

Музыкотерапия как средство психологического здоровья

Разные виды искусства обладают специфическими средствами воздействия на человека. Музыка же имеет возможность воздействовать на ребенка на самых ранних этапах. Доказано, что даже внутриутробный период чрезвычайно важен для последующего развития человека: музыка, которую слушает будущая мать, оказывает влияние на самочувствие ребенка.

Музыкальное искусство является одним из богатейших и действенных средств воспитания: она обладает большой силой эмоционального воздействия, воспитывает чувства человека, формирует вкусы.

Не вызывает сомнения тот факт, что музыкальное воспитание нужно начинать в раннем дошкольном возрасте. Отсутствие полноценных музыкальных впечатлений в детстве с трудом восполнимо впоследствии. Музыка имеет сходную с речью интонационную природу.

Известный фольклорист Г. М. Науменко писал: «... у ребенка, попадающего в социальную изоляцию, происходит задержка умственного развития, он усваивает навыки и язык того, кто его воспитывает, общается с ним. И какую звуковую информацию он впитает в себя в раннем детстве, та и будет основным опорным поэтическим и музыкальным языком в его будущем сознательном речевом и музыкальном интонировании. Становится понятным, почему те дети, которых укачивали под колыбельные, воспитывали на пестушках, развлекали прибаутками и сказками, с которыми играли, исполняя потешки, по многочисленным наблюдениям, наиболее творческие дети, с развитым музыкальным мышлением ...».

Музыкальное развитие оказывает ничем не заменимое воздействие на общее психическое развитие личности ребенка: формируется эмоциональная сфера, совершенствуется мышление, воспитывается чуткость к красоте в искусстве и жизни. О. П. Радынова пишет: «Только развивая эмоции, интересы, вкусы ребенка, можно приобщить его к музыкальной культуре, заложить ее основы. Дошкольный возраст чрезвычайно важен для дальнейшего овладения музыкальной культурой. Если в процессе музыкальной деятельности будет сформировано музыкально-эстетическое сознание, это не пройдет бесследно для последующего развития человека, его общего духовного становления».

Занимаясь музыкальным воспитанием, важно помнить и об общем развитии детей. Дошкольники имеют небольшой опыт представлений о чувствах человека, существующих в реальной жизни. Музыка, передающая всю гамму чувств и их оттенков, может расширить эти представления. Музыка развивает эмоциональную сферу. Эмоциональная отзывчивость на музыку — одна из важнейших музыкальных способностей. Она связана с развитием эмоциональной отзывчивости и в жизни, с воспитанием таких качеств личности, как доброта, умение сочувствовать другому человеку.

Музыка развивает ребенка и умственно. Помимо разнообразных сведений о музыке, имеющих познавательное значение, беседа о ней включает характеристику эмоционально-образного содержания,

следовательно, словарь детей обогащается образными словами и выражениями, характеризующими чувства, переданные в музыке.

Исследования В. М. Бехтерева, И. М. Гриневой, И. М. Догеля, И. М. Сеченова, И. Р. Тарханова и др. выявили позитивное влияние музыки на различные системы организма человека (сердечно-сосудистую, двигательную, дыхательную, центральную нервную), и позволили сделать выводы о том, что положительные эмоции, получаемые от общения с музыкой, оказывают лечебное воздействие на психосоматические процессы, содействуют регуляции психоэмоционального состояния, мобилизуют защитные силы человека. Л. И. Глазунова выделила пять уровней влияния музыки на человека: психофизиологический, психологический, интеллектуальный, личностно-творческий, социальный.

Психологическое воздействие музыки проявляется в ее влиянии на эмоционально-личностную сферу, при этом музыка выполняет релаксационную, регулирующую, катарсическую функции. Исследования С. М. Миловской, И. В. Евтушенко, Е. А. Медведевой показывают, что ребенок, действуя в мире музыки, качественно меняется в своем развитии. Во время общения с музыкой он освобождается от тревожности, страхов, негативных переживаний, позитивно относится к окружающему миру. Психологическое воздействие музыки на ребенка связано с появлением у него позитивных переживаний, рождением новых творческих побуждений, удовлетворением познавательных, эстетических потребностей. Непосредственно воздействуя на чувства ребенка, музыка побуждает его к сопереживанию, формирует его внутренний мир.

Музыка воспринимается слуховым рецептором, воздействует на общее состояние всего организма ребенка, 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. П. Н. Анохин, изучивший вопросы влияния мажорного и минорного лада на состояние организма ребенка, делает вывод, что умелое использование мелодического, ритмического и других компонентов музыки помогает и формирует личность ребенка во время работы и при отдыхе.

Научные данные о физиологических особенностях музыкального восприятия дают материалистическое обоснование роли музыки в воспитание личности ребенка. Пение развивает голосовой аппарат, укрепляет голосовые связки, улучшает речь ребенка (педагоги-логопеды используют пение при лечении заикания), что способствует выработке вокально слуховой координации.

Занятия музыкально-ритмическими упражнениями основаны на взаимосвязи музыки и движения, такие упражнения улучшают осанку ребенка, координацию движений.

Динамика и темп музыкального произведения, присутствует и при движениях, соответственно ребенок изменяет скорость, степень напряжения, амплитуды направления.

Музыкальное развитие способствует целостному формированию личности ребенка. Во время слушания музыки происходит развитие центральной нервной системы, мышечного аппарата, облегчается процесс социализации, развивается художественное мышление, чувство прекрасного.

В процессе продолжительного исследования закономерностей, присущих как стихийной, так и педагогически организованной музыкально-образовательной среде было выявлено, что подобные среды могут влиять на психологическое здоровье и развитие детей. Было выявлено, что музыка, ее основные компоненты — мелодия и ритм, изменяют настроение человека, перестраивают его эмоциональное состояние.

В. М. Бехтерев большое значение в сохранении здоровья ребенка придавал музыке и считал развитие слуха обязательным в процессе воспитания детей.

В конце XIX в. известный русский физиолог И. Р. Тарханов в процессе изучения внешних воздействий на человека обратил внимание на то, что музыка, доставлявшая человеку удовольствие, способствовала нормализации артериального давления, улучшала работу сердца и сосудов, раздражающая музыка действовала на эти функции организма отрицательно. Немаловажным является также тот факт, что на подушечках пальцев располагаются активные биологические точки организма человека. При игре на музыкальных инструментах они регулярно массируются, подвергаются активизирующему воздействию, что способствует общему оздоровлению организма.

Огромную роль играет и музыкотерапия, как активная, так и пассивная, индивидуальная и групповая; которая своим влиянием на чувствительные зоны организма создает все условия для психических изменений организма, создает необходимую внешнюю и внутреннюю психологическую обстановку у ребенка. Музыкотерапия — это вид арт-терапии, где музыка используется в лечебных или коррекционных целях.

Музыкотерапия — психотерапевтический метод арт-терапии, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека. В музыкотерапии в качестве средства коррекции используется музыка. Данный метод используется в коррекции эмоциональных отклонений, страхов, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях и др.

Согласно научной концепции российской музыкотерапевтической школы, при воздействии музыки происходит влияние акустических волн на психоэмоциональную, духовную сферу человека, на тело и внутренние органы. В Московской международной академии альтернативной медицины, в научном центре музыкальной терапии и медико-акустических технологий, С. В. Шушарджаном разработаны специальные музыкальные программы музыкальной терапии серии «Музыка здоровья», нацеленные на применение в школах, детских садах, для лучшего развития детей, общего оздоровления и профилактики стрессов.

Активная музыкотерапия представляет коррекционно-направленную активную музыкальную деятельность: воспроизведение, фантазирование,

импровизация с помощью человеческого голоса или выбранных музыкальных инструментов. Активная музыкотерапия может быть как индивидуальной, так и групповой.

Музыкотерапия включает музыкальное сопровождение режимных моментов, засыпания детей, а также оформление фона занятий. Создание звукового дизайна — общая задача разных педагогов, однако музыкальному руководителю принадлежит здесь особая роль. При отборе и приобретении аудиовизуальных средств, в частности аудиокассет и пластинок, важно учесть необходимость организовывать прослушивание музыкальных произведений на соответствующих занятиях, музыкальное сопровождение режимных моментов (марш для физкультурной зарядки, колыбельная при укладывании детей спать, другой музыкальный фон).

Таким образом, гуманистический подход к современному образованию требует от психологов и педагогов пристального внимания к изучению природы ребенка. Внутренний мир ребенка сложен и многообразен, поэтому необходимо помочь детям увидеть, услышать, почувствовать все многообразие окружающей среды, познать свое «Я», раскрыть его и войти в мир взрослых, полноценно существовать и взаимодействовать в нем, развивать себя и в то же время заботиться о своем здоровье. Средством, способным решить все эти задачи, является искусство. На основании этого в педагогической теории и практике используется музыкотерапия как направление, связанное с воздействием разных средств искусства на человека.