

музыкотерапия



Опубликовано 07.04.2014 - 20:08 - [Каримова Марина Рафаиловна](#)

Актуальность. Исследование современных возможностей применения музыкотерапии в России относится к числу малоразработанных проблем отечественной науки. Актуальность данного исследования определяется рядом факторов социально-экономического, культурологического и психолого-педагогического характера.

Цель исследования состояла в том, чтобы теоретически обосновать, экспериментально проверить потенциал обоснованной нами в процессе исследования педагогической **музыкотерапии** как системы технологий и методик, применяемых в коррекционных и психолого-педагогических целях.

Объект исследования – содержание, формы и методы педагогической музыкотерапии

Предмет исследования – педагогическая музыкотерапия как новое направление современной науки

Задачи исследования

1. Теоретически обосновать педагогическую музыкотерапию как новое направление современной науки
2. Исследовать методы и технологии педагогической музыкотерапии
3. Провести опытно-экспериментальное исследование по проблеме применения педагогической музыкотерапии в процессе коррекционной работы со школьниками-подростками
4. Обосновать опытно-экспериментальным путем эффективность методики педагогической музыкотерапии в процессе обучения и воспитания младших школьников с задержкой психического развития
5. Внедрить в практику экспертную систему оценки состояния психического и физического здоровья младших школьников, доступную для применения в контексте педагогической музыкотерапии.

Исследование по проблеме современных возможностей применения музыкотерапии в России позволяет сделать следующие кардинальные выводы.

Музыкотерапия как наука развивается в России по разным направлениям.

В процессе исследования влияния музыки на детей и подростков с задержкой психического развития мы пришли к выводу о выделении специальной области музыкотерапии, а именно – «Педагогической музыкотерапии» как интегративной сферы знаний, применимых как в условиях коррекционного, так и инклюзивного образования. Более того, технологии и средства педагогической музыкотерапии могут применяться и в процессе музыкального воспитания практически здоровых детей в общеобразовательных учреждениях России.

Подобная направленность психолого-педагогической коррекции с помощью активной музыкотерапии детей, страдающих ЗПР, дает следующие результаты:

- дети менее подвержены стрессу;
- повышается работоспособность;
- развивается речь, мышление и главная его составляющая – воображение;
- развивается координация;
- происходит развитие коммуникативных навыков;
- активизируются воля и внимание;
- повышается уверенность в себе.

На музыкально-терапевтических занятиях с детьми включаются различные адаптационные механизмы:

- музыка позволяет преодолеть психологическую защиту ребенка – успокоить или, наоборот, активизировать, настроить, заинтересовать;
- помогает установить контакт между психотерапевтом и ребенком;
- повышает самооценку на основе самоактуализации;
- способствует отреагированию чувств;
- помогает пережить катарсис;
- развивает эмпатические способности;
- помогает занять ребенка увлекательным делом – музыкальными играми, пением, танцами, движением под музыку, импровизацией на музыкальных инструментах и т. д.

Уроки музыкотерапии позволяют создать условия для эмоционального диалога часто даже в тех случаях, когда другие способы исчерпаны. Контакт с помощью музыки безопасен, ненавязчив, индивидуализирован, снимает страхи, напряженность. Варьирование на занятиях знакомых и незнакомых произведений, их громкости, скорости дает возможность направленной работы с разными детьми.

Все это закладывает базис для повышения резервов системы адаптационных возможностей ребенка.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие рекомендации:

- Пересмотреть содержание действующих программ «Музыка» в общеобразовательных школах с целью обновления и расширения средств музыкотерапевтического влияния на младших школьников и школьников-подростков.
- Разработать программы по музыкотерапии, рассчитанные на применение в классах коррекционно-развивающего обучения.
- Разработать и внедрить в практику программы музыкального воспитания по технологиям педагогической музыкотерапии, предназначенные для инклюзивного обучения детей в общеобразовательных школах.
- Расширить психолого-педагогические исследования по внедрению в учебный процесс общеобразовательных учреждений России методик педагогической музыкотерапии.
- По результатам НИР открыть в педагогических вузах в рамках родственных направлений бакалавриата и магистратуры («Специальное дефектологическое образование», «Музыкальное образование» и др.) образовательную программу «Педагогическая музыкотерапия», а также дополнительные образовательные программы по разработанным методикам педагогической музыкотерапии.
- Внедрить в учебный процесс педагогических направлений вузов курс «Педагогическая музыкотерапия»
- Используя результаты исследования рекомендовать российским учреждениям повышения квалификации учителей школ инклюзивного образования и школ, обучающихся детей с задержкой психического развития, внедрить в программу обучения курс по педагогической музыкотерапии.

Скачать:

 [muzykoterapiya_karimova_m.docx](#) 25.28 КБ

Предварительный просмотр:

МУЗЫКОТЕРАПИЯ Каримова М.Р.

1. Влияние музыки на психоэмоциональное состояние человека

Музыка – феноменальное явление. Её взаимоотношения с человеком удивительны. Мелодичные звуки вершат чудеса – в человеке пробуждается, преобразуется душа, меняются состояние, настроение... Музыка властвует над нашими эмоциями, которые, оказывается, даже побеждают физическую боль.

Узбекский учёный Мирзакарим Норбеков установил: здоровье зависит от эмоционального центра человеческого организма. Он подчёркивает: “Хаос не в мире, он внутри нас”. И именно музыка побеждает этот хаос, гармонизирует эмоциональную сферу человека.

Научно доказано, что музыка может укреплять иммунную систему, приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ и, как следствие, активнее идут восстановительные процессы.

Западные учёные, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: некоторые мелодии обладают сильным терапевтическим эффектом. Духовная, религиозная музыка восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя. Если сравнивать музыку с лекарствами, то религиозная музыка – анальгетик в мире звуков, она облегчает боль. Пение весёлых песен помогает при сердечных недугах, способствует долголетию. Но самый большой эффект на человека оказывают мелодии Моцарта. Этот музыкальный феномен, до конца ещё не объяснённый, так и назвали – “эффект Моцарта”.

Медики установили, что струнные инструменты наиболее эффективны при болезнях сердца. Кларнет улучшает работу кровеносных сосудов, флейта оказывает положительное воздействие на лёгкие и бронхи, а труба эффективна при радикулитах и невритах. Но среди музыкальных инструментов можно выделить лидера по воздействию на состояние человека это орган.

Определенные ноты влияют на определенные органы:

- звуковая частота, соответствующая ноте до, влияет преимущественно на функции желудка и поджелудочной железы;
- ре — на желчный пузырь и печень;
- ми — на органы зрения и слуха;
- фа — на мочеполовую систему;
- соль — на функции сердца;
- ля — легкие и почки;
- си — на функцию энергообмена, согревая тело.

Низкие звуки резонируют больше с нижней частью тела, высокие — с верхней (головой).

Экспериментально доказано, что музыкальные звуки заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма, электромагнитные волны воздействуют на изменение кровяного давления, частоту сердечных сокращений, ритм и глубину дыхания. Не случайно в современной медицине всё большее распространение получает наряду с фитотерапией и арттерапией музыкотерапия. Речь идёт о восстановлении здоровья человека при помощи занятий музыкой.

Музыкальная терапия используется для лечения сахарного диабета, так как было установлено, что между уровнем сахара в крови и психическим состоянием существует прямая связь. Таким образом, изменяя и регулируя своё психическое состояние, человек

может изменять уровень сахара в крови. В этом большую помощь оказывают звуки природных шумов: прибой, пения птиц, рокота океанических волн, раскатов грома, шума дождя.

Исследования центра под руководством М.Лазарева показали, что музыкальные вибрации оказывают благотворное влияние на весь организм, особенно на костную структуру, щитовидную железу, массируют внутренние органы, достигая глубоко лежащих тканей, стимулируя в них кровообращение. Музыка повышает способность организма к высвобождению эндорфинов – мозговых биохимических веществ, помогающих справляться с болью и стрессом.

Особенно интенсивно изучается влияние музыки в последние десятилетия. Эксперименты ведутся в нескольких направлениях, таких как:

- влияние отдельных музыкальных инструментов на живые организмы;
- влияние музыки великих гениев человечества, индивидуальное воздействие отдельных произведений композиторов;
- воздействие на организм человека традиционной народной музыки.

Следует подчеркнуть, что в России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 году. Факт остаётся фактом: музыкотерапия в мире становится признанной наукой. Более того, в целом ряде западных вузов сегодня готовят профессиональных докторов, лечащих музыкой. Россия так же взяла на вооружение этот опыт. При Музыкальной академии имени Гнесиных создано отделение музыкальной реабилитации. Отделение музыкотерапии и реабилитации успешно работает и в Российской академии медицинских наук. Педагогам – музыкантам необходимо идти в ногу с актуальными тенденциями в науке. Музыкальная терапия вместе с арттерапией, то есть терапией средствами изобразительного искусства, может стать эффективным методом лечения школьных неврозов, которые сегодня всё больше поражают учащихся, как в процессе получения образования, так и в современной жизни вообще.

Музыка существует в нашей жизни как живое знание и представление человека о самом себе, как средство самопознания и самовыражения. Восприятие и понимание музыки заключается в ощущении её связками, мышцами, движением, дыханием. Используя классическую музыку в целях музыкальной терапии, не следует забывать, что среди произведений современной лёгкой музыки, в том числе среди джаза и рока, можно найти немало таких, которые могут быть использованы в терапевтических целях.

Музыка как, пожалуй, никакое другое искусство, может влиять на настроение, создавать его. Все музыкальные произведения можно условно разделить на активизирующие, тонизирующие и расслабляющие, успокаивающие. Восприятие музыки тесно связано с умственными процессами, то есть требует внимания, наблюдательности, сообразительности. Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует на общее состояние всего организма, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.

В.М.Бехтерев, подчеркивая эту особенность, доказал, что если установить механизмы влияния музыки на организм, то можно вызвать или ослабить возбуждение.

2. Особенности музыкотерапии, как психотерапевтического метода

Представляет собой метод, использующий музыку в качестве средства коррекции. Многочисленные методики музыкотерапии предусматривают как целостное и изолированное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия (прослушивание музыкальных произведений, индивидуальное и групповое музицирование), так и дополнением музыкальным сопровождением других коррекционных приемов для усиления их воздействия и повышения эффективности.

Музыкотерапия активно используется в коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях и др.

Шведская школа, будучи ориентирована на глубинную психологию, считает, что в коррекционной работе музыкотерапии должна отводиться центральная роль, так как музыка благодаря своим специфическим особенностям в состоянии проникнуть в глубинные слои личности. Альтшулер обнаружила физиологические изменения у пациентов, адекватные определенным типам музыкального воздействия и обосновала терапевтический подход, названным ею изо-принципом музыкотерапии. Согласно этому положению при затруднении словесного контакта с больным музыка способствует его установлению, если она соответствует эмоциональному тону состояния пациента, при депрессии показана музыка тихая, спокойная, при возбуждении – громкая, быстрого темпа. Музыка способна устанавливать общее настроение, причем эмоциональная окраска образов, возникающих при ее восприятии, различна в зависимости от индивидуальных особенностей музыкального восприятия, степени музыкальной подготовки, интеллектуальных особенностей слушающего.

Таким образом, музыкотерапия может служить вспомогательным средством установления контакта между психологом и клиентом и средством, облегчающим эмоциональное отреагирование в процессе коррекционной работы.

Рассматривая основные направления коррекционного действия музыки, обычно выделяют 4 следующих аспекта:

- 1) эмоциональное активирование в ходе вербальной психотерапии;
- 2) развитие навыков межличностного общения — коммуникативных функции и способностей;
- 3) регулирующее влияние на психовегетативные процессы;
- 4) развитие эстетических потребностей .

Физиологическое воздействие музыки на человека основано на том, что нервная система, а с ней и мускулатура обладают способностью усвоения ритма. Музыка как ритмический раздражитель стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично как в двигательной, так и вегетативной сфере. Ритмы отдельных органов человека всегда соразмерны. Между ритмом движения и ритмом внутренних органов существует определенная связь. Ритмические движения представляют собой единую функциональную

систему, двигательный стереотип. Используя музыку как ритмический раздражитель, можно достигнуть повышения ритмических процессов организма в более строгой компактности и экономичности энергетических затрат.

Изучение эмоциональной значимости отдельных элементов музыки – ритма. Тональности – показало их способность вызывать состояние, адекватное характеру раздражителя: минорные тональности обнаруживают депрессивный эффект, быстрые пульсирующие ритмы действуют возбуждающе и вызывают отрицательные эмоции, мягкие ритмы успокаивают, диссонансы возбуждают, консонансы успокаивают.

В качестве психологических механизмов коррекционного воздействия музыкотерапии указывают:

- катарсис – эмоциональную разрядку, регулирование эмоционального состояния;
- облегчение осознания собственных переживаний;
- конфронтацию с жизненными проблемами;
- приобретение новых средств эмоциональной экспрессии.

В зависимости от активности клиентов, степени их участия в музыкотерапевтическом процессе и поставленных задач музыкотерапии может быть представлена в форме активной, когда они активно выражают себя в музыке и пассивной, когда клиентам предлагают только прослушать музыку.

Пассивная музыкотерапия предполагает процесс восприятия музыки с терапевтической целью. Пассивная музыкотерапия существует в трех формах:

- коммуникативной (совместное прослушивание музыкальных произведений, направленное на поддержание взаимных контактов, взаимопонимания и доверия);
- реактивной (направленной на достижение катарсиса);
- регулятивной (способствующей снижению нервно-психического напряжения).

Для успокоения, снятия эмоционального напряжения. Расслабляющим действием обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано. Успокаивающий эффект несут звуки природы (шум моря, леса), вальсы (ритм три четверти). Классика: Произведения Вивальди, Бетховен «Симфония 6» – часть 2, Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве Мария», Шопен «Ноктюрн соль-минор», Дебюсси «Свет луны».

Уменьшение чувства тревоги и неуверенности. Мажорные мелодии, темпа ниже среднего. Народная и детская музыка помогает обрести временную безопасность. Хорошее воздействие могут оказать этнические композиции. Классика: Шопен «Мазурка» и «Прелюдии», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодии».

Уменьшение раздражительности, нервного возбуждения. Классика: Бах «Кантата 2» и «Итальянский концерт», Гайдн «Симфония», Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля-минор».

Для снятия депрессивных настроений, улучшения настроения. Скрипичная и церковная музыка. Классика: Произведения Моцарта, Гендель «Менуэт», Бизе «Кармэн» - часть 3.

Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности. Вялым людям нужна ритмичная, бодрящая музыка. Можно использовать различные марши: их прослушивание повышает нормальный ритм человеческого сердца в спокойном состоянии, что оказывает бодрящее, мобилизующее воздействие. Классика: Чайковский «Шестая симфония» - часть 3, Бетховен «Увертюра Эдмонд», Шопен «Прелюдия 1, опус 28», Лист «Венгерская рапсодия 2».

Для снятия мигрени, головной и другой боли. Религиозная музыка. Классика: Моцарт «Дон Жуан» и «Симфония № 40», Лист «Венгерская рапсодия 1», Хачатурян «Сюита Маскарад», Бетховен «Фиделио», Гершвин «Американец в Париже».

От бессонницы, для спокойного и крепкого сна. Сибелиус «Грустный вальс», Шуман «Грезы», Глюк «Мелодия», а также пьесы Чайковского. Если, например, плохо спит ваш малыш, ему можно негромко проигрывать во время сна музыку с медленным темпом и четким ритмом.

Конечно, не обязательно слушать только классическую музыку, 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.

В групповой психотерапии музыкотерапия как один из методов применяется довольно широко. Чаще всего в лечебной практике используется рецептивная музыкотерапия с ориентацией на коммуникативные задачи. Клиенты в группе прослушивают специально подобранные музыкальные произведения, а затем обсуждают собственные переживания, воспоминания, фантазии (часто проективного характера), возникающие у них в ходе прослушивания. На одном занятии прослушивается, как правило, три произведения или более или менее законченных музыкальных отрывка (каждый по 10-15 мин). Программы музыкальных произведений строятся на основе постепенного изменения настроения, динамики и тема — с учетом их различной эмоциональной нагрузки.

Первое произведение должно формировать определенную атмосферу для всего занятия, проявлять настроения пациентов, налаживать контакты и вводить в музыкальное занятие, готовить к дальнейшему прослушиванию. Это спокойное произведение, отличающееся скорее расслабляющим, релаксирующим действием.

Второе произведение динамичное, драматическое, напряженное, оно несет основную нагрузку, его функция заключается в стимулировании интенсивных эмоций, воспоминаний, ассоциаций проективного характера из собственной жизни пациентов. После его прослушивания в группе уделяется значительно больше времени для обсуждения переживаний, воспоминаний, мыслей, ассоциаций, возникающих у пациентов.

Третье произведение должно снять напряжение, создать атмосферу покоя. Оно может быть также спокойным, релаксирующим либо, напротив, энергичным, дающим заряд бодрости, оптимизма, энергии.

В процессе групповой психокоррекции активность пациентов может стимулироваться с помощью различных дополнительных заданий, например, постараться понять, какое эмоциональное состояние в большей степени соответствует данному музыкальному произведению; из имеющейся фонотеки подобрать собственный «музыкальный портрет», то есть произведение, отражающее собственное эмоциональное состояние, и пр.

При групповой психокоррекционной работе используется активный вариант музыкотерапии. Активная музыкотерапия представляет собой терапевтически направленную, активную музыкальную деятельность: воспроизведение, фантазирование, импровизацию с помощью собственного голоса или выбранных музыкальных инструментов.

Для использования активного варианта нужен набор несложных музыкальных инструментов: колокольчики, барабан, цимбалы. Клиентам предлагаются определенные ситуации, темы, сходные с темами проигрывания ролей, рисунка. Клиент выбирает музыкальный инструмент и инструмент для своего партнера, и затем с помощью звуков создается диалог.

Как вариант активной музыкотерапии может рассматриваться хоровое пение. Исполнение музыкальных произведений психотерапевтом или участниками группы (вместе или индивидуально) также имеет лечебный эффект, способствует созданию доверительной теплой атмосферы.

Таким образом, музыкотерапия — это психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве средства коррекции. Многочисленные методики музыкотерапии предусматривают как целостное и изолированное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия (прослушивание музыкальных произведений, индивидуальное и групповое музицирование), так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных приемов для усиления их воздействия и повышения эффективности.

3. Практическое использование музыки и стабилизация эмоционального состояния с помощью музыки. (Приложение 1 — Альбом MP3 — звуки леса).

Список литературы

1. Жавинина О., Зац Л. Музыкальное воспитание: поиски и находки // Искусство в школе. - 2003. - № 5.
2. Киселева П. В тональности до-мажор // Учительская газета. - 2004. - 2 марта.
3. Маркус Л.И., Никологородская О А. Излечивает гнев и заполняет время Сделай сам. - 1990. - № 3.
4. Овчинникова Т. Музыка для здоровья. - СПб.: Союз художников, 2004.
5. Шанских Г. Музыка как средство коррекционной работы // Искусство в школе. - 2003. - № 5.

6. Яковенко Т.Е. Музыка и здоровье человека: Фестиваль педагогических идей “Открытый урок”. - М.: Первое сентября, Чистые пруды, 2004.

По теме: методические разработки, презентации и конспекты уроков

[Статья "Музыкотерапия как средство развития способностей школьников"](#)

В данной статье подробно рассказывается об одной из музыкальных технологий- музыкотерапии. Приводятся примеры различных ви...

[Музыкотерапия](#)

Мой опыт по музыкотерапии....

[Музыка Древней Руси](#)

Источники, в том числе летописные своды, содержат любопытные данные по истории древнерусской музыки. Уже на самом раннем...

[О понятии «современная музыка»](#)

До сих пор мы говорили преимущественно о музыке академической, т. е. музыке, создаваемой композиторами-профессионалами, ...

[Музыкотерапия](#)

Выступление на родительском собрании....

[Музыкотерапия](#)

консультация для родителей...

[Музыкотерапия при работе с детьми с проблемами в развитии](#)

Одно из направлений арттерапии – музыкотерапия. Музыкотерапия - средство реабилитации, профилактики, повышения рез...

[Беседа для родителей "Музыкотерапия. Воздействие классической музыки на Вас и Ваших детей"](#)

Конспект родительского собрания...

Музыкотерапия как средство развития коммуникативных способностей младших школьников

АННОТАЦИЯ ПЕТРАЕВА ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА Музыкалотерапия как средство развития коммуникативных способностей младших школь...

статья "Хоровое пение как средство воспитания"

Хоровое пение как средство воспитания...