Юдина Дарья Сергеевна, педагог-психолог

муниципальное бюджетное общеобразовательное

учреждение города Новосибирска

«Средняя общеобразовательная школа № 41»,

Новосибирская область, город Новосибирск

**Музыка как психотерапевтическое средство коррекции**

 **эмоциональной сферы школьника**

Восприятие музыки -

это познание самого себя

Ф. Лист

Му́зыка ([греч.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) Μουσική от [греч.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) μούσα — [муза](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%83%D0%B7%D0%B0)) — разновидность [искусства](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE), воплощающая идейно-эмоциональное содержание в [звуковых](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B7%D0%B2%D1%83%D0%BA) [художественных образах](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7).

О музыкальном искусстве говорят как о «наиболее чувственном среди искусств». Поэзию или живопись, к примеру, невозможно воспринимать на уровне физиологических реакций, музыка может не только восприниматься, но и воспроизводиться без включения интеллекта, и горизонт такого слушания и музицирования достаточно широк (медитативная практика отключения рационального мышления посредством определённых напевов, танцы на дискотеке, пение больных с нарушениями речи и расстройством логического аппарата). Нейрофизиологическое воздействие музыки издавна использовалось в медицине.

**Сведения из истории.**

 О благотворном влиянии музыки знали давно, еще в глубокой древности. Первым оценил лечебное действие звуков Пифагор. Он же, предложил понятие “музыкальной медицины”. Одни мелодии великий ученый использовал “чтобы лечить пассивность души, чтобы не теряла она надежды и не оплакивала себя”, другие мелодии – “против ярости и гнева, против заблуждений души”.
 Истории известны случаи, когда музыка творила настоящие чудеса. В XVI веке в Италии население нескольких крупных провинций охватила необычайная психическая эпидемия. Тысячи людей впадали в глубокое оцепенение, застывали в неподвижности, переставали есть и пить. Все эти люди были одержимы убеждением, что они укушены ядовитым тарантулом. Из состояния оцепенения больных выводила только особая танцевальная музыка, начинавшаяся с очень медленного ритма и постепенно убыстрявшаяся до неистовой пляски. От нее и произошла известная всему миру тарантелла.
 В XIV веке Западную Европу охватила грандиозная эпидемия знаменитой виттовой пляски. По улицам городов и селений бродили толпы неистово дергавшихся бесноватых людей, которые выкрикивали нечленораздельные звуки, непристойности и богохульства, падали с пеной у рта. Эпидемия быстро прекращалась лишь там, где властям удавалось вовремя призывать музыкантов-инструменталистов, игравших медленную, спокойную, умиротворяющую музыку.

Только сейчас ученые начали понимать, каким образом музыка воздействует на организм человека. Оказывается, музыку наш мозг воспринимает одновременно обоими полушариями: левое полушарие ощущает ритм, а правое – тембр и мелодию. Самое сильное воздействие на организм человека оказывает ритм. Ритмы музыкальных произведений лежат в диапазоне от 2,2 до 4 колебаний в секунду, что очень близко к частоте дыхания и сердцебиения. Организм человека, слушающего музыку, как бы подстраивается под нее. В результате поднимается настроение, работоспособность, снижается болевая чувствительность, нормализуется сон, восстанавливается стабильная частота сердцебиения и дыхания.
 Какая же музыка действует на нас наиболее благотворно? Как выяснили [психологи](http://psystatus.ru/contact.php), это, прежде всего, классические произведения.

Английские [психотерапевты](http://psystatus.ru/article.php?id=68) обнаружили, что седативные препараты и антидепрессанты можно с успехом заменить классической музыкой. Администрация Вестминстерского госпиталя в Лондоне оборудовала палаты звуковоспроизводящей аппаратурой. Проведенный врачами опрос показал, что это нововведение помогло трем из четырех пациентов. Большинство из них ответили, что регулярные сеансы музыкальной [психотерапии](http://psystatus.ru/article.php?id=62) успокаивают, снижают [стресс](http://psystatus.ru/partner_article.php?id=117) и вообще улучшают психологическое состояние. Кроме того, исследователи обнаружили, что периодическое прослушивание классической музыки снижает артериальное давление у больных гипертонией и уменьшает частоту депрессий, возникающих как осложнение после химиотерапии.
 Осторожно, музыка! Музыка, к сожалению, может превратиться из друга во врага. На кафедре акустики МГУ провели исследование наиболее агрессивных образцов рок- и поп-музыки. Компьютер раскладывал звуки на частоты, обертоны, шумы, а затем моделировал свойства человеческой ткани и вычислял, как музыка влияет на организм.
 Частота основного ритма композиции группы “Дип Пепл” - “Smoke on the water” от двух до четырех герц. Такие скачки при громкости в 40-50 децибел, вызывают сильное возбуждение, вплоть до временной потери контроля над собой, агрессивность к окружающим или, наоборот, негативные эмоции к себе. Тот, кто предрасположен к нервным расстройствам, к психическим заболеваниям и [депрессии](http://psystatus.ru/article.php?id=82), после двух-, трехразового прослушивания подобной композиции может ожидать обострения или нервного срыва. Шумовые призвуки или негармонические обертоны вредят нервной системе: у человека дрожат руки, теряется острота зрения и слуха и одновременно в крови повышается содержание адреналина и других гормонов. Семиклассники после 10-минутного прослушивания рок-композиций временно забывали таблицу умножения. Находящиеся в концертных залах слушатели не смогли ответить на вопросы: “Как вас зовут?”, “Где вы находитесь?”, “Какой теперь год?”
 Композиция группы “Битлз” - “Helter Skelter” - это пример, когда на первый взгляд приятная и благозвучная музыка может оказаться на поверку не менее вредной. Здесь основной ритм (около 6,4 герц) находится в опасной для человека области резонансных частот грудной клетки и брюшной полости. При прослушивании этой композиции могут появиться внезапные боли в животе и груди. Кроме того, поскольку основной ритм композиции по частоте близок к частоте одного из ритмов головного мозга, существует реальная угроза резонансного совпадения этих частот. Как показали эксперименты с животными, подобное совпадение частот нередко приводит к самому настоящему сумасшествию.
 Даже 10-минутное “наслаждение” рок-музыкой на громкости в 100 децибел снижает чувствительность уха настолько, что наступает частичная потеря слуха. А на рок - концертах нередко интенсивность звука достигает 120 децибел, что не далеко и от болевого порога.

**Музыкальная релаксационная психотерапия по В. Ю. Завьялову**

 Музыкальная релаксационная психотерапия по В. Ю. Завьялову — вариант музыкальной психотерапии, при котором главной целью является достижение состояния мышечной релаксации и психического успокоения с помощью прослушивания специально подобранной музыки и особой техники работы с пациентом (Завьялов В. Ю., 1995).
 В основе лежит эффект незавершенных действий, описанный Б. В. Зейгарник. По автору метода релаксационной музыкальной психотерапии, в случае незавершения какого-либо действия (остановка в движении к цели, фиксация на препятствии и поиск лучших путей реагирования и приспособления, поиск решения и т. п.) возникает психическое (психоэмоциональное) напряжение. Музыкальная релаксационная психотерапия по В. Ю. Завьялову «позволяет человеку символически (метафорически), на уровне чувств или образности создать модели выхода из состояний напряженности и пережить «разрядку» непосредственно как реальный, ощутимый физически, протекающий в реальном времени процесс. Музыкальная программа является «метафорическим сообщением» о новых возможностях справиться с трудными психологическими состояниями, «приглашением» войти в новое психологическое пространство (музыкальное переживание) и «навигатором» — средством ориентации и выбора оптимального «курса» прохождения через ограничения и стереотипы мышления, мешающие человеку пережить новый опыт» (Завьялов В. Ю., 1995).
 Важнейшее условие эффективности Музыкальной релаксационной психотерапии по В. Ю. Завьялову — построение «терапевтического контекста» взаимоотношений между врачом и его пациентом. Музыкальная программа является только средством психотерапии. Для того чтобы это средство «работало», врачу необходимо точно диагностировать проблему пациента, проводить предварительное начальное обучение и создавать терапевтические ожидания и перспективы, вместе с пациентом выбирать достижимые цели, обеспечивать «доступ к ресурсам» пациента, грамотно анализировать сопротивление разрядке и расслаблению.
Методика Завьялова предполагает следующие этапы: предварительное обучение, основной процесс, «психотерапевтическая разработка», посттерапевтическое обучение.
 *На предварительном этапе* проводится первичное интервью, обучение пациента принципам релаксации и музыкальной разрядки, создается установка и готовность пациента испытать «музыкальное переживание». На этом этапе также осуществляется выбор музыки. Автором рекомендуются применять созданные им музыкальные программы, либо создавать иные музыкальные программы, включающие музыкальные композиции для релаксации и медитации. Пациент готовится не только к прослушиванию музыки, но и всего происходящего внутри себя. Для этого создаются условия безопасности и комфортные «психоакустические параметры звуковой атмосферы». В этой предварительной части психотерапевт является наиболее активным участником психотерапевтического процесса, а пациент является ведомым.
 *На этапе основного процесса* прослушивается музыкальная программа совместно с врачом, самостоятельно и в группе.
Каждый вариант имеет свои достоинства и недостатки. Присутствие психотерапевта повышает значимость происходящего. Прослушивание музыкальных программ в группе может значительно усилить воздействие музыки, способствовать созданию особой атмосферы коллективного погружения и фантазирования, когда создаются и переживаются сходные образы, метафоры и эмоциональные состояния. Автором отмечается «погружение» в процесс музыкального восприятия, напоминающее состояние транса, для которого характерно отключение от внешних условий, состояние мечтательности и двигательного покоя, обращение внутрь себя. На этапе психотерапевтической разработки проводится процедура вербализации музыкальных переживаний. Она предполагает описание образов, возникших при прослушивании музыкальной программы, оттенков эмоционального состояния, а также более сложных процессов — «смыслообразов», переживания психической трансформации, самовосприятие собственной личности в целом, сложных личностных мотивов, ценностей и пр. Важным элементом этого этапа является фиксация позитивных изменений и суггестия желательных результатов.

Автором также выделяется *процедура так называемого «релакс-анализа»* — совместный с пациентом анализ психических процессов в ответ на релаксацию при прослушивании музыкальных программ. Процедура «релакс-анализа» рассматривается автором как переработанная известная в психосоматической литературе методика «Relax-analitique» (Stephanos S., De M'Uzan G., 1976). При рассмотрении «релакс-анализа» как самостоятельного процесса в рамках музыкальной релаксационной психотерапии предполагается, что отношения между психотерапевтом и пациентом приобретают определенные закономерности. В частности, предусматривается рассмотрение следующих планов «релакс-анализа»:
1) «дозирование» (релаксация проводится поэтапно и последовательно);
2) «психомоторная активность» (поощрение активности пациента);
3) «собственно релаксация» (релаксация как способ достижения удовольствия;
4) «осознавание дилеммы» (пациент приобретает опыт разделения ответственности за собственные эмоциональные переживания в момент релаксации;
5) «переживания табу инцеста» — решающий этап терапии — психотерапевт уходит как реальный объект, а пациент принимает всю ответственность на себя.

Задачей *этапа посттерапевтического обучения* является перенос терапевтических достижений в жизнь. На этом этапе пациенту даются задания, он продумывает собственные модели выхода из трудных ситуаций, преодоления остаточных явлений болезни.
Среди механизмов лечебного действия методики Завьялова выделяются следующие: коммуникативные, психофизиологические, психодинамические эффекты, сдвиг локуса контроля, плацебо-эффекты.
Автор отмечает, что не предполагается определенной последовательности в применении тех или иных музыкальных программ. Более важным является индивидуальный план терапии. Иногда достаточно применения 2-3 программ, выбранных удачным образом, или прослушивания одной программы несколько раз. Как правило, в курсе лечения предусматривается 6-7 программ.

 Известный деятель в области психологии и педагогики Чистякова М.И. в своей книге «Психогимнастика» относит музыку к вспомогательным средствам общения, способствующим коррекции настроения, поведения и психомоторики детей.

 Музыка признается самым действенным из вспомогательных средств и с давних пор используется как лечебный фактор. С помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системе ребенка, умерить слишком возбужденные его темпераменты.

**Об актуальности использования музыки при обучении детей чтению, письму и математике (из блога В. Никонова)**

 Многие педагоги, создатели прогрессивных музыкальных методик (Б. Барток, Ш. Сузуки, Д. Кабалевский и мн. др.) говорят о необходимости обучения всех детей музыке, независимо от их природных способностей. В настоящее время в ряде стран (Англия, Канада, Япония и др.) музыкальное искусство является обязательным предметом не только в общеобразовательной школе, но и в высших учебных заведениях.

 Результаты современных исследований в области влияния музыки на ребенка дают почву для размышлений о необходимости более глубокого внедрения музыкального искусства в учебный процесс школы, в особенности - начальной. У младших школьников, в отличие от других возрастных периодов, преобладает наглядно-образное мышление и эмоционально-чувственное восприятие действительности, для них остается актуальной игровая деятельность. Специфика музыкального искусства, его художественно-образная природа как нельзя лучше отвечает личностным потребностям ребенка младшего школьного возраста.

 В настоящее время музыка активно применяется в психотерапевтической практике. В.М.Бехтерев говорил об огромном значении музыки в эстетическом воспитании ребенка с первых дней его жизни, подчеркивая также ее лечебное и гигиеническое значение. В своей работе [«Объективная психология»](http://www.koob.ru/behterev_v_m/objective_psychology) он говорил о влиянии музыки на деятельность сердца, артериальное давление, обмен веществ, работоспособность и другие функции и разделял это влияние на стеническое и астеническое.

Стеническое - положительное влияние тоновых раздражителей, гармонии, мелодии и ритма на функцию органов, астеническое - угнетение дыхания, обмена веществ, спазм сосудов. Музыка, оказывающая стеническое влияние обладает определенными характеристиками - темп на уровне частоты сердцебиений, регулярный ритм, отсутствие слишком высоких звуков, динамика на уровне средней громкости звучания, преимущественно гармонические каденции и др.

Во многих работах (В. Стилман 1990, Дж. Уайт 1992 и др.) продемонстрирован позитивный эффект от восприятия музыки на физиологические и поведенческие реакции, а также на эмоциональное состояние человека в ситуациях, вызывающих тревожность.

 Музыка не просто воспринимается через эмоции, но и способна их корректировать. Т.Ю.Алексеевой музыкальное искусство представлено как средство коррекции эмоциональной дезадаптации у младших школьников (1998г.). Все это говорит о том, что восприятие детьми специально подобранной музыки дает психотерапевтический и общеоздоровительный эффект, необходимость которых также актуальна в наше время.
 Музыка также оказывает положительное влияние на интеллект ребенка.

Венгерский педагог Золтан Кодай считал, что «без музыки человек не может быть полноценным - он всего лишь фрагмент». Еще в 1951 году он создал первую школу с расширенным преподаванием музыки. В его школах резко возросла успеваемость по сравнению с другими школами, - и это, несмотря на то, что объем преподавания других предметов пришлось сократить в пользу уроков музыки. Этот эксперимент был повторен в Швейцарии (1988-1991) и также выявил положительные результаты. Итоги этого эксперимента зафиксированы в работе Э. В. Вебера «Музыка делает школу».

Поскольку восприятие музыки обеспечивается обоими полушариями, каждое из которых регулирует различные функции (В. Ф. Коновалов, Н. А. Отмахова 1983 г.), цельное впечатление от музыки обеспечивается интеграцией специализированных когнитивных и эмоциональных процессов, протекающих в обоих полушариях. Следовательно, восприятие музыки вызывает усиление межцентрального и межполушарного взаимодействия, т.е. интеграцию мозга. Причем восприятие музыки может происходить как на сознательном, так и на подсознательном уровне, так как анализ частотно-временных соотношений акустических сигналов осуществляется при обеих формах восприятия (А.В.Торопова 1995 г.).

 В работах Г.Ю.Маляренко, М. В. Хватовой (1993- 1996 г.) показано, что регулярное восприятие детьми специально подобранной музыки улучшает кратковременную память, а также повышает показатели вербального и невербального интеллекта. В результате музыкального воздействия повышается чувствительность не только слухового, но и зрительного анализаторов, в целом оптимизируются функции мозга, улучшается регуляция произвольных движений, ускоряется переработка информации, повышается умственная работоспособность (Г.Ю.Маляренко, М.В.Хватова 1998 г.).

 Следовательно, под влиянием пролонгированного сенсорного притока в виде фрагментов специально подобранной музыки улучшаются психофизиологические характеристики мозга, а значит - повышается способность мозга к обучению.

 Использование музыки в преподавании других школьных предметов способствует решению еще одной важной задачи. Тесное взаимодействие науки и искусства позволяет развивать у детей способность целостного видения окружающего мира. Сочетание музыкального искусства с основами наук в начальной школе гармонизует абстрактно-логическое мышление с образным. Это особенно важно на начальном этапе обучения, когда ребенок только входит в учебную деятельность.

**Музыкальная терапия.**

 *Музыкальная терапия* - это контролируемое использование музыки в лечении, реабилитации, образовании и воспитании детей и взрослых, страдающих от соматических и психических заболеваний.
Она широко применяется 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, спинномозговые травмы, психосоматические заболевания, внутренние болезни, психические отклонения, афазию, аутизм.
 Как интегративный метод музыкотерапия включает в свой арсенал медицинские, педагогические и психотерапевтические методы.
 Формирующаяся психика ребенка чутко реагирует на все возрастающие негативные воздействия среды, включая плохую экологию и напряженность в человеческом обществе. Неблагоприятные факторы влияют не только на психическое, но и на тесно связанное с ним физическое здоровье детей.
Состояние здоровья детей России вызывает обоснованную тревогу.

 По данным специалистов около 90% детей имеют отклонения физического и психического здоровья. Около 30-35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания. За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число нарушений зрения, в 4 раза увеличивается количество нарушений психического здоровья, в 3 раза увеличивается число детей с заболеваниями органов пищеварения.
 Нарушения в поведении у детей наблюдаются уже в дошкольном возрасте. Исследования показывают, что в пятилетнем возрасте 37% мальчиков и 29% девочек имеют отклонения в поведении. А к десяти годам количество нервных детей достигает 56%. Причинами столь высокой заболеваемости в школьном возрасте становятся школьная тревожность, психогенная школьная дезадаптация и др.
 Воздействие музыки на нашу жизнь всеобъемлюще. Пронизывая насквозь все века и эпохи, всех мужчин и женщин, все расы, религии и национальности, музыка является общепонятным языком, состоящим из универсальных компонентов.
 Музыка возвышается над всеми слоями населения независимо от доходов, социальной принадлежности и образования. Звук обладает мистическими свойствами. Он может приобретать физическую форму и контуры, которые способны воздействовать на наше здоровье, сознание и поведение.
 Использование великой силы музыки в работе с детьми по укреплению и восстановлению их психического и физического здоровья не только целесообразно, но и необходимо.

 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, спинномозговые травмы, психосоматические заболевания, внутренние болезни, психические отклонения, афазию, аутизм.
 Как интегративный метод музыкотерапия включает в свой арсенал медицинские, педагогические и психотерапевтические методы.
 Формирующаяся психика ребенка чутко реагирует на все возрастающие негативные воздействия среды, включая плохую экологию и напряженность в человеческом обществе.

**Психолого-педагогические и методические основы организации музыкальной игровой деятельности в начальной школе**

 В Энциклопедическом словаре понятие «игра» формулируется так: «вид непродуктивной деятельности, мотив которой заключается не в ее результатах, а в самом процессе», играет важную роль в воспитании, обучении и развитии детей, выступая как средство психологической подготовки к будущим жизненным ситуациям.

Игра как средство воспитания и обучения всегда привлекала и привлекает внимание многих современных ученых, психологов, педагогов.

 В педагогике к детским играм относят самые разнообразные действия и формы занятий детей. Обязательной чертой детских игр является особое эмоциональное состояние, на фоне и при участии которого они протекают. Это состояние представляет собой ожидание или сам процесс удовольствия от физической, умственной или социальной активности, проявляемой в свободной творческой атмосфере условности, игровой дисциплины, юмора или соревнования.

 Игра может быть формой организации обучения, методом закрепления знаний, средством воспитания нравственно-волевых качеств. Специфика обучающей игры заключена в ее структуре, содержащей, наряду с игровыми, учебные задачи. Познавательная задача чаще всего не ставится перед ребенком в открытой форме, а заключается в игровой задаче, в содержании и в правилах игры. Ребенок играет и вместе с тем усваивает те или иные сведения, применяет ранее усвоенные знания. Цель игры активизирует внимание, мнение, память. Она точно и продуктивно отражает структуру реальной познавательной деятельности, выступает необходимой предпосылкой приобретенные умения, приемов и навыков на основе игровой формы познания применялись в реальном познавательном процессе.

 Использование в процессе игры музыкальных произведений обусловлено самой природой музыкального искусства, поскольку музыка оказывает огромное эмоциональное воздействие на человека. Общеизвестно, что музыка - важнейшее средство коммуникации и интеграции. Ученые отмечают, что она невербальным образом усиливает эмоциональное восприятие, влияет на характер человека. Произведения музыкального искусства, используемые в качестве звукового ряда, сопровождающего основное задание, способствуют созданию воображаемой ситуации, дающей импульс к развитию творческого начала и позволяющей взглянуть на себя со стороны. Они способны решать проблему развития психических процессов младших школьников, в том числе и внимания.

 Существует огромное количество различных видов игр. Среди них *интерактивные игры и упражнения.* Они положительно влияют на эмоциональное состояние человека. Их целью является установление контактов с окружающим миром, снятие усталости, апатии. По мнению одного из создателей этого направления игровой деятельности немецкого психолога К. Фопеля, подобные игры помогают создавать дружескую атмосферу взаимопомощи, доверия, доброжелательности, облегчают процесс совместного обучения. Теоретический анализ специальной литературы показывает, что в ходе интерактивных игр дети имеют возможность устанавливать спокойную атмосферу, концентрировать внимание, получать новые впечатления, приобретать социальный опыт, учиться общаться друг с другом. Особенность музыкально-игровой деятельности данного вида заключается в том, что в ней создаются условия для учебной деятельности.

**Развитие внимания младших школьников**

*Методика проведения игры* заключается в следующем:

        *подготовка к игре* (объявление названия, сообщение о расположении участников, объяснение хода игры, показ отдельных действий, раздача необходимых предметов, музыкальных инструментов);

        *проведение игры;*

        *подведение итогов* игровой музыкальной деятельности, при котором осуществляется рефлексия, происходит обобщение игры (по желанию каждый из ее участников может высказать свои мысли).

 В основе занятий были использованы адаптированные возрастным особенностям младших школьников интерактивные игры Клауса Фопеля, специально предназначенные для развития внимания, например:

* игра *«Громко - тихо».* Детям предлагается сесть поудобнее, закрыть глаза и внимательно прислушаться к звучащему фрагменту музыкального произведения (Экспромт Ф. Шопена, Концерт для фортепиано с оркестром 1-я часть Э. Грига). Вначале они должны представить себе только тихие предметы и события (после прослушивания анализируют возникшие образы и фантазии, зарисовывают их); затем они представляют громкие предметы и события с последующим анализом услышанных образов. *Цель игры* заключается в выработке навыка концентрации внимания.
* другая игра - она называется *«Камень мудрости».* Под звучащий фрагмент музыкального произведения (П.И. Чайковский «Баркарола» из фортепианного цикла «Времена года») учитель говорит, что принес детям камень мудрости и пока он его держит в руках, то может говорить. Когда кто-то другой захочет о чем-либо рассказать, то должен сообщить об этом и взять камень в свои руки. *Цель игры* заключается в развитии навыка слухового восприятия и контроля над своим поведением при общении с окружающими.

 В ходе практической работы со школьниками обсуждались такие вопросы, как: «Нравится ли тебе, когда другой человек перебивает тебя?», «Что ты чувствуешь, когда хочешь что-либо сказать, а в это время все заняты своими разговорами?», «Что ты чувствуешь, когда все внимательно тебя слушают?» и др.

 Звучащие фоном фрагменты музыкальных произведений привлекали внимание ребят, эмоционально успокаивали их и настраивали на общение. Наблюдение показало, что школьникам было интересно участвовать в играх.

 В данных музыкальных играх музыка используется в качестве звукового ряда, сопровождающего основное задание. Подобный музыкальный фон способствует созданию воображаемой ситуации, дающей импульс к развитию творческого начала и позволяющей взглянуть на себя со стороны. Тем самым игровая деятельность способствовала реализации задачи активизации внутренних ресурсов детей и осознанию необходимости внимательно слушать друг друга и учителя. При этом *цель педагога* видится не только в подборе к игре соответствующего музыкального фона, но и в создании атмосферы взаимопонимания на основе приобщения к выполнению творческих заданий. Думается, что обязательным условием создания такой атмосферы является непосредственное участие педагога в самом процессе игры и последующей рефлексии. Необходимо отметить важность его включения особенно на первых этапах работы в данном направлении. Педагог должен уметь первым высказать свои мысли и переживания показать собственную эмоциональную открытость.

 Музыкальная игровая деятельность является одним из эффективных средств развития многих возможностей детского организма. Многочисленные научные работы, появляющиеся в последние годы и связанные с изучением воздействия музыкального воспитания на формирование психических процессов человека и становление его личности, продолжают традиции прошлых веков, начиная с античности. В них отражается эффективность данного направления деятельности педагога и его перспективы.

**К проблеме детской заинтересованности в обучении: музыкальная деятельность на общеобразовательном уроке**

В педагогической науке существует множество подходов к определению понятия процесса обучения и его сущности.

Обучение можно охарактеризовать как «процесс активного целенаправленного взаимодействия между обучающим и обучаемыми, в результате которого у обучающегося формируются определенные знания, умения, навыки, опыт деятельности и поведения, а также личностные качества».

В.П.Симонов под образовательным процессом понимает «совокупность трех составляющих: учебно-воспитательный процесс – деятельность учителя, учебно-познавательный и самообразовательный процессы – деятельность обучающихся».
 Очевидно, что содержанием процесса обучения является «какая-то деятельность, которой в той или иной степени владеет обучающий и не владеет полностью или частично обучаемый». Таким образом, сущность обучения заключается во взаимодействии учителя и ученика, в общении, без которого передача опыта не состоится и обучение не реализуется. В этом заключается двусторонность процесса обучения, взаимосвязь деятельности учителя и деятельности ученика.
 Большое значение при обучении имеет деятельность именно ученика – знания, умения и навыки могут возникнуть у ребенка только в результате его собственной активности. Целостные и системные знания о развивающемся человеке, которыми располагает современная наука, позволяют увидеть в активности одну из высших целей развития личности. Цель эта достигается постепенно: от фактора формирования учебной и других видов деятельности школьника до творческой профессиональной активности личности.
 Уместен ли в данном случае вопрос «Должен ли педагог способствовать развитию познавательной активности, и в том числе формированию интереса у ребенка к самому процессу учения»? Ответ является очевидным. Это его прямая обязанность.

Но, несмотря на широкий круг исследований в области развития у детей творческой познавательной активности (Л.С. Выготский, Ш. А. Амонашвили, Л.И. Божович, Л.В. Занков, И. Я. Лернер, Г.П. Щедровицкий, В.В.Давыдов, Д. Б. Эльконин и др.), проблемы, связанные с формированием у детей интереса и положительного отношения к учению остаются вне поля зрения педагогической общественности.
 На практике мы часто сталкиваемся с тем, что педагог просто не задумывается об интересах ребенка и его психоэмоциональном комфорте при обучении, предпочитая ограничиваться весьма сомнительными убеждениями «хочет» или «не хочет» ребенок учиться. Вряд ли можно требовать от ученика заинтересованности, «перекладывая» ему в голову готовые, заданные извне мотивы и цели учения. На самом деле, формирование мотивов учения – это создание условий, способствующих появлению у ребенка внутренних побуждений (мотивов, целей, эмоций) к учению. Часто педагог старается в первую очередь обеспечить ребенка определенными знаниями, умениями, навыками, не особенно заботясь о том, чтобы ребенок испытывал радость познания. Это особенно недопустимо при обучении детей дошкольного и младшего школьного возраста, т.е. на начальных этапах овладения научными знаниями.
 Процесс формирования первоначальных навыков чтения, счетно-арифметических и письменно - графических навыков в огромной мере обусловлен возрастными, психофизиологическими особенностями детей. Дети дошкольного и младшего школьного возраста усваивают учебный материал, да и любую информацию, не только путем логического понимания и запоминания, но и в первую очередь, через эмоциональные переживания. Лишь когда изучаемый материал представляет собой субъективную ценность для личности ученика, когда он вызывает непосредственный интерес – только в этом случае у ребенка возникает переживание, которое является необходимым компонентом усвоения информации.
 Что же подразумевается под понятием «интерес»? В русском языке, как и во многих языках, слово "интерес" имеет несколько лексических значений и обозначает не только психологическое содержание (внимание, направленность, предметное отношение и т.п.), но и объективное явление (польза, выгода, благо).

В словаре В. Даля слово "интерес" также имеет несколько значений: первое из них - это «польза, выгода, прибыль», второе – «соучастие, участие, забота», а третье значение – «занимательность или значение, важность дела». Здесь же слово "интересный" в своем первом значении объясняется как "корыстный", а во втором - "занимательный", "завлекательный". В одном случае слово "интерес" обозначает объект (прибыль, польза, выгода), в другом - свойства объекта (полезный, важный, увлекательный).

В то же время познавательная деятельность ребенка не только является результатом его заинтересованности, но и способна порождать заинтересованное либо равнодушное к ней отношение. То, что у нас в школе значительная часть учащихся не заинтересована учением, объясняется тем, что содержание обучения и методы его организации не представляют для ребенка объективной ценности.
 Большую роль в формировании заинтересованного отношения к учению детей играет также отметка. Можно долго рассуждать о том, что отметочная мотивация таит в себе опасность формирования эгоистических побуждений у ребенка, отрицательных черт личности, что дети стремятся к ней не собственно ради знаний, а ради сохранения и повышения своего престижа, но нельзя не признать, что большинство детей хотят работать на отметку.

 По данным Ш.А. Амонашвили, 78% детей начальных классов, получивших разные отметки кроме «5», уходят домой из школы недовольные, считая, что они заслужили более высокие отметки. Многие дети привыкают к своим «неудачам», постепенно теряют веру в свои силы и становятся совершенно безразличными и к получаемым отметкам, и ко всему процессу обучения.
 Авторы данной методической разработки разделяют точку зрения педагогов-исследователей, которые уверены, что существующая традиционная пятибалльная система оценки знаний не в состоянии достоверно и качественно оценить знания учащихся, и не способствует формированию интереса к учебе. Используя пятибалльную (а фактически трехбалльную шкалу, поскольку баллы «1» и «2» являются по сути отрицательными), учитель вынужден оценивать одними и теми же баллами совершенно разные уровни знаний. В связи с тем, что дошкольники и младшие школьники придают такое большое значение отметке, она является мощнейшим стимулом к учебной деятельности. Необходимо, чтобы отметка приобрела другой смысл, чтобы ребенок рассматривал ее как показатель достигнутого уровня знаний и умений.
 Предложенная В.П.Симоновым новая концепция и новое обоснование шкалы оценки степени обученности личности (десятибалльная или другая кратная пяти шкала) позволяет оценивать все многообразие учебного труда учащихся: степень усвоения ими учебного материала, уровень сформированности у них умений и навыков, их усердие, прилежание, активность, одаренность, талант, нестандартность мышления и т.п.

При таком подходе к системе оценки знаний невозможно «развешивание ярлыков» - «троечник», «отличник», а такие понятия, как «двоечник», «неуспевающий» и «второгодник» вообще исключаются. Использование десятибалльной шкалы в гораздо большей степени позволяет активизировать познавательный процесс у детей и способствует формированию у них заинтересованного отношения к учению.
 Если родители, воспитатели, педагоги озабочены лишь количеством и качеством приобретаемых детьми знаний, забывая о том, что в первую очередь необходимо сформировать у детей отношение к самому процессу учения, то дети теряют природный интерес к учению уже в раннем детстве и не приобретают его в школе.
 В исследованиях Н.Н. Поддьякова, И.С.Фрейдкина (1977-1985) были получены многочисленные экспериментальные данные о том, что дошкольники не просто усваивают общественный опыт, но могут далеко выходить за его пределы, проявляя при этом незаурядное творчество, самостоятельно добывая новые знания, открывая для себя новые способы умственной деятельности. Например, было установлено, что дети самостоятельно познают кинематические зависимости (зависимости между скоростью движения, временем и пройденным расстоянием) самостоятельно устанавливают зависимость длины пробега шарика от высоты горки, зависимость глубины проникновения стального шарика в песок от высоты его падения и т.д. Дети самостоятельно в форме глобальных, не совсем ясных знаний отражают фундаментальные свойства окружающего мира.
Это важнейшая закономерность развития детей в возрасте до семи лет. Актуальная задача заключается в том, чтобы данная закономерность работала на полную мощность в процессе воспитания и обучения дошкольников и младших школьников.

Для активизации мышления и творчества детей при обучении необходимо соблюдение меры неопределенности, незавершенности какой-то части знаний, что соответствует стратегиям развивающего и проблемного обучения.
 В настоящее время, когда широко распространяется идея личностно-ориентированного подхода в образовании, необходимо, чтобы содержание и методика новых педагогических технологий обеспечивали существенное изменение позиции ребенка в учебно-воспитательном процессе, обеспечивали развитие чувства успешности каждого ученика.
 Чтобы развивать творчество детей в процессе обучения и пробуждать интерес к учению, педагог должен сам преподавать творчески. От педагога требуются умения целенаправленно подбирать и варьировать и учебный материал, и методы работы, учитывая возрастные и психофизиологические, индивидуальные особенности каждого ребенка и заботясь о его здоровье и психологическом комфорте. Ни для кого не является открытием, что интересам ребенка дошкольного и младшего школьного возраста, прежде всего, соответствуют движение, игровая деятельность, экспериментирование, творчество.

В этой связи следует особо отметить уникальность и разнообразие возможностей использования различных видов искусств в процессе обучения детей предметам общеобразовательного цикла.
 Особого внимания, в силу удивительной специфики, заслуживает музыкальное искусство.

 *Музыкальная деятельность* – пение, движение под музыку, игра на музыкальных инструментах, слушание музыки, музыкальный анализ, музыкальное сочинительство и др. – интересна и «выгодна» детям. Идея использования музыкальной деятельности при обучении детей чтению, письму и математике привлекательна не только потому, что музыкальная деятельность, содержащая в себе и речевые, и математические, и психомоторные компоненты, позволяет существенно повысить уровень читательских, счетно-арифметических и письменно - графических навыков.

 Чрезвычайно важным является то, что музыкальная деятельность на общеобразовательном уроке вызывает у детей повышенный интерес к занятию, помогает созданию игровых ситуаций, обеспечивает необходимую детям данного возраста двигательную активность, помогает снять психическое напряжение, возникающее при больших учебных нагрузках.
Успех обучения во многом зависит от личных свойств обучаемого, среди которых мотив деятельности и отношение к ней являются важнейшими.

В своем исследовании «Музыкальное воздействие на субъекта учебной деятельности как психологическое средство оптимизации его труда» Н.В.Шутова доказала, что положительные эмоции, вызванные музыкой, увеличивают мотивацию, активизируют деятельность преподавателей и обучающихся, стимулируют познавательный процесс. Музыка выступает как метод стимуляции, который направлен на пробуждение интереса к излагаемому материалу, удивлению, любопытству. В свою очередь заинтересованность обучающихся вызывает у преподавателя эмоциональный подъем, способствующий установлению необходимого контакта.

 Л.Н.Трегубова (1972) отмечает, что использование музыкального сопровождения на школьном уроке способствует сосредоточенности, дает положительный эффект.

Исследования В.И.Петрушина (1986) показывают, что инструментальная музыка разного характера стимулирует эмоции и воображение детей, а также способствует созданию перспективных рассказов.

Т.О.Гордеевой также сделан вывод о том, что «...музыка драматическая стимулирует сюжетное восприятие и написание сюжетных рассказов, а музыка лирическая способствует актуализации эмоционального восприятия и образов психического порядка». Музыка не только воспринимается через эмоции, но и способна их корректировать.

 Т.Ю.Алексеевой музыкальное искусство представлено как средство коррекции эмоциональной дезадаптации у младших школьников (1998г.).
 Как показали наши исследования, музыкальные приемы предоставления учебной информации пробуждают у детей интерес сначала к самому процессу, к способу познания, который заключался в той или иной музыкальной форме, а затем и к самому предмету. Пение-караоке, письмо под фоновое музыкальное сопровождение, слушание и несложный анализ музыкальных произведений, счет с элементами игры на фортепиано, музыкально-арифметические физкультминутки… – это лишь некоторая часть приемов, благодаря которым занятия чтением, математикой и письмом приобрели для каждого ребенка объективную ценность. Слушать музыку, играть на музыкальных инструментах, петь, танцевать, сочинять – и при этом еще и учиться читать, считать и писать! Учеба воспринимается в этом случае, как интересное занятие, увлекательная игра – дети могут учиться с удовольствием.
 Подводя итог вышесказанному, следует еще раз отметить, что музыкальная деятельность при обучении маленьких детей основам наук позволяет значительно обогатить и разнообразить процессы преподнесения и закрепления учебной информации.
 Конечно, мы не призываем строить весь учебный процесс только на музыкальной деятельности. Важно просто задуматься над тем, что родители и педагоги имеют реальную возможность сформировать у своих детей и учеников не только глубокие знания, но и, что является, на наш взгляд, более важным, – заинтересованное отношение к учению. Отношение, как к интересному, творческому, полезному и нужному для них делу.

**Гармония в мире музыки**

 Может ли учитель музыки с помощью здоровьесберегающих технологий сохранять и укреплять здоровье учащихся? Может, но, сожалению, это важное направление работы современного учителя музыки обозначено лишь в некоторых программах

*Что есть урок музыки?*

Программа музыкального развития (1–10-й классы) автора Е.П. Кабковой (1991 г.) предусматривает погружение в музыкальную среду на основе привлечения других видов искусства. Этот комплекс охватывает ритмику, пение, танец, игру на детских музыкальных инструментах, игру на фортепиано, слушание музыки, рисование, литературу, двигательные импровизации и игры-драматизации.

Основное внимание уделяется специальному развитию способности естественного, радостного существования в процессе музыкальной деятельности: снятие внутренних зажимов, чувства страха, постановка дыхания, двигательное раскрепощение ребенка и, как результат этой работы, – заинтересованное, доброжелательное отношение детей друг к другу, их открытость и готовность к восприятию нового.

Содержание программы по музыке автора Б.С. Рачинской «Путешествие в страну музыки» (1997 г.) учитывает психологические особенности детей младшего школьного возраста (неустойчивость внимания, необходимость в частой смене эмоциональных состояний, быстрая утомляемость, эмоциональная отзывчивость, стремление к сопереживанию в процессе восприятия музыки, недостаточная вокально-слуховая координация и др.), которые требуют разнообразия форм и видов музыкальной деятельности, частого переключения внимания детей, быстрой смены заданий, включения заданий, связанных с движением, органичного сочетания различных форм работы на уроке.

В «Концепции содержания образовательной области «Искусство» в 12-летней школе» определена одна из основных задач уроков музыки: снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально-энергетический тонус учащихся. Однако на изучение предметов художественно-эстетического цикла выделено недостаточное количество учебных часов. Данная проблема рассматривалась на втором всероссийском съезде хоровых деятелей (Москва, 1999 г.), где были составлены докладные записки членам Государственной думы. В них обращалось внимание на то, что пение «должно преподаваться на правах общеобразовательного и обязательного для всех предмета», и предлагалось отвести на этот предмет во всех начальных школах по 3 (!) часа в неделю.

На уроках музыки необходимо использовать не только музыкально-педагогические, но и музыкально-терапевтические методы обучения. Именно катарсическое воздействие музыки позволяет регулировать психоэмоциональное состояние слушателей, повысить их социальную активность, приобрести новое средство эмоциональной экспрессии, облегчить усвоение новых положительных установок и форм поведения.

В последнее время в работе педагогов-музыкантов наблюдается стремление разрабатывать сценарии уроков музыки по законам музыкальной формы: трехчастной, репризной, рондо, вариаций.

Своеобразны и «жанры» уроков музыки: урок-путешествие, урок-концерт, урок-дискуссия, урок-экскурсия, урок-знакомство, урок-размышление и т.п.

Восприятие музыки, ее исполнение и создание являются основными формами не только музыкального восприятия, но и музыкальной психотерапии. По существу, каждый учитель музыки, является стихийным психотерапевтом, изменяющим при помощи музыкального искусства настроение и мироощущение своих учеников. Однако большинство учителей музыки озабочены не характером эмоционального состояния своих воспитанников, а главным образом тем, чтобы они овладели определенными знаниями, умениями и навыками в области музыки.

**Терапевтические возможности музыкального искусства**

История оставила немало фактов, свидетельствующих о терапевтических возможностях музыкального искусства. Первым, кто научно объяснил лечебный эффект музыки, был Пифагор. В III веке до нашей эры в Парфянском царстве был создан музыкально-медицинский центр, где с помощью специально подобранных мелодий лечили от тоски, нервных расстройств, сердечных болей.

Выдающийся психоневролог академик Бехтерев считал, что музыка положительно влияет на дыхание, кровообращение, устраняет растущую усталость и придает физическую бодрость.

С 1969 г. в Швеции существует музыкально-терапевтическое общество. Благодаря сотрудникам этой организации всему миру стало известно, что звуки колокола, содержащие резонансное ультразвуковое излучение, за считанные секунды убивают тифозные палочки, возбудителей желтухи и вирусы гриппа. Но еще академик Б.В. Асафьев рассматривал колокольный звон и его типы как особую сферу народной музыки.

Западные ученые, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: некоторые мелодии действительно 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, то есть она облегчает боль. Пение веселых песен помогает при сердечных недугах, способствует долголетию. Но самое большое воздействие на человека оказывают мелодии Моцарта. Этот музыкальный феномен, до конца еще не объясненный, 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 легкие и бронхи, а труба эффективна при радикулитах и невритах.

Начиная с XIX века, наука накопила немало жизненно важных сведений о воздействии музыки на человека, полученных в результате экспериментальных исследований.Доказано, что музыка может укреплять иммунную систему, что приводит к снижению заболеваемости, улучшению обмена веществ и активизации восстановительных процессов. В начале ХХ века было 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 все большее распространение получает, наряду с фитотерапией и арт-терапией, музыкотерапия – восстановление здоровья при помощи занятий музыкой.

В московском центре «Эйдос» музыкальная терапия используется для лечения сахарного диабета, так как было установлено, что между уровнем сахара в крови и психическим состоянием существует прямая связь. Изменяя и регулируя свое психическое состояние, человек может изменить уровень сахара в крови. В этом большую помощь оказывают звуки природных шумов: прибоя, 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:

• влияние отдельных музыкальных инструментов на живые организмы;

• влияние музыки гениев человечества, индивидуальное воздействие отдельных произведений композиторов;

• воздействие на организм человека традиционных народных направлений.

В России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения. Музыкотерапия становится признанной наукой. В целом ряде западных вузов сегодня готовят профессиональных докторов, врачующих музыкой. Россия также 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 арт-терапией, то есть терапией средствами изобразительного искусства, может стать эффективным методом лечения школьных неврозов, которые сегодня все чаще поражают учащихся. Уроки музыки могут дать уникальную возможность реализовать в школе здоровьесберегающих технологии.

**Музыкальная терапия: история и перспективы**

 Одной из характерных черт этого столетия является бурный научно-технический прогресс. Обеспечение с помощью современных технологий материальных потребностей общества приходит в явное противоречие с последствиями техногенного загрязнения окружающей среды и его отрицательным воздействием в первую очередь на здоровье человека.

Возникает необходимость по-новому, с социальных, политических и экономических позиций рассмотреть ключевые вопросы организации медицинской помощи, практического здравоохранения и (что особенно важно) массового оздоровления трудоспособного населения и общества в целом.

Выдающийся врач всех времен и народов Авиценна еще тысячу лет назад лечил музыкой больных нервными и психическими заболеваниями. В Европе упоминание об этом относится к началу XIX века, когда французский психиатр Эскироль стал вводить музыкотерапию в психиатрические учреждения. Характерно, что применение музыки в медицине носило преимущественно эмпирический характер.

В XX веке, особенно во второй его половине, музыкальная терапия как независимая дисциплина стала широко практиковаться в различных странах Европы.

Современные исследования в области музыкотерапии развиваются по нескольким направлениям. Изучение художественно-эстетических закономерностей музыкального восприятия осуществляются в эстетических и музыкально-теоритических работах.

Психофизиологические аспекты музыкотерапии изучаются в работах психологов и физиологов.

Первые научные работы, исследующие механизм воздействия музыки на человека, появились в конце XIX, начале XX века. В работах В. М. Бехтерева, И. М. Догеля, И. Р. Тарханова и др. появляются данные о благотворном влиянии музыки на ЦНС, дыхание, кровообращение, газообмен.

Во второй половине XX века интерес к музыкальной терапии и механизму её воздействия существенно возрос. По-видимому, это можно объяснить научно-техническим прогрессом, позволившим изучать физиологические реакции, возникающие в организме в ответ на музыкально-терапевтическое воздействие, на новом, более высоком уровне. Вместе с тем этот интерес обусловлен возможностью использования музыки в качестве одного из средств для предупреждения и снятия усталости, утомления, а также для повышенной работоспособности человека, в том числе в условиях космических полётов человека.

Исследования ряда авторов показывают, что музыка оказывает стойкое воздействие на ЦНС.

Так, Н. Н. Захарова и В. М. Авдеев исследовали функциональные изменения в ЦHC при восприятии музыки, осуществляя запись электроэнцефалограмм у испытуемых с одновременной регистрацией кожно-гальванических реакций. Обнаруженные данные свидетельствовали об изменении потока возбуждения в кортико-таламических и кортико-лимбических кругах. Более глубокие положительные эмоции при прослушивании определенных музыкальных произведений сопровождались изменениями ЭЭГ, свидетельствующими о большой активности коры головного мозга, учащением сердечных сокращений и дыханий.

И. М. Гринева обнаружила, что прослушивание мелодичной музыки в спортивном темпе негромкого звучания оказывало на больных седативное воздействие, а на ЭЭГ фиксировалось уменьшение в частотном спектре α-ритма или заметное увеличение его индекса, увеличение амплитуды α-ритма и снижение амплитуды быстрых колебаний.

Музыка энергичная, с четким ритмом, контрастная, умеренного темпа и громкости давала тонизирующий эффект, что сопровождалось депрессией α-ритма, увеличением амплитуды и индекса быстрых колебаний.

И. В. Темкин исследовал вегетативные реакции в зависимости от характера музыки. Мажорная музыка быстрого темпа учащала пульс, повышала максимальное артериальное давление, увеличивала тонус мышц, повышала температуру кожных покровов предплечья.

Таким образом, характер исполняемой музыки может давать прямо противоположные физиологические реакции.

Воздействие музыкой влияет не только на ЦНС, но и на функции других жизненно важных физиологических систем: кардиореспираторной, мышечной, пищеварительной.

Так, И. М. Догель и И.М. Сеченов отмечали стимулирующее воздействие маршевой музыки на мышечную работоспособность, которая, в частности, оживляюще действует на уставших солдат.

И. Р. Тарханов своими оригинальными исследованиями показал, что мелодии, доставлявшие человеку радость, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов и нормализации артериального давления, а раздражающая музыка даёт прямо противоположный эффект.

Л.Демлинг выявил, что некоторые симфонические произведения изменяют кислотность желудочного сока. В связи с этим обед в музыкальном сопровождении оправдан не только с эстетической, но и с утилитарной точек зрения.

Европейскими специалистами было также отмечено, что музыка действует избирательно - в зависимости не только от её характера, но и от инструмента, на котором исполняется.

Н. А. Фудин и соавторы, изучая влияния музыкальных воздействий на состояние студентов перед экзаменом и на эффективность выполнения ими тестовой операторской деятельности, выявили, что определенным образом подобранные музыкальные произведения улучшают самочувствие, снижают психоэмоциональное напряжение, нормализуют вегетативный тонус и повышают эффективность деятельности обследуемых.

Анализ литературы и данные исследований свидетельствуют о том, что многообразие физиологических реакций, возникающих в организме человека в результате музыкально-терапевтических воздействий, первую очередь обусловлено сложным механизмом акустической рецепции.

Во Франции в Национальном институте переливания крови во время операций звучит музыка, подобранная в строгом соответствии с ее физиологическим действием на организм, индивидуальными особенностями человека и характером заболевания.

Применяя иглорефлексотерапию в комплексе с музыкотерапией в лечении функциональных нарушений толстой кишки, В.П. Лапшин и соавторы показали высокую клиническую эффективность такого терапевтического сочетания, позволившего получить положительную динамику в моторике толстой кишки с одновременной оптимизацией общего состояния, уменьшением эмоциональной лабильности, улучшением вегетососудистых реакций.

В ряде больниц Голландии исследовалось влияние музыки на течение заболеваний сердечнососудистой системы. Выявлено, что специально подобранная классическая музыка помогает преодолевать состояние одиночества, улучшает психоэмоциональный фон, оказывая позитивное влияние на гемодинамику. В результате проведенных исследований показано положительное воздействие музыки на больных с сердечными заболеваниями.

Новые изыскания в области альтернативных (минующих слух, аппликационных) музыкальнотерапевтических воздействий являются также актуальными, позволяя осуществлять местное воздействие акустическими сигналами на органы.

Постепенно растущее признание эффективности музыкальной терапии привело к необходимости разработки академической программы по подготовке профессиональных музыкотерапевтов.

Первая учебная программа в Великобритании была осуществлена в Лондоне в 1961 г., а в 1975 г. там же был основан Центр музыкальной терапии.

В Германии музыкотерапевты, подготовленные по системе Нордоффа-Роббинса начали работу в 1978 г. в больнице Хердеке и в Музыкальном колледже в Аахене. В 1985 г. при медицинском факультете университета Виттен/Хердеке был организован Институт музыкальной терапии.

Работая совместно с врачами и исследователями, сотрудники этого института распространили применение музыкотерапии на многие области: детскую и взрослую психиатрию, педиатрию, спинномозговые травмы, невропатологию, психосоматические заболевания, внутренние болезни, интенсивную терапию.

В дальнейшем учебные музыкально-терапевтические программы были внедрены в ряде других стран Европы.

*Музыкальная терапия* как независимая дисциплина широко практикуется в США; сфера ее применения постоянно расширяется в Австралии, Японии, Новой Зеландии, Южной Америке и других странах.

В США терапевтическое использование музыки впервые получило признание после второй мировой войны, когда музыка была с успехом применена при лечении эмоциональных расстройств у ветеранов.

Национальная ассоциация музыкальной терапии была основана в 1950 г. В настоящее время в США зарегистрировано около 3500 профессиональных музыкальных терапевтов и потребность в специалистах этого профиля неуклонно возрастает. Академическая подготовка в данной области впервые была начата в университете штата Мичиган, а затем быстро распространилась в более чем 70 колледжей и университетов по всей стране.

В целом за рубежом более 100 университетов и колледжей предлагают курсы, по окончании которых студенты получают степень бакалавра, магистра или доктора.

В России не существует системы подготовки профессиональных кадров в области музыкотерапии, хотя необходимость в этом очевидна. В настоящее время в Московском институте традиционной медицины и музыкотерапии при участии Центра восстановительной медицины и курортологии Минздрава РФ и Московской медицинской академии им. И. М. Сеченова подготовлена учебная программа по клинической музыкотерапии.

**Коррекционно-развивающая работа с эмоциональной сферой младших школьников**

1. Тренинговые занятия по развитию эмоциональной сферы учащихся младших классов

Занятие 1.

Цель — снятие эмоционального напряжения.

Задачи:

а) снятие утомляемости, тревожности, речевых и мышечных зажимов;

б) укрепление эмоциональной устойчивости, повышение настроения;

в) повышение готовности к деятельности.

*Упражнение «Споем»*

Мелодичное соединение АЕОУЫИЕ, АЕОУЫИ поется, как песня, но по задачам-действиям:

1) укорить, пристыдить другого,

2) удивиться другому,

3) попросить прощения.

Ведущий:

— В заключение занятия давайте похлопаем в ладоши. Громче! Громче! Молодцы!

Занятие 2.

Цель — развитие произвольной активности детей. Формирование их эмоциональной и волевой сфер.

Задачи: а) развитие раскованности, произвольности; б) снятие напряженности, страхов; снижение возбужденности детей. в) развитие выразительных движений ребенка, его коммуникативных способностей.

*1.Упражнение «Поссорились два петушка»* (цель — развитие раскованности, самоконтроля.)

Процедура. Звучит веселая музыка (желательно А. Райчева «Поссорились два петушка»). Дети двигаются по типу «броуновского движения» и слегка толкаются плечами.

Замечание: не разрешается, чтобы удары детей были слишком сильными и болезненными. Дети обязательно должны играть «по правде» и одновременно держать символизм игры («понарошку»).

*2.Упражнение «Иголка и нитка»* (цель — развитие произвольности)

Процедура. Выбирается водящий из детей. Под веселую музыку водящий играет роль иголки, а все другие дети — роль нитки. «Иголка» бегает между стульями, а «нитка» (группа детей друг за другом) — за ней.

Замечание: если в группе имеется зажатый, аутичный ребенок, то предложите роль «иголки» ему. В ходе игры, когда он будет водить за собой группу детей, у него будут развиваться коммуникативные и организаторские способности.

*3. Упражнение «Дракон кусает свой хвост»* (цель — снятие напряженности, невротических состояний, страхов)

Процедура. Звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом и крепко держатся друг за друга (за плечи). Первый ребенок — «голова дракона», последний — «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать, «хвост», а тот уворачивается — от нее.

Замечание: Следите, чтобы дети не отпускали друг друга. Следите также, чтобы роли «головы дракона» и «хвост» выполнили все желающие.

*4. Упражнение «Слушай команду»* (цель — развитие способности к сосредоточению)

Процедура. Дети маршируют под музыку. Затем музыка внезапно прерывается и ведущий шепотом произносит команду'(сесть на стулья, поднять правую руку, присесть, взяться за руки и т. д.).

Замечание: — Команда дается только на выполнение спокойных движений. Игра выполняется до тех пор, пока дети хорошо слушают и контролируют себя.

*5. Упражнение «Раздумье»* (цель — укрепление способности к концентрации, успокоении.)

Процедура игры. Звучит спокойная музыка. Один из детей — «грибник» (пошел в лес по грибы), а другие — лесные деревья. Грибник ходит по лесу между деревьями и плутает, он заблудился. Затем, когда музыка кончается, он останавливается и задумывается: «Куда идти?»

Выразительные движения: ребенок стоит, руки скрещены на груди, смотрит перед собой (роль грибника должен сыграть каждый ребенок).

**Музыкотерапия в системе психокоррекции детей с эмоциональными нарушениями**

В психокоррекции детей с эмоциональными нарушениями широко используется музыкотерапия. В психологической литературе выделяется четыре основных направления коррекционного воздействия музыкотерапии:

* Эмоциональное активирование в ходе вербальной психотерапии
* Регулирующее влияние на психовегетативные процессы
* Развитие навыков межличностного общения
* Повышение эстетических потребностей

В качестве психологических механизмов психокоррекционного воздействия музыкотерапии авторы указывают:

* катарсис — эмоциональную разрядку, регулирование эмоционального состояния;
* усвоение новых способов эмоциональной экспрессии;
* повышение социальной активности и др. (Завьялов, 1995).

Традиционно выделяются следующие варианты музыкотерапии: рецептивная музыкотерапия, которая предполагает восприятие музыки с коррекционной целью, и активная, которая представляет собой коррекционно направленную, активную музыкальную деятельность.

Различают три формы рецептивной психокоррекции:

* Коммуникативная — совместное прослушивание музыкальных произведений, направленное на поддержание взаимных контактов, взаимопонимания и доверия
* Реактивная, помогающая достижению катарсиса.
* Результативная, способная к снижению нервно-психического напряжения.

При работе с детьми целесообразно использовать оба варианта музыкальной психокоррекции. Активная широко используется в групповых занятиях с целью сплочения группы и эффективности группового взаимодействия. Например, хоровое пение, исполнение музыкальных произведений на музыкальных инструментах или с помощью ложек, расчески и пр.

Рецептивную музыкотерапию целесообразно использовать для решения конкретных психокоррекционных задач: оптимизация общения членов группы, создание доверительной эмпатийной атмосферы в группе, снижение эмоционального дискомфорта и пр.

Активирующее влияние на ребенка с эмоциональными проблемами, особенно с проблемами в межличностном общении оказывает ритмичная музыка, которую можно использовать в группе при выполнении детьми упражнений с мячом, кеглями и пр.

Следует подчеркнуть, что наряду с положительным отношением детей к музыкальным произведениям может наблюдаться отрицательное отношение, что обусловлено отрицательными ассоциациями, которые вызывает музыка у ребенка, неподготовленностью его к восприятию музыки, а также индивидуально-психологическими особенностями.

Итак, в процессе психологической коррекции детей с эмоциональными нарушениями целесообразно использовать многообразные психокоррекционные технологии с обязательным учетом степени тяжести эмоциональной проблемы, направленности конфликта, особенностей социальной среды, окружающей ребенка, а также его индивидуально-психологических характеристик.

**Возможности использования музыкальной терапии в образовательном процессе**

В последние десятилетия в работе педагогов-музыкантов стали встречаться новые трудности: современный рынок цинично эксплуатирует музыкальную классику в коммерческих целях, «музыкальные» звонки мобильников, рекламные ролики наносят музыкальной культуре подрастающего поколения непоправимый ущерб. Сегодняшняя молодежь воспринимают мир сквозь набор примитивных мелодий. Поэтому в деле современного музыкального образования на всех его этапах формирование культуры восприятия музыки остается главной и наитруднейшей задачей.

Уроки музыки сконцентрированы в неполной средней школе. Новый государственный стандарт среднего образования не предусматривает часов на музыку в старшей школе ввиду перегрузки обучаемых. Музыкальное образование заканчивается именно тогда, когда в нем остро нуждается формирующаяся личность. В результате полученные ранее в этой области знания без дальнейшего углубления и развития теряются в потоке легковесной эстрады. А ведь именно в этом возрасте у подростков начинают складываться в систему отдельные элементы мировоззрения.

 В целом за рубежом более 100 университетов и колледжей предлагают курсы, по окончании которых студенты получают степень бакалавра, магистра или доктора. В России не существует системы подготовки профессиональных кадров в области музыкотерапии, хотя необходимость в этом очевидна.

Формирование осознанного восприятия музыки у школьников – сложный, своеобразный, неравномерно протекающий процесс, зависящий от возрастных особенностей. Восприятие 7–9-летних детей музыкального произведения отличается диффузностью, нерасчлененностью, неполнотой. Многие учащиеся не различают особенностей интонационного строения мелодии, не замечают конкретных изменений элементов музыкальной речи: мелодии или ритма (хотя чувствуют, что произведение в целом изменилось), не слышат изменение гармонических функций и красоты тембровой окраски гармонии. Исследователи в области музыкального восприятия утверждают, что из компонентов музыкального восприятия у детей ярче всего проявляется эмоциональность. Музыкальное мышление и слух развиты недостаточно, жизненный опыт у них также невелик, осознанные музыкальные представления и знания о музыке почти совершенно отсутствуют. В то же время уже достаточно развито воображение, образы которого эмоционально насыщенны и ярки, хотя бедны деталями.

При выделении уровней формирования музыкального восприятия школьника с позиций системно-целостного подхода мы исходили из методологического положения, что система в своем развитии проходит ряд этапов от зарождения отдельных элементов в единую систему к целостности, когда активизируются силы самодвижения. Поэтому мы сочли возможным вычленить следующие критерии сформированности навыка музыкального восприятия школьника:

- эмоциональная окрашенность образов;

- дифференцирование отдельных элементов музыкальной речи и осознание их выразительного значения;

- развернутость и доказательность суждений;

- правильное понимание развития музыкального образа и адекватность его замыслу композитора;

- степень самостоятельности учащегося при выполнении заданий и их творческий характер;

- умение пользоваться полученными знаниями (на основе жизненного и музыкального опыта) и применять их при анализе музыкального произведения.

Выделяют четыре уровня сформированности музыкального восприятия:

 • Начальный — элементарное восприятие, когда воспринимается лишь в самых общих чертах характер произведения, его сюжетная сторона (если произведение программно); музыкальные звуковые компоненты отождествляются только с двумя эмоциональными аспектами — грустно и весело. При таком восприятии музыкальное произведение выступает в первую очередь как развлекательное.

• Низкий — направленное восприятие (первый уровень полноценного художественного восприятия), создающееся при помощи установки самим учащимся в результате предшествующего опыта и понимания природы жанра искусства. Уже сами названия «Вальс», «Соната», «Этюд» создают специфическую направленность восприятия, формируют соответствующую «систему ожиданий». Направленно включиться в процесс восприятия музыкального произведения помогают различные формы внешних установок: вступительная беседа, рассказ педагога.

• Средний — контекстное восприятие, обогащенное знанием исторических условий создания произведения, биографии композитора, особенностей его творчества, тех направлений и течений, к которым он принадлежал. «Давно уже замечено, что знание субъективных источников возникновения произведения искусства облегчает и углубляет его понимание».

• Высокий — системное восприятие, отличающееся богатством ассоциаций, связывающих восприятие конкретного музыкального произведения с другими произведениями по форме и содержанию, обстоятельствам создания произведения и его последующей судьбы. Постижение музыкального искусства в рамках общеобразовательной школы также осуществляется на перечисленных выше уровнях. Направленное восприятие помогает верному и глубокому осмыслению отдельных музыкальных произведений, но оказывается недостаточным для овладения музыкальным искусством. Только когда конкретный опыт восприятия учащегося соединяется с выработанными в общественно-художественной и музыкальной практике основными понятиями, в которых человечество осознает данную предметную область, то есть когда восприятие становится контекстным, тогда ученик сможет овладеть всем духовным богатством общества, в том числе и музыкальным.

Владение общими закономерностями музыкального языка выводит учащегося в понимании музыкального искусства на уровень «научного эмпирического сознания». На этой ступени конкретный опыт ученика в восприятии музыкальных произведений «элементарно упорядочивается, систематизируется», благодаря чему все огромное многообразие музыкально-слуховых впечатлений «редуцируется» (сводится к более простым комбинациям) и становится обозримым. Узнавание знакомых интонаций произведений и систематизирование музыкальных впечатлений — главные гносеологические операции эмпирического уровня познания. Этот уровень наиболее характерен для начальной школы.

Количественное накопление музыкального слухового опыта и знаний на относительно узком участке (например, знакомство с различными музыкальными произведениями одного жанра или одного композитора) приводит к постепенному качественному скачку, «к установлению новых типов связей между объектами — историко-художественных (генетических)».

Таким образом, активное восприятие музыки - основа музыкального восприятия в целом. Только тогда музыка может выполнять свою эстетическую, познавательную и воспитательную роль, когда дети научаться слышать и размышлять о ней. Прочувствованное и продуманное восприятие музыки - одна из самых активных форм приобщения к музыке, потому что при этом активизируется внутренний духовный мир учащихся, их чувства и мысли. От сформированности восприятия зависит, будет ли человек сам совершенствовать свой внутренний мир при общении с искусством или же нет.

На занятиях со школьниками важно создать позитивную установку на восприятие музыкального произведения. Школьники должны слушать музыку в атмосфере, приближенной к «атмосфере концертного зала» («как на настоящем концерте»). Процесс восприятия и исполнения возникает из тишины и тишиной заканчивается. Можно предвосхищать слушание музыки точно сформулированным вопросом - проблемой, или предложить ряд словесных характеристик музыки, из которых нужно выбрать наиболее подходящий образ данного сочинения и т.п.

*Принципы включения элементов музыкотерапии в учебно-воспитательный процесс:*

- Принцип формирования социальной активности личности (осуществляется посредством включения каждого учащегося в посильную для него активную музыкальную деятельность в сообществе сверстников).

- Принцип обязательного успеха внедрения элементов музыкотерапии (определяется профессиональной компетентностью педагога).

- Принцип преемственности в процессе организации занятий гуманитарной направленности (реализуется с целью создания психологической уравновешенности и уверенности в жизненной необходимости, как учебных занятий, так и внеклассных мероприятий).

- Принцип индивидуально-личностного подхода (предполагает разностороннее изучение личностных качеств учащихся).

- Принцип оптимизма (реализуется через создание психолого-комфортных для учащихся условий учебно-воспитательного процесса). *Методы включения элементов музыкотерапии в учебно-воспитательный процесс:*

- методы разъяснения, убеждения;

- методы внушения в состоянии релаксации (расслабления);

- методы психической саморегуляции с целью выработки эмоционально-волевых навыков (самообладания, выдержки, самодисциплины).

- методы игровой деятельности (интерактивные, ассоциативные, медитативные игры);

- методы активной музыкотерапии;

- методы рецептивной музыкотерапии;

- методы воспитания на положительных, героических примерах поведения людей;

- метод имаготерапии, т.е. вхождения в желаемый положительный образ, определенную форму поведения, желаемую для учащегося.

Музыкотерапия может быть представлена в двух видах:

1) активная (коррекционная музыкотерапевтическая деятельность, направленная на воспроизведение, фантазирование, импровизацию с помощью человеческого голоса и выбранных музыкальных инструментов); 2) пассивная (рецептивная). При этом немногочисленные исследователи данной проблемы различают динамическую музыкотерапию (служит замыслу эмоциональной активизации слушателя) и регулятивную (направлена на провоцирование аффективно – динамических реакций, вызывая катарсис, духовное очищение)

Исследователи отмечают, что рецептивная музыкотерапия отличается тем, что слушатель получает музыкотерапевтический сеанс по той или иной технологии, не участвуя в нём активно. В рецептивной музыкотерапии существует два основных направления:

а) музыкопсихотерапия – основной задачей, которой является нормализация психоэмоционального состояния;

 б) музыкосоматотерапия, преследующая своей целью контактное лечебное воздействие непосредственно на тело человека.

Рецептивная музыкотерапия предполагает восприятие музыки с коррекционной целью. Теоретический анализ психолого-педагогической литературы позволил сделать вывод о том, что рецептивная музыкотерапия возникла на стыке науки и искусства и объединяет достижения педагогики, психологии, музыкального искусства, культурологии, социологии. В настоящее время некоторые ученые, например, А.И. Копытин, рассматривают данное направление как инструмент прогрессивной педагогики, направленной на развитие потенциала психического здоровья, формирования полноценной творческой личности и отмечают два аспекта воздействия:

- психосоматическое (лечебное воздействие на функции организма);

- психотерапевтическое (коррекция отклонений в психоэмоциональном состоянии).

Многие исследователи (Л.С. Брусиловский, В.И. Петрушин, В.С. Шушарджан и др.) отмечают влияние рецептивной музыкотерапии на регулирование психовегетативных процессов, физиологических функций организма, повышение социальной активности, облегчение усвоения новых положительных установок и форм поведения. Комплексное коррекционное воздействие музыкотерапии может использоваться в различных формах. *Различают три формы психокоррекции:*

- коммуникативная – совместное прослушивание музыки, направленное на поддержание взаимных контактов, взаимопонимание и доверие, это наиболее простая форма музыкотерапии;

- реактивная, направленная на достижения катарсиса;

- регулятивная, способствующая снижению нервно – психического напряжения.

Рецептивная музыкотерапия может проводиться в форме пассивного и активного прослушивания, что определяется особенностями организации групповой дискуссии, возникшей в процессе музыкотерапии. Рецептивная музыкотерапия чаще всего используется с ориентацией на коммуникативные задачи. Слушатели в группе совместно прослушивают специально подобранное произведение музыкального искусства, а затем обсуждают собственное переживание, ассоциации, фантазии, возникшие в ходе прослушивания. Групповая пассивная рецептивная музыкотерапия проводится в форме регулярного группового прослушивания произведений инструментальной классической музыки. Использование рецептивной музыкотерапии на занятиях гуманитарной направленности возможно в двух направлениях:

Первое направление основано на пассивном восприятии произведения музыкального искусства. Работа может идти индивидуально, в парах, группах, причём в парной или групповой работе хорошо осознаются и отрабатываются поведенческие модели, связанные с взаимодействием, невербальным общением. Музыкальный материал выступает в подобных фрагментах занятий в качестве фона, не требующего специального вслушивания, осмысления, переживания содержания звучащего произведения. В процессе занятия возможны случаи гипперпассивного восприятия, после которого слушатель не может с уверенностью сказать, звучала ли музыка вообще. Здесь музыка выполняет функцию катализатора эмоциональных процессов, а внимание слушателя направленно на иные внутренние или внешние факторы, к примеру, на собственные мысли. Главная сложность в данных процедурах заключается в точном подборе музыкального материала, соответствующего терапевтическим задачам.

 К настоящему времени на практике апробированы следующие варианты данного направления рецептивной музыкотерапии:

• Медитативные игры - направлены на осознание себя в настоящем «здесь и сейчас», улучшение взаимодействия, отношения к окружающему, раскрывающих личностный потенциал слушателя. Данная методика, разработанная К.Роджерсом (в отечественной музыкальной психологии ее аналог отчасти описан В.И. Петрушиным). Данный вид игровой музыкальной деятельности основан на благотворном воздействии музыки на психоэмоциональное состояние слушателя при помощи слуховых образов, имеющих различную эмоциональную окраску. По мнению исследователя, слушатель в процессе восприятия переносит свои мысли и чувства на образ героя музыкального произведения, воплощенного композитором, за которым можно видеть конкретного человека. При этом возникает невербальное общение. Необходимо отметить, что в качестве основы для музыкальной игры можно использовать практически любое произведение западноевропейского инструментального музыкального искусства. Многолетний опыт показывает, что взаимосвязь между содержанием музыкального произведения и возрастом слушателя отсутствует. Одни и те же сочинения можно использовать как для студентов среднего педагогического учебного заведения, так и для младших школьников. И те, и другие с удовольствием эмоционально откликаются на восприятие красивой мелодичной музыки. Разница составляет:

а) во время звучания музыки (для студентов – это 20-25 минут, для младших школьников – 5-7 минут);

 б) в характере анализа впечатлений (обусловлено возрастными особенностями слушателей). В качестве примера можно привести содержание игры «Музыкальный сон», в процессе которой дается прослушивание фрагмента музыкального произведения (к примеру, Э. Григ «Утро» из музыки к драме Г. Ибсена «Пер Гюнт»), после чего проводится беседа о содержании того, что «снилось». В ходе игры проводится анализ динамики воздействия восприятия произведений музыкального искусства на эмоциональное состояние слушателя.

• Психокоррекционные игры - к ним можно отнести игры, целью которых является установление контактов с окружающим миром, снятие усталости, апатии. По мнению одного из создателей этого направления игровой деятельности немецкого психолога К. Фопеля, игры помогают создавать дружескую атмосферу взаимопомощи, доверия, доброжелательности, облегчают процесс совместного обучения. Примером использования подобных игр может являться, например, такая ситуация: Перед началом игры педагог говорит: «Когда вы сосредоточены и внимательны, ваши уши как будто широко раскрываются; можете ли вы себе представить, что вы в состоянии слышать не только ушами, но и носом, ртом, кожей? Как бы вы стали слышать, если бы у вас по всему телу были бы расположены крошечные ушки? Это, наверное, очень хорошо, особенно, когда вы слушаете прекрасные звуки музыки; я сейчас поставлю вам фрагмент музыкального произведения, его очень приятно слушать; сядьте поудобнее и закройте глаза; три раза глубоко вздохните; когда начнется музыка, представьте себе, что вы вдыхаете звуки музыки ушами, носом и ртом, всеми порами вашей кожи; (звучит мелодия, к примеру, «Романс» из музыки к драме А.С. Пушкина «Метель» Г.В. Свиридова); дышите глубоко через нос,… и через уши,… через кожу; почувствуйте, как звуки везде проникают в вас, в ваши руки, в ваши ноги, в ваш живот и ваше сердце;… пусть ваше тело будет как одно большое ухо, которое очень внимательно слушает и наслаждается; почувствуйте, что музыка делает в вашем сердце, как она дарит вам покой, тепло и защиту…

Второе направление содержит техники, основанные на активной работе ребёнка с образами музыки, звучащей извне. Терапевтический эффект достигается путём активного переживания эмоционального содержания звучащего произведения: рисование, движение под музыку и т.д. Данное направление основано на самовыражении через музицирование в процессе терапевтической работы. В зависимости от замысла педагога данные упражнения позволяют самовыразиться, осознать степень своей уверенности, а также стимулировать способность проявлять инициативу в нестандартной ситуации. Данные задания связаны со слышанием музыки как бы «внутри себя». В процессе работы физический организм становится источником ритмов и звуков: слушателю предлагается прислушаться к своему дыханию, ощутить его глубину, ритм, место его фокусировки. Важно почувствовать и вынести этот звук, как музыкальный. Предлагается прислушаться к своему телу, где ощущается пульс, с какой силой, в каком месте, ритме, хорошо, если спонтанные движения перейдут в танец, построенный на собственных телесных ритмах танцующего. Можно предложить следующие примеры заданий в этом направлении:

• Музыкальные программы тонизирующей или успокаивающей направленности (созданы на основе метода моделирования эмоций, предложенного В.И. Петрушиным). Слушателям предлагается «шагнуть» из реальной действительности в другой, воображаемый мир причудливых образов и настроений посредством использования тонизирующих, направленных на активизацию деятельностного начала, и успокаивающих программ, призванных воздействовать на психоэмоциональное состояние. Каждая из них должна состоять из нескольких фрагментов музыкальных произведений (примерно 3-5), различных по темповым и ладовым характеристикам. Время звучания - 10-15 минут. Логика их чередования должна быть построена от тождества к контрасту. Первые один-два фрагмента должны быть направлены на активное изживание подавляемых или подавленных ранее отрицательных переживаний, их разблокировку, отреагирование и устранение травмирующей остроты.

 В настоящее время в своей работе нами апробировано по 4 варианта программ, каждая из которых состоит из пяти-шести фрагментов инструментальной музыки, в основном, западноевропейского искусства, звучащих без перерыва общей длительностью 10 – 15 минут, и является моделью эмоционального перехода из одного состояния в противоположное.

Возможный вариант успокаивающей программы:

- А. Вивальди. Фрагмент из концерта «Времена года».

- Н. Паганини. Концерт для скрипки с оркестром. 1 часть.

- И.С. Бах. Шутка.

- Боккерини. Менуэт.

- Глюк. Мелодия.

Возможный вариант тонизирующей программы:

- П.И. Чайковский. Осенняя песня из цикла «Времена года».

- П.И. Чайковский. Баркарола из цикла «Времена года».

- Ф.Шуберт. Музыкальный момент.

- Ф.Шопен. Экспромт.

- В.А. Моцарт. Турецкий марш.

• Психотерапевтические игры. Раскрывают глубинный смысл происходящих событий, помогающих слушателю увидеть ситуацию со стороны. Данный вид музыкальной игровой деятельности позволяет играющему «шагнуть» из реальной жизни в другой, воображаемый мир, мир причудливых образов, настроения, красок. Например, в небольшом, предваряющем слушание рассказе преподаватель настраивает играющих на восприятие определенной образной музыкальной картинки. Для активизации зрительных образов можно использовать различные музыкальные произведения, передающие картины природы. После прослушивания в процессе беседы выясняется, что слушатель «видел», чувствовал, «делал» в воображаемом путешествии, какую картинку словами он нарисовал. Такое восприятие музыки с момента «выхода» за пределы реальной ситуации обеспечивает снятие напряжения, отвлечение от психотравмирующих жизненных ситуаций. С этой целью можно использовать музыкальные сочинения П.И. Чайковского, Н.А. Римского-Корсакова, М.П. Мусоргского и др. Основными задачами данного вида игровой музыкальной деятельности являются: 1) развитие умения передачи эмоций, чувств, образов посредством звуков, мимики, движения красок; 2) обучение распознаванию и анализу звуков окружающего мира; 3) развитие представления о различных характеристиках однотипного звукового явления; 4) обучение самостоятельному созданию звуковых образов на заданную тему. Например, игра «Эмоции». Для ее проведения используются карточки с написанными на них эмоциональными характеристиками (радость, печаль, ярость, нежность) и схематически нарисованными лицами людей, выражающих эти состояния. Карточки раздаются ее участникам. Каждый пытается озвучить и передать в движении или мимикой ту или иную эмоцию (по очереди), а остальные стремятся определить услышанное.

 Для раскрытия образного содержания музыкального произведения важен комплекс вопросов и заданий, который должен рождать у слушателей варианты творческих прочтений музыкальных сочинений. Важна направленность вопроса, нужно чтобы он заострял внимание учащегося не на вычленение отдельных средств выразительности (громко - тихо, медленно - быстро), а обращал бы его к своему внутреннему миру, к его осознанным и неосознанным чувствам, мыслям, впечатлениям, рождающимся в его душе под воздействием музыки.

Варианты вопросов:

• Помните ли вы свои впечатления от этой музыки, полученные на прошлом занятии?

• Что важно в песне - музыка или слова? А в человеке, что важнее - ум или сердце?

• Каким ты себя чувствовал, когда звучала эта музыка?

• Где бы она могла звучать в жизни, с кем бы ты хотел ее слушать?

• Что переживал композитор, когда писал эту музыку?

• Какие чувства он хотел нам передать?

• Звучала ли у вас в душе подобная музыка? Когда?

• Какие события в своей жизни вы смогли бы связать с этой музыкой?

В процессе занятий у слушателей должны вырабатываться следующие умения:

• откликаться на музыку различного характера и различать ее;

• понимать, что музыка имеет содержание, воспринимать ее выразительно-изобразительные средства;

• различать яркие средства музыкальной - выразительности, наиболее характерные интонации, тембры, темповые, динамические оттенки, регистровые изменения.

 Акцент на классической музыке нами сделан не случайно. Наш опыт работы показывает, что уже в начальной школе классические произведения, такие как «Сурок» Л.Бетховена, «Ария Ивана Сусанина» М.И. Глинки, 3 часть 5 симфонии Л.В. Бетховена, «Вальс» из балета «Спящая красавица» П.И. Чайковского, «Утро» Э. Грига и др. могут стать любимыми у слушателей всех возрастов.

• Вокалотерапия - активный вид музыкотерапии, в основе которого положена групповая или индивидуальная вокально-хоровая работа. Данная проблема не нова. Она рассматривается учеными уже в течение нескольких десятилетий. Так, ее последователями за рубежом являются Г. Алвин, У. Коффер, Г. Огтф, П. Нордофф, К.Роббинс, в нашей стране - Л.С. Брусиловский, В.И. Петрушин; В.С. Шушарджан и другие. Однако разработки исследователей направлены, прежде всего, на использование вокалотерапии в медицинских учреждениях как сопутствующее средство воздействия. Теоретический анализ специальной литературы позволяет сделать вывод о том, что активное участие в занятии молодого человека, получающего возможность выразить самого себя, свое непосредственное эмоциональное состояние при помощи пения, приводит к разрешению внутреннего конфликта и, как следствие, к стабилизации психоэмоционального состояния организма. В ходе практической работы педагог может использовать на занятиях гуманитарной направленности вокальные произведения музыкального психолога Валентина Ивановича Петрушина, предназначенные для утверждения позитивных мыслей и повышения самооценки. Разученные на уроках музыки попевки «Расправив широко плечи», «Да и нет», «Песенки о смехе» и др. впоследствии могут повторяться учащимися в начале урока в момент оргмомента с целью создания позитивного настроя на процесс обучения, а так же в минуты утомления, во время организации досуга (в том числе перемен, внеклассных занятий и т.д.).

• Эвритмия как способ развития познавательной активности и эмоциональности представляет собой активный вид музыкотерапии, основанный на выражении эмоционального состояния слушателя при помощи пантомимы. Данная методика исходит из анализа описания опыта практической работы вальдорфской педагогики и ее основателя Р. Штейнера. В настоящее время практически апробированы такие виды музыкальной эвритмии как ритмические упражнения под музыку, инсценирование сказок, юмореска, выражение эмоционального состояния при помощи свободных движений по музыку.

**Заключение**

Опыт реализации идей музыкотерапии подсказывает возможности реализации на более широкой основе идеи гармоничного воспитания личности каждого обучающегося через игру как синтетическую форму человеческой жизнедеятельности, способ тренировки одновременно тела и души. Согласно такой концепции, музыкальное воспитание предполагает возвращение музыке того высокого статуса, которым она обладала в представлениях древних философов и в самом эллинском обществе. Речь идет о том, каким образом соединить узкую специализацию и задачи профессионального музыкального образования с осмыслением музыки как звуковой карты мира, необходимого компонента структуры каждого человеческого сообщества и личности отдельно взятого индивида.

Общеизвестно, что общение с музыкой начинается буквально с первых месяцев жизни ребенка и продолжается на протяжении всей человеческой жизни. В условиях современной системы образования в нашей стране, где преобладают зрительные формы воздействия на человеческую психику и сознание, оно проходит по большей части спонтанно и хаотично. Развитие творческих способностей и активизация этического аспекта музыкального воспитания в процессе музыкальной терапии предполагают участие в живом музыкальном созидании.

Вместе с тем, следует отметить, что в существующей литературе практически отсутствует взаимосвязь между экспериментами ученых-музыковедов и образованием. Отсутствие программ и методических пособий затрудняет использование возможностей музыкального искусства в практической деятельности педагога-психолога и тем самым делает данную работу актуальной.

Большая нагрузка, которая в ходе профессионального музыкального обучения падает на освоение и преодоление чисто технических трудностей, становится препятствием для целостного постижения искусства звуков, для действенного использования на всех этапах приобщения к музыке эмоционального, сенсорного, наконец, логического аспектов музыкального восприятия. Поэтому, опираясь на многолетний педагогический опыт, осмелимся предложить активнее включать восприятие произведений музыкального искусства в систему интердисциплинарных связей.

Особую озабоченность вызывает проблема подготовки педагогических кадров для общеобразовательных школ, способных в числе многих других проблем, по-новому осмыслить место музыкального искусства в современном мире.

**Литература:**

1. Монография. **-**  Аллаяров Х.А., Семенова (Петракова) Г.Д. Музыко-терапевтический аспект проблемы комплексного воздействия искусств. НПО «Союзмединформ» Д-22876 от 5.11.1992, 33 с.

2. Семенова Г.Д. Развитие воображения и интуитивно — образного мышления в процессе обучения музыке. Программа по предмету «Музыка» для 1 — 3 классов общеобразовательной школы.

3.http://[www.psylist.net](http://www.psylist.net/)
4. <http://www.altermed.ru>

5. <http://www.sunhome.ru/psychology/>

6. <http://encbook.ru/content194556/>

7. <http://psihuk.ru>

8. <http://www.autism.ru>

**9.** Психокоррекция: теория и практика./Под редакцией Ю.С. Шевченко, В.П. Добриденя, О.Н. Усановой. Научно-практический центр «Коррекция». Москва 1995, 224 с.

10. Шумарджак С.В. Музыкотерапия и резервы человеческого организма – 1998.

11. Герасимович Г.И., Эйныш Е.А. Применение музыкотерапии в медицине // Мед. новости – 1999.-7-с.17-20

12.Мамайчук И.И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. – СПб.: Речь, 2001. – 220 с.

13.Астапов В.М., Микадзе Ю.В., Диагностика и коррекция детей с нарушениями и отклонениями развития. Хрестоматия, изд. Дом “Питер”, 2001

14.http://www.psyinst.ru

15.Лебединский В.В., Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М. Эмоциональные нарушения у детей. М.: МГУ, 1990 г

16. http://lib.rus.ec