

Музыкотерапия в работе с детьми дошкольного возраста

Савченко Олеся Валентиновна

Детский сад «Золотой ключик», г. Пыть-ях

музыкальный руководитель

Борисова Елена Альбертовна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

к.п.н., доцент

Аннотация

В статье раскрывается значение музыки в жизни ребенка, дается обоснование музыкотерапии как метода восстановления, укрепления и сохранения психического здоровья ребенка.

Ключевые слова: дети, дошкольный возраст, музыка, музыкотерапия

Music therapy in work with preschool children

Savchenko Olesya Valentinovna

Kindergarten "Golden Key", Pyt-yakh

Music director

Borisova Elena Albertovna

Sholom Aleichem Priamursky State University

Candidate of pedagogical sciences, associate Professor

Abstract

The article reveals the importance of music in the life of a child, gives the rationale for music therapy as a method of restoring, strengthening and maintaining the child's mental health.

Keywords: children, preschool age, music, music therapy

Детская психика является важной составляющей общего здоровья ребенка. Однако она характеризуется повышенной ранимостью и легкой истощаемостью. На психику ребенка влияет несколько основных факторов: семья, окружение, интернет и электронные гаджеты. Важно отметить, что многие воздействия окружающего мира могут оказаться для ребенка настолько сильными, что послужат причиной различных нервных реакций и расстройств. Все чаще у детей отмечаются повышенное состояние тревожности, утомление, стрессы, ухудшение детского здоровья в целом. Самостоятельно справиться с нервно-психическими нагрузками дошкольники не могут. Поэтому актуальным является поиск наиболее

доступных и эффективных методов восстановления, укрепления и сохранения не только физического, но и психического здоровья ребенка.

Одним из таких методов является музыкальная терапия.

Музыкотерапия – это метод, использующий музыку как средство нормализации эмоционального состояния, устранения страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях.

Музыкотерапия обладает множеством достоинств, что позволяет широко применять ее в работе с детьми.

Музыка является источником детской радости. Красота музыки и звуков, их волшебная сила открывается ребенку в раннем возрасте. В различной музыкальной деятельности ребенок раскрывает себя, свой творческий потенциал. Раннее общение с музыкой способствуют полноценному психическому, физическому и личностному развитию ребенка.

О положительном эффекте воздействия музыкотерапии пишут многие специалисты: О.А.Ворожцова, Г.В. Иванченко, В.И. Петрушин, Е.В. Свистунова, Е.В.Шипилова.

Правильно подобранные мелодии и звуки могут оказывать положительное воздействие на организм ребенка, что способствует общему улучшению самочувствия, оздоровлению, повышению работоспособности, поднятию настроения. Сила музыки в том, что она способна передавать смену настроений, переживаний – динамику эмоционально-психических состояний человека. Музыкотерапия позволяет снять напряжение, утомление, повысить эмоциональный тонус, способствует коррекции отклонений в личностном развитии ребенка и его психоэмоциональном состоянии.

Музыка может выступать в качестве метода стимуляции, направленного на пробуждение удивления, любопытства, интереса к излагаемому материалу. Именно гармоничная музыка способна сосредотачивать внимание детей и помогает быстрее запомнить новый материал.

Еще в древности люди знали о влиянии музыки на человеческий организм. Пифагор подчеркивал глубочайшее воздействие музыки на человека, его чувства и эмоции и использовал лечение музыкой, играя специально составленные композиции.

Во всех древнейших учениях земных цивилизаций содержатся подобные утверждения и накопленный тысячелетиями опыт воздействия музыки на животных, растения и человека. История сохранила сведения о том, что приемами музыкотерапии пользовались многие исторические личности.

Современные исследователи рекомендуют использовать в работе с детьми широкий спектр музыкальных инструментов и виды музыки, воздействующие на различные функции организма.

Так, при слабой мелкой моторике пальцев рекомендуется игра на клавишных инструментах (детский синтезатор, игрушечное пианино), а для укрепления и оздоровления дыхательной функции можно использовать

духовые инструменты (глиняные свистульки, дудочки, свирели, губные гармошки и др.). При эмоциональных проблемах, для снятия стресса или, напротив, активизации эмоциональной сферы личности ребенка уместно прослушивание музыки для релаксации, а также записей-шумов природы (звуков моря, леса, грозы).

Ниже представлены рекомендации по использованию музыкальных композиций в различных случаях. Они помогут как при работе с детьми, так при нормализации собственного состояния.

1. Для уменьшения нервного возбуждения гиперактивным детям полезно часто и подолгу слушать спокойную, тихую музыку. Это могут быть такие произведения знаменитых классиков как «Кантата 2» Баха, «Лунная соната» и «Симфония ля-минор» Бетховена.

2. Уменьшению чувства тревоги и неуверенности способствуют мажорные мелодии, темпа ниже среднего. Ощущение безопасности дает народная и детская музыка. Хорошее воздействие оказывают этнические композиции и классика: музыка Шопена, знаменитые вальсы Штрауса.

3. Расслабляющим действием обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано. Успокаивающий эффект несут звуки природы (шум моря, леса), вальсы, произведения Вивальди, «Симфония б» - часть 2 Бетховена, «Колыбельная» Брамса, «Аве Мария» Шуберта, «Ноктюрн соль-минор» Шопена, «Лунный свет» Дебюсси.

4. Избавиться от мигрени, головная боль помогут следующие классические произведения: «Дон Жуан» и «Симфония № 40» Моцарта, «Венгерская рапсодия №1» Листа.

5. На дыхательную систему благотворное влияние оказывает вокальное пение, которое может избавить даже от бронхиальной астмы.

6. Для поднятия общего жизненного тонуса нужно подбирать ритмичную, бодрящую музыку. Можно использовать различные марши: их прослушивание повышает нормальный ритм человеческого сердца в спокойном состоянии, что оказывает бодрящее, мобилизующее воздействие. Из классических произведений «вялым» детям могут быть рекомендованы «Прелюдия 1, опус № 28» Шопена, «Венгерская рапсодия №2» Листа, «Шестая симфония» - часть 3 Чайковского, «Увертюра Эдмонд» Бетховена.

7. Прослушивание таких произведений классики, как «Итальянский концерт» Баха и «Лунная соната» Бетховена будут способствовать уменьшению агрессивности, непослушания.

Конечно, не обязательно слушать только классику, можно выбирать и другие стили. Но, как показывает опыт психологов, использующих в своей работе музыкотерапию, именно классическая музыка влияет «базово», глубоко и надолго, существенно ускоряет процесс лечения, а значит, гораздо лучше помогает добиться необходимого эффекта и при обычном «домашнем» применении.

В заключение отметим, что применение музыкотерапии в работе с детьми не только целесообразно, но и необходимо. Хорошие результаты может принести 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 при двигательных и речевых расстройствах, психосоматических заболеваниях, отклонениях в поведении, при коммуникативных затруднениях и др.

Библиографический список

1. Ворожцова О.А. Музыка и игра в детской психотерапии. М. Изд-во ин-та Психотерапии, 2004.
2. Декер-Фойгт Г.-Г. Введение в музыкотерапию / Под ред. Г.-Г. ДекерФойгт. СПб.: Питер, 2003.
3. Иванченко Г.В. Психология восприятия музыки: подходы, проблемы, перспективы. М.: Смысл, 2001.
4. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Владос, 2000.
5. Свистунова Е.В., Гобунова Е.В., Мильке Е.А. Разноцветное детство. Игротерапия, сказкотерапия, изотерапия, музыкотерапия. М.: Форум, 2015.
6. Шипилова Е.В. Особенности организации психокоррекционной работы с дошкольниками с речевыми нарушениями // Логопед в детском саду, 2008. № 8(33). С. 30-38