



Словосполучення «музична терапія» у багатьох педагогів і досі викликає подив, нерозуміння. Як можна поєднати музику та медицину, що у них спільного? Не всі знають, що музика, як і медицина, здатна впливати на здоров'я людини. Тільки медицина лікує фізичне тіло — усуває наслідки хвороби, а музика — емоційно-почуттєву сферу, а отже здатна запобігати розвитку тієї чи тієї хвороби



Ірина МАЛАШЕВСЬКА,
музикотерапевт культурно-освітнього соціально-психологічного арт-центру розвитку людини «Крок Плюс», доцент Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди, канд. пед. наук, м. Переяслав-Хмельницький, Київська обл.

Музична терапія — новий напрям професійної діяльності

Музична терапія свого часу стала не лише поштовхом до гармонізації моєї особистості, а й **новим напрямом моєї професійної діяльності** як педагога з музики. Бажання застосувати на практиці свої знання підштовхнуло мене започаткувати гурток «Музикотерапія» у дитячому садку. Результати роботи цього гуртка перевершують усі сподівання, хоча спочатку було й нелегко: доцент, який звик працювати зі студентами, мусив підлаштовуватися до невагмовної дитячої аудиторії. Але завдяки цій роботі я маю унікальну можливість сприяти гармонізації внутрішнього світу дітей, поліпшувати їхнє здоров'я, дарувати їм радість. А у відповідь часто чую від них: «Я тебе люблю!», «Ти гарна!», «Як ми за тобою скучили!», «Я хочу тебе поцілувати!».

Гурток «Музикотерапія»

Не секрет, що музично-естетичне виховання дітей у дошкільних навчальних закладах нині має певні крени. Музичні керівники приділяють **надмірну увагу підготовці концертно-розважальних**

свят, дивитися які приходять батьки дітей та керівництво дитячого садка. Музичні заняття «працюють» виключно на показовий результат (святковий ранок): повторення одних і тих самих пісень та танків, репетирування сцен зі сценарію майбутнього свята тощо. Такий підхід дестабілізує процес музично-естетичного виховання. Діти не є артистами, і досягти ідеалу сценічної та виконавської майстерності їм дуже складно. Крім того, концентрація дітей на чомусь одному протягом тривалого часу призводить до втрати їхньої зацікавленості, виникнення у них апатії до того, що роблять, а в результаті —





обмеженого музичного досвіду. Про позитивний вплив музичного мистецтва на психофізіологічний стан дітей тут узагалі не йдеться.

Відвідування дітьми гуртка «Музикотерапія» певним чином виправляє показово-концертне спрямування їхньої музичної діяльності та ефективно доповнює реалізацію розвивальних, виховних і навчальних завдань Базової програми розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі».

Збереження та зміцнення фізичного, психічного та духовного здоров'я дітей є одним з основних завдань дошкільної освіти. Проте зазвичай педагоги не переймаються

«гігієною» органів слуху своїх вихованців: не розуміють руйнівної сили деяких звукових процесів, не враховують позитивний бік благодатних звуків, дозволяють дітям сприймати будь-яку музику.

Варто знати, що музика впливає на людину на двох рівнях: фізичному та психічному. Вплив на **фізичному рівні** передбачає об'єктивні зміни в організмі, а саме: виділення ендорфінів, гормонів насолоди («шкірою бігають мурашки»). Адже музика є мистецтвом звуків, а звук — це вібрація, яка пронизує кожен клітинку нашого фізичного тіла. На **психічному рівні** музика пробуджує творчі сили, створює відчуття Божественного одкровення, змінює настрій та народжує емоції.

Принципи та завдання роботи гуртка «Музикотерапія»

Метою музикотерапевтичної діяльності з дошкільниками є насамперед гармонізація їхнього внутрішнього світу та розвиток їхніх здібностей засобами музичної творчості. Так, діяльність гуртка «Музикотерапія» ґрунтується на таких **принципах**:

- ✦ принцип медико-профілактичний — запобігти хворобам;
- ✦ принцип первинності музичного впливу — головна музика, а не медицина;
- ✦ принцип пріоритету активної творчості — спонукати співати, музикувати тощо.

Серед завдань музикотерапевтичних занять, зокрема, є такі:

- ✦ зняття емоційно-психологічної напруги та досягнення катарсису у процесі музично-творчої діяльності;
- ✦ збагачення емоційно-почуттєвої сфери;
- ✦ реалізація бажання співати, музикувати й танцювати (спонтанні та керовані рухи під музику);
- ✦ розвиток навичок інтонування дитячих, класичних і народних пісень;
- ✦ формування вміння музикувати на елементарних музичних інструментах (бубон, сопілка, барабан, металофон, ксилофон тощо).

“ Слова бувають величними, але музика могутніша. Вона, на відміну від слів, звертається не до наших думок, а просто до серця і духу, до самих глибин нашої душі.

Чарльз Кінгслі

Заняття з музикотерапії

На заняттях з музикотерапії я використовую танцювальну терапію, тонування звуків, вокальну терапію, музикування, музичні ігри, ритмічні вправи, дельфінотерапію (пасивну), вслуховування у музичні та шумові звуки, спонтанні танцювальні рухи, релаксаційні вправи, «водний оркестр» тощо. Найліпше, коли **заняття є груповими**, а чисельність відвідувачів — від 10 до 12 дітей. Рекомендована **періодичність та тривалість занять** з музикотерапії — 1 раз на тиждень від 35 до 40 хв.

Структура першого заняття з музикотерапії

Пропонуємо вашій увазі структуру першого заняття з музикотерапії з дітьми дошкільного віку.

Налаштування
на заняття

Звучить мажорна, світла, лагідна музика. Діти заходять до зали і сідають на свої місця. Педагог вітається, називає своє ім'я та **починає діалог з дітьми**: «Що це звучить? Яка це музика? А чи знаєте ви, що музика вміє розмовляти? Що вона зараз каже? Музика говорить: «Які гарні та хороші діти прийшли на заняття. А чи люблять вони співати, танцювати, в ігри музичні грати?».

Танцювальна терапія

Звучить танцювально-рухлива музика. Педагог просить дітей **стати у коло і повторювати за ним рухи**: взятися за руки, рухатися по колу вправо, зупинитися, плескати у долоні в такт музики, підтанцювати на місці. Потім педагог просить дітей виконати те саме, починаючи з руху по колу вліво. Після зупинки — плескати у долоні випрямленими руками і з рухами вгору-вниз; далі — тупнути правою ногою у такт музики, потім лівою ногою. Усі ці рухи потрібно повторювати аж до завершення композиції. У кінці діти мають підстрибнути, вигукуючи «Ух!».

Слухання
та вслуховування

Педагог розсаджує дітей на місця і пропонує їм зробити таку дихальну вправу: глибокий вдих через носик і видих через ротик (тричі). Далі педагог просить дітей «показати» їхні вушка, погладити, помасажувати вушка, «закрити» і «відкрити» їх. **Концентрує увагу дітей на звуках**, які чути у залі, та тих звуках, які лунають з інших кімнат і з вулиці. Пропонує послухати власне дихання, хвалить вушка дітей за те, що вони «здатні чути так багато різних звуків».

Вокалотерапія

Педагог просить дітей заспівати вже знайомі українські народні пісні: «Вийди, вийди, сонечко», «Ой на горі жито», «Іди, іди до щипку», «Колобок», «Я коза-дереза», «Равлику-Павлику», «Печу-печу хлібчик», «Як діждемось літа». Під час співу педагог **спонукає дітей до образно-рухової діяльності**. Останню пісню діти співають, рухаючись по колу, з плесканнями та притупами. Педагог розсаджує дітей на місця та просить їх пригадати, як «говорять» котики, собачки, вовчики та ведмедики (тонування звуків).

Музичні ігри

Педагог **пропонує дітям пограти у гру** «Малюки та ведмедики». Роз'яснює, що коли звучить «музика малюків» (грає на фортепіано український гопак), діти мають танцювати і бавитися, а коли звучить «музика ведмедиків» (грає п'єсу «Ведмідь» Дмитра Шостаковича), діти мають «перетворитися» на ведмедиків — ходити та рикати як ці тварини. Гру повторюють кілька разів.

Музикування

Звучить музика, наприклад «Менует» Луїджі Боккеріні (Luigi Boccherini). Педагог **грає у такт музики** на саморобних маракасах — коробочках або пляшечках, обгорнутих фольгою, та наповнених рисом, квасолею, гречкою. Потім пропонує дітям по черзі зіграти на всіх маракасах.

Релаксаційні вправи

Педагог **умикає аудіозапис співу пташок**, грає музичний супровід до нього: будь-яку п'єсу у відповідному настрої, ритмі тощо. Акцентує увагу дітей на звуках, просить вслухатися, спробувати зрозуміти, про що «говорять» пташки. У кінці заняття педагог хвалить дітей, каже їм, які вони гарні, хороші та слухняні.

Поради педагогам, які хочуть проводити заняття з музикотерапії

Насправді, проведення занять з музикотерапії не потребує спеціальних знань від музичного керівника. Треба насамперед бути чуйним до музики, вміти адекватно оцінити той потенціал, яким володіє музика, і той потенціал, яким володіє педагог як музикант. Потім потрібно **змінити підхід до звичних занять**: менше шоу — більше користі, спершу зміст — потім форма, до результату — через якісний процес. Варто змістити акценти у своїй діяльності: формувати музичні здібності дітей не для демонстрації їх перед слухачами чи глядачами, а задля розвитку особистості дитини.

Зміни у собі

Починати шлях у музикотерапії педагогу слід зі змін у самому собі. Насамперед, потрібно **упорядкувати свій внутрішній світ**, свою емоційно-почуттєву сферу, змінити традиційний підхід до занять і навчитися бачити і відчувати те, що раніше було поза увагою. Найголовніше, що потрібно зробити, — позбутися агресії та роздратування, бажання вирішити все через крик. Адже внутрішній стан музикотерапевта впливає на хід і якість заняття.

Інтонація голосу

Також необхідно навчитися володіти своїм голосом, зокрема його інтонацією. Інтонація має бути лагідною, розспівною, протяжною, тихою, чарівною, загадковою. Вкрай недопустимими є звертання до дітей на підвищених тонах, у наказовому тоні, тоні покарання. Навпаки, протягом усього заняття варто хвалити дітей, говорити їм, які вони розумні, здібні, гарні та слухняні. Головним для музикотерапевта є не дисципліна на занятті, хоча і вона повинна бути, а **створення радісної атмосфери**, досягнення позитивного емоційного відгуку від спілкування дітей з музикою. Так долатимуться наслідки психологічних утисків дітей — наприклад, дитячі неврози.

Іноді на заняття з музикотерапії приходять вихователі або їхні помічники. Зазвичай вони намагаються на власний розсуд організувати дітей, дають їм настанови: не кричіть, не пищіть, сидіть рівненько, поведіться тихо і т. д. Це, на жаль, негативно впливає на ефективність музикотерапевтичної роботи. У таких випадках я прошу вихователів та їхніх помічників не втручатися у процес і вибачити нас з дітьми за те, що іноді нам потрібно й пошуміти, й побешкетувати.

Імпровізаційність

На заняттях з музикотерапії вітається імпровізаційність. Треба постійно тренувати професійну мобільність, враховувати можливості, настрої, бажання та інтереси дітей певної групи. Так, наприклад, у кожної групи дітей, як правило, є свої найулюбленіші види музикотерапевтичної роботи (ігри, пісні, танки). Їх зазвичай я проводжу наприкінці заняття як винагородження дітей за хорошу поведінку, за їхні успіхи у співі, вміння концентруватися тощо.

Динаміка заняття

Обов'язково треба стежити і за динамікою заняття. **Пік або кульмінаційна точка заняття** має співпадати з його серединою. Тоді буде нагода, по-перше, використати ще не розтрачену зосередженість і увагу дітей, притаманну першій частині заняття, а, по-друге, — зуміти загальмувати радісно-емоційне збудження дітей, яке обов'язково з'являється у процесі музикотерапевтичного впливу, в заключній частині заняття.

Дитинство — це справжнє яскраве, самотутнє, неповторне життя. Від того, яким воно було, хто і що супроводжували дитину в дитячі роки, що увібрали її розум і серце з навколишнього світу, залежать якості майбутньої особистості.

Катарсис (грецькою κάθαρσις — окрилення, очищення, оздоровлення) — процес вивільнення психічної енергії, емоційна розрядка, що сприяє зменшенню або зняттю тривоги

Видатний музикант, мистецтвознавець, професор Стокгольмської академії музики, провідний експерт нобелівських концертів Михайло Казиник зазначає: «Якщо ви хочете, щоб ваші діти зробили перший крок до Нобелівської премії, навчайте їх... музики».

Найцікавішим є те, що заняття з музикотерапії мають позитивний вплив не лише на дітей, а й на самого музикотерапевта, сприяють катарсису. Отже, всім, хто вирішив змінювати цей світ на краще через заняття з музикотерапії, — у добру путь!

Культурно-освітній соціально-психологічний арт-центр розвитку людини «Крок Плюс»
оголошує набір на курси



Музикотерапія з дітьми дошкільного віку

Заняття проводяться у м. Київ по неділях та суботах.

По закінченню курсів ви отримаєте:

- диплом про закінчення навчальних курсів.
- навчальну програму, методичні рекомендації та музичний матеріал (аудіо-диски) гуртка «Музикотерапія» у дитячому садку;

Контактні телефони: 0 (50) 186-32-50; 0 (93) 524-01-27; 0 (68) 132-26-11;

e-mail: artmal7@gmail.com

