

Термин «музикотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «лечение музыкой». Выдающийся врач всех времен и народов Авиценна еще тысячу лет назад лечил музыкой больных нервными и психическими заболеваниями, древнегреческие философы отмечали роль музыкального искусства в эстетическом воспитании индивида и его положительное терапевтическое влияние на личность. Платон утверждал, что с одной стороны, посланный миру «музыкальный союзник» приводит в порядок гармонию индивида, с другой - убирает дисгармонию его ума. Музикотерапия -- это лечение посредством музыки, творческого самовыражения. История взаимоотношений музыки и человека уходит корнями в далекое прошлое, к истокам человечества. Научные и исторические свидетельства показывают, что танцы и песни появились раньше, чем членораздельная речь. Это указывает на то, что музыка является первобытным языком человечества. Использование музыки с лечебной целью также имеет давнюю историю. В прошлом музыка широко применялась во врачебной практике. Это известно из работ Платона, из жизнеописания царя Давида, упоминается в мифах об Аполлоне и т.д.

Музыкальную терапию широко применяют во многих странах мира для лечения и профилактики широкого спектра нарушений, включая отклонения в развитии, эмоциональную нестабильность, поведенческие нарушения, сенсорный дефицит, физические и сочетанные нарушения, спинно-мозговые травмы, психосоматические заболевания, внутренние болезни, психические отклонения, афазию, аутизм. В Европе упоминание об этом относится к началу XIX века, Дальнейшее распространение музикотерапия получила после первой мировой войны. Во второй половине XX века технические возможности в исследовании физиологических реакций, возникающих в организме в процессе музыкального восприятия, значительно возросли. Было показано, что музыка активно влияет на функции всех жизненно важных физиологических систем,

Как интегративный метод музикотерапия включает в свой арсенал медицинские, педагогические и психотерапевтические методы.

Данная тема в нынешнее время стала весьма популярна, но еще мало изучена в России. Необходимо более глубокое изучение влияния музикотерапии на развитие и здоровье детей, так как в современных условиях наблюдается резкое ухудшение состояние здоровья детей, требующего разработки более действенных мер.

Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложены в детстве. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а многие оказываются среди отстающих не из-за лени, а вследствие плохого состояния здоровья. Медики, родители и педагоги повсеместно констатируют отставание, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей, неполноценность их здоровья.

2.Музикотерапия: направления, задачи, функции

Роль музыки в жизни людей с течением времени все возрастает. Ученые, композиторы, педагоги, музыканты разработали проблемы детского музыкального образования и воспитания. Многие исследователи отмечают лечебное влияние музыкального ритма на все системы и функции детского организма, в том числе на развитие мышления, внимания, моторики. Психофизическое направление

музыкальной деятельности связано с положительным влиянием музыки на различные системы детского организма. [1, с.25]

Задачи музыкотерапии:

- укреплять здоровье детей через музыку;
- учить детей распознавать эмоции и чувства, передаваемые музыкой;
- развивать чувство ритма, давать ребёнку возможность самому фантазировать и придумывать движения.

Музыкотерапия - это особый вид музыкальной деятельности, направленной на профилактику, оздоровление и коррекцию различных психоэмоциональных, поведенческих отклонений,

3. Механизмы воздействия музыки на человека

Музыкотерапия включает:

- прослушивание музыкальных произведений;
- пение песен;
- ритмические движения под музыку;
- сочетание музыки и изобразительной деятельности.

Цели занятий с использованием музыкотерапии:

- создание продолжительного эмоционального фона реабилитации (снятие фактора тревожности, возникающего у данного контингента детей вследствие резкого изменения социального и личностного статуса);
- стимуляция двигательных функций;
- развитие и коррекция сенсорных процессов (ощущений, восприятий, представлений) и сенсорных способностей, растормаживание речевой функции.

Музыкальная терапия использует различные терапевтические механизмы:

- Позволяет преодолеть психологическую защиту ребенка - успокоить или, наоборот, активизировать, настроить заинтересовать.
- Помогает установить контакт.
- Содействует развитию коммуникативных и творческих возможностей

дошкольника.

- Повышает самооценку на основе самоактуализации.
- Способствует отреагированию чувств.
- Развивает эмпатию.
- Оказывает помощь в установлении и развитии межличностных отношений.
- Формирует ценные практические навыки: игры на музыкальных

инструментах, пения, слушания музыки и т.д.

- Помогает занять ребенка увлекательным делом - музыкальными играми, пением, танцами, движением под музыку, импровизацией.

4.Использование приемов музыкотерапии в работе с детьми

Выделяют следующие приемы музыкотерапии в работе с детьми:

1.Метод направленной визуализации К.О. Коннор (музыка и релаксация). Дети нуждаются в том, чтобы их научили расслабляться так же остро, как и взрослые. Иногда дети бывают очень напряжены физически и эмоционально. Это приводит к раздражению и иррациональному поведению. Им необходимо помочь расслабиться. При релаксации дети могут лечь на пол, могут принять любую удобную позу, очень полезны наклоны и потягивания тела. Можно использовать специальные упражнения по йоге. Музыка служит фоном.

2.Метод направленных фантазий В. Оклендер (музыка и фантазии). Фантазии чрезвычайно ценны для развития детей. Они используются как терапевтическое средство. Музыка используется как фон, как иллюстрация, может органично вплестаться в задание. Этот метод помогает детям выразить достаточно безопасным, щадящим образом подавленные чувства, потребности, устремления и мысли. Ребенок гораздо легче реагирует на метафорическое отображение его жизни, нежели на грубые реалистичные образы. Метафорическая сила музыки помогает ему в этом. [2, с.50]

4.Слушание музыки. Очень важно для занятий, связанных со слушанием музыки: специально подбирать музыкальный репертуар и методы работы с ним; использовать на занятиях других видов музыкальной деятельности детей: музыкального движения, пения, игры в оркестре, дирижирования; использование на занятиях произведений других видов искусства, прежде всего изобразительного и художественной литературы. [5, с.106]

5.Вокалотерапия особенно показана депрессивным, заторможенным, эгоцентричным детям. Преимущество групповой вокалотерапии состоит в том, что каждый участник вовлекается в процесс. В тоже время здесь большое значение имеет и момент “анонимности” чувств, “укрытости” в общей массе, что создает предпосылку к

преодолению расстройств контакта, к утверждению собственных чувств и здоровому переживанию своих телесных ощущений.

Песни подбираются в соответствии с настроением группы. Размещение группы - замкнутый круг. Ведущий поет вместе со всеми. Когда достигается определенное состояние группы, каждому участнику предоставляется возможность предложить песню, выдвинуть запевалу. Запев связан для многих с преодолением застенчивости, так как запевала попадает в центр внимания. [5, с. 109]

6. Хоровое пение является эффективнейшим средством воспитания не только эстетического вкуса, но и инициативы, фантазии, творческих способностей детей, оно наилучшим образом содействует развитию музыкальных способностей (певческого голоса, чувства ритма, музыкальной памяти), развитию певческих навыков, содействует росту интереса к музыке, повышает эмоциональную и вокально - хоровую культуру. Хоровое пение помогает детям понять роль коллектива в человеческой деятельности, способствуя, таким образом, формированию мировоззрения детей, оказывает на детей организующее и дисциплинирующее воздействие, воспитывает чувство коллективизма, дружбы.

7. Игра на музыкальных инструментах. Наряду со слушанием музыки важно использовать и активное музицирование, которое способствует повышению самооценки, - преодолению амбивалентности поведения. Чаще всего музыкотерапия, связанная с исполнительской деятельностью, является групповой. Музыкальная терапия в активной форме включает в себя игру на музыкальных инструментах.

Для исполнения несложных пьес можно использовать даже такие простые инструменты, как барабан, треугольник, ксилофон. Занятия - ограничиваются поиском простейших мелодических, ритмических, гармонических форм и представляют собой импровизированную игру. Развивается динамическая приспособляемость, способность к взаимному слушанию. Поскольку это групповая музыкотерапия, игра строится таким образом, чтобы участники активно общались друг с другом, между ними - возникали коммуникативно - эмоциональные взаимоотношения, чтобы данный процесс был достаточно динамичным. Самое главное, что ребенок посредством игры на музыкальном инструменте самовыражается.

8. Танцевально-двигательная терапия может служить мостом между миром сознания и бессознательного. С помощью танцевально-двигательной терапии ребенок может использовать движение для более полного выражения себя и для сохранения своей индивидуальности в контакте с другими детьми. Танцевально-двигательная терапия - это единственный вид терапии, где используется очень много свободного пространства. Двигательное поведение расширяется в танце, помогая осознанию конфликтов, желаний, и может способствовать проживанию негативных чувств и

Музыкотерапия помогает наладить отношения между педагогом и ребенком, развивает чувство внутреннего контроля, открывает новые способности, повышает самооценку.

6. Положительное влияние музыкотерапии.

Специалисты выделяют следующие положительные эффекты использования музыкотерапии:

- *Музыка оказывает сильное успокаивающее воздействие на гиперактивных детей;
- *Замкнутые, скованные дети становятся более спонтанными, у них развиваются навыки взаимодействия с другими людьми;
- *Улучшается речевая функция;
- *Улучшается сенсомоторная функция;
- *Музыкотерапия очень эффективна в коррекции нарушений общения, она помогает установлению эмоционального диалога часто даже в тех случаях, когда другие способы исчерпаны;
- *Ребенок испытывает положительное переживание достигнутого успеха при освоении различных способов музицирования, развиваются его интересы;
- *Музыка благотворно воздействует через телесный уровень на эмоциональное состояние дошкольника;
- *Музыка обладает огромным оздоровительным потенциалом и возможностью воздействия на духовное развитие ребенка;
- *Музыка, как ритмический раздражитель, стимулирует физиологические процессы, протекающие ритмично в двигательной и вегетативной сфере.

В настоящее время музыкотерапию считают самостоятельным направлением, своеобразным разделом психотерапии, на нее возложен ряд задач по психокоррекции. Несмотря на то, что использование музыки в лечебных целях получает в настоящее время все большее распространение, теоретические аспекты музыкотерапии до конца не разработаны.