне завдання музично-терапевтичних занять із дошкільниками — гармонізувати психосоматичні процеси, що відбуваються у дитячому організмі.

А ще музично-терапевтичні заняття стимулюють розвиток музичних здібностей.

Здебільшого виокремлюють два види музикотерапії:

- пасивну, або рецептивну — цілеспрямоване слухання музичних творів;
- активну, або діяльнісну — активна музична діяльність, як-от відтворення музичного матеріалу за допомогою голосу чи певних музичних інструментів, рухові імпровізації тощо.

1. Пасивна музикотерапія

Під час пасивної музикотерапії діти слухають та сприймають музику, а відтак обговорюють емоції та відчуття, які вона зумовила. Музика при цьому має вибіркочну дію — усе залежить від характеру твору та інструмента, який його виконує.

Так, звучання кларнета активізує кровообіг, акустичних струнних інструментів і фортепіано — урівноважує нервову систему, а флейти — знімає стрес та розслабляє.

За результатами медико-психологічних досліджень, окремі класичні музичні твори збуджують та підвищують загальний тонус організму. Серед них — опери Ріхарда Вагнера (Richard Wagner), оперети Жака Оффенбаха (Jacques Offenbach), «Болеро» Моріса Равеля (Maurice Ravel), «Каприс № 24» Ніколо Паганіні (Niccolò Paganini). Ці твори, зокрема, ефективні для роботи з млявими, кволими та гіпоактивними дітьми.

2. Активна музикотерапія

Під час активної музикотерапії діти безпосередньо беруть участь у різних видах музичної діяльності:

- співах;
- музичних рухах;
- інструментальному музикуванні.

Тому всі види музичної діяльності, які проводить педагог під час занять з дітьми — своєрідна музикотерапія. Якщо педагог із дітьми:

- співає, він використовує один із видів активної музикотерапії — вокалотерапію;
- рухається під музику, — елементи кінезотерапії;
- грає на музичних інструментах, — інструментальну музикотерапію.

3. Вокалотерапія

Під час співу людина вивільняє назовні лише 15—20% звука, решта звукової хвилі вібує всередині неї. Ці вібрації масажують внутрішні органи й у такий спосіб стимулюють і поліпшують їхню роботу.

Спів — одна із форм дихальної гімнастики, яка доступна всім. Регулярні заняття співом розвивають правильне фізіологічне та вокальне, або нижньореберно-діафрагматичне дихання.

Завдяки співу можна скорегувати порушення темпо-ритмічної структури мовлення, заїкання, поліпшити звуковимову тощо.

На думку музикотерапевта-реабілітолога Сергія Шушарджана, під час занять співом можна повністю відновити кровообіг і позбутися накопиченої у легенях рідини. Завдяки чому це можливо? Коли людина співає музичну фразу, не переводячи дихання, у її організмі виникає незначна гіпоксія — кисневе голодування. Це потужна біостимуляція, яка діє на організм так само, як і розріджене гірське повітря. Короткий і глибокий вдих між музичними фразами миттєво збагачує кров киснем, що зі свого боку:

- поліпшує діяльність серцево-судинної системи;
- активізує кровообіг;
- поліпшує показники крові, зокрема підвищує рівень гемоглобіну.

Заняття співом відновлюють фізичні сили. Під час співу розширюються судини, в організмі зменшується кількість молочної кислоти, яка накопичується під час значних фізичних навантажень. Невипадково наші предки співали вечорами після тяжкої праці.

Регулярні заняття співом впливають на стан здоров'я:

- підвищують рівень —
- імуноглобуліну класу А — білків, що забезпечують місцевий імунітет;
- ендорфінів — гормонів щастя, які незамінні у боротьбі зі стресом, а також зміцнюють імунітет;
- окситоцину — так званого гормону дружби, або обіймів;
- нормалізують рівень кортизолу — гормону, що прямо або опосередковано регулює майже усі фізіологічні та біохімічні процеси в організмі.

Заняття співом мають і психологічне значення для дитини:

- поліпшують розумові здібності, пам'ять;
- поліпшують темпоритм мовлення, мінімізують заїкання;

- активізують здатність співчувати;
- заряджають бадьорістю;
- збільшують стресостійкість.

Співи застосовують і для того, аби боротися із зайвою вагою. Дієтологи пропонують замінити шкідливий перекус — бажання з'їсти щось зайве, виконанням декількох улюблених пісень.

Хороша пісня знижує роздратування, бадьорить, надає енергії, повертає віру у власні душевні сили. Ця схема працює, наче у старих фільмах, кіно, де пісня та співи допомагають персонажам долати труднощі та перепони. Тому фахівці рекомендують хоча б п'ять хвилин щодня співати, ототожнюючи спів із фізичною зарядкою.

4. Кінезотерапія

Кінезотерапія — форма профілактичної і лікувальної гімнастики. Коли людина виконує під музику певні рухи, бере участь у рухливих іграх та вправах, вона може у природний розв'язувати проблеми, пов'язані з порушеннями опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, внутрішніх органів тощо. Кінезотерапія під час занять з дітьми дає змогу:

- розвивати координацію та орієнтацію у просторі;
- поживляти моторику;
- поліпшувати поведінкові реакції;
- знімати скутість рухів у інертних і пасивних дітей;
- розвивати відчуття ритму;
- вивільняти накопичену агресію — трансформувати її у фізичні дії.

5. Інструментальна музикотерапія

Схожий до кінезотерапії вплив має й інструментальна музикотерапія. Її особливість полягає у тому, що гра на певному інструменті впливає на фізіологічний і психічний стан людини. Приміром, гра:

- на сопілці, дудці, блок-флейті, тобто духових інструментах — поліпшує дихальні процеси.
- барабанах і бубнах — нормалізує внутрішні біоритми організму;
- дзвониках, трикутниках, металофонах, бубонцях — послаблює біль.

А гра на музичних інструментах, звучання яких імітує звуки природи, як-от водяні свищики, дощовиці, бульбофони, — урівноважує нервову систему, посилює концентрацію уваги.

Якщо педагоги з дітьми на музичних заняттях захоплюю й уважно слухатимуть музику, енергійно виконуватимуть музичні рухи та залюбки гратимуть на музичних інструментах, то вони не лише отримають емоційну й естетичну насолоду, а й відчують на собі здоров'язберезувальний ефект музики.

Музично-пластична імпровізація: п'ять розвивальних вправ

Діти переживають будь-які емоції буквально всім тілом. Використайте цю природну здатність дітей, аби підняти їм настрій, тонізувати, розвинути креативність, координацію рухів та усвідомлення власного тіла.

Чому більшість дітей під веселу, бадьору музику одразу починає ритмічно рухатися й отримувати від неї задоволення, а коли чує, приміром, негучний голос, який наспівує колискову, — притихає, заспокоюється? Річ у тім, що діти відчують настрій музики й мають потребу миттєво реагувати на неї рухами та жестами. Ця природна здатність дітей — запорука хорошого самопочуття та вміння розслаблятися, а тому її необхідно активно і цілеспрямовано розвивати.

Вид діяльності, під час якої діти здатні сприймати музику завдяки різноманітним рухам, — музично-пластична імпровізація.

Вона дає дітям змогу:

- вільно виражати емоції;
- розширювати чуттєвий та емоційний досвід;
- опановувати навички сприймання та уяви;
- розвивати навички творчого самовираження;
- усвідомлювати своє тіло;
- розвивати моторну і пропріоцептивну чутливість.

Спонтанне рухове відображення музики, яка звучить у відповідний момент, завжди індивідуальне для кожної дитини. Адже під час музично-пластичної імпровізації дитина керується внутрішніми відчуттями, шукає власний емоційний зміст у музиці й у такий спосіб робить її для себе близькою і зрозумілою.

Як організувати і на що звернути увагу

На ранньому етапі музичного розвитку рухові реакції дітей на музику відповідають їхньому емоційному і руховому досвіду, тобто є простими й доволі одноманітними. Дорослий, який спостерігає за реакціями дітей, може долучатися до музично-пластичної імпровізації — спонтанно відтворювати музику в русі або вербалізувати музичні образи лаконічними підказками. Завдяки цьому він може ненав'язливо розширювати діапазон рухових можливостей дітей. Утім, дорослий має пам'ятати, що зазвичай під час музично-пластичної імпровізації діти не потребують ані демонстрації, ані інтенсивного заохочення.

Надто активні рухові «пропозиції» можуть послабити ініціативу дітей, тому не варто наполягати на тій чи тій формі рухового втілення настрою музики, що звучить.

У процесі музичного розвитку дітей безпосереднє рухове переживання музики поступово переходить у внутрішні мікрорухи, перетворюватиметься на високорозвинену психічну діяльність — музичне сприймання.

Як оцінити запропонований музичний репертуар

Емоційно-образний зміст музики обов'язково має відповідати віковим особливостям дітей. Що менші діти, то менший досвід емоційних переживань та музичних вражень вони мають, то простіші їхні емоційно-рухові реакції на музику. Тому вправи та ігри для музично-пластичної імпровізації мають бути зрозумілими і доступними для дітей, не потребувати тривалого розучування.

Музичним супроводом до таких вправ та ігор можуть бути:

- сюжетні п'єски і пісеньки;
- різнохарактерні музичні твори;
- фонограми зі звуками природи;
- танці народів світу.

Головна ознака того, що діти включилися у процес сприймання музики — сяючі очі й активне бажання втілити свої музичні враження в русі. Коли діти пластично відтворюють музичні образи та історії, вони створюють власні «музичні світи». На думку музикознавця та педагога В'ячеслава Медушевського, у такий спосіб діти формують і накопичують «духовно-тілесний алфавіт». Він є основою здатності до творчого самовираження і, відповідно, формує та розвиває творчу особистість дитини.