

Данилова Анна Александровна

педагог-психолог

МБДОУ «Д/С №11 «Ручеек»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

Никоноров Александр Анатольевич

учитель

МБОУ «Шибылгинская СОШ»

с. Шибылги, Чувашская Республика

МУЗЫКОТЕРАПИЯ В РАЗВИТИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ДЕТЕЙ

Аннотация: в статье рассматриваются особенности использования музыкотерапии в формировании эмоционального интеллекта обучающихся, обозначаются подходы, факторы влияния музыки на психическое состояние детей, отмечается роль учителя музыки и педагога-психолога в становлении личности.

Ключевые слова: музыкотерапия, эмоциональный интеллект, обучающиеся.

Несмотря на смещение фокуса внимания в сторону интеллектуализации детства, проблема эмоциональной дезадаптации (проявляющейся в виде агрессивности, тревожности и фрустрации) требует более глубокого осмысления. Опираясь на труды Л.С. Выготского и А.В. Запорожца, следует признать, что эффективность любой деятельности возможна лишь при гармоничном единстве когнитивных и эмоциональных процессов. Гуманистический подход требует от педагога не только признания уникальности эмоционального мира ребенка, но и целенаправленной работы по его развитию. Актуальность этой задачи возрастает в связи с наблюдаемым у современных детей снижением эмоционального тона и ростом негативных состояний, что неизбежно ведет к регрессу интеллектуальных способностей. Таким образом, создание условий для эмоционального

комфорта становится необходимым базисом для полноценного познания мира и самореализации личности.

Эмоциональная сфера – фундамент психического здоровья и успешной социализации ребенка. В современном мире дети часто сталкиваются с переизбытком информации, стрессом и психоэмоциональным напряжением. Эффективным, мягким и доступным инструментом для решения этих проблем выступает музыкотерапия – метод психотерапии, использующий музыку и ее отдельные элементы для улучшения эмоционального и социального состояния человека. Музыкотерапию как метод могут использовать музыкальные руководители, учителя музыки, педагоги-психологи в своей коррекционно-развивающей работе. Они выступают проводниками, которые используют целительную силу звука для снятия напряжения и гармонии. Изучив работы В.М. Бехтерева и И.М. Сеченова, которые изучали влияние звука и ритма на нервную систему человека, заложив основы отечественной рефлексотерапии и психотерапии с применением музыки. С. Гроф и А. Менегетти среди зарубежных исследователей использовали музыку и звуковые структуры в контексте глубоких психологических практик и коррекции. О. А. Ворожцова – автор известного практического руководства «Музыка и игра в детской психотерапии», объединившего музыку, сюжетную игру и сказкотерапию. П. Нордофф и К. Роббинс – создатели метода «Креативной музыкальной терапии» (подход Нордофф-Роббинс), разработанного специально для детей с тяжелыми нарушениями развития, аутизмом и задержками речи. И. Герасимова и Н. Чернавцева в своей известной работе «Музыкотерапия в работе с возбудимыми подростками» использовали комплексные методы музыкального и развивающего воздействия

Как музыка влияет на детские эмоции: а) музыкальные звуки напрямую воздействуют на центральную нервную систему и лимбическую систему мозга, которая отвечает за наши чувства, память и настроение, б) снижение стресса: медленные, гармоничные мелодии активируют парасимпатическую нервную систему, снижают уровень кортизола (гормона стресса) и замедляют сердечный ритм, в) стимуляция активности: динамичные и мажорные ритмы способны ак-

тивизировать ребенка, поднять настроение и побороть апатию, г) развитие эмпатии: восприятие различных музыкальных оттенков учит ребенка распознавать тонкие нюансы чувств – от светлой грусти до ликующей радости.

Основные формы музыкотерапии в работе с детьми: В педагогической практике выделяют две основные формы взаимодействия с музыкальным материалом: а) пассивная (рецептивная) музыкотерапия (ребенок выступает в роли слушателя, ему предлагаются специально подобранные музыкальные композиции с целью чувствования эмоционального состояния, снятия напряжения, формирования чувства внутреннего покоя, легкая эмоциональная встряска через прослушивание успокаивающей классической музыки во время отдыха или перед сном, звуков природы (шум дождя, пение птиц) для релаксации; б) активная музыкотерапия (ребенок сам включается в творческий процесс, такой подход эффективен для выражения скрытых или подавленных эмоций. В активной музыкотерапии используется несколько видов: вокалотерапия: пение помогает преодолеть внутренние барьеры, развивает дыхание и снижает уровень тревожности; инструментальное исполнительство: игра на простых шумовых и музыкальных инструментах (барабаны, ксилофоны, маракасы) помогает выплеснуть накопившуюся агрессию, скорректировать гиперактивность и развить координацию; кинезитерапия (танцы и движения под музыку): музыкально-ритмические игры помогают ребенку лучше чувствовать свое тело, снимают мышечные зажимы, которые часто являются следствием психологических травм или страхов.

В музыкотерапии имеются практические задачи, которые помогают участникам образовательных отношений комплексно развивать эмоционально-волевою сферу ребенка. В ходе решения практико-ориентированных задач происходит осознание собственных чувств, выработка умения слушать и правильно выражать базовые эмоции (радость, гнев, обиду, удивление) и их спектр, обучающийся преодолевает психологические барьеры через музыкальные образы, с помощью музыки можно провести коррекцию поведенческих стратегий детей с особыми образовательными потребностями, в том числе обучающихся с

ограниченными возможностями, помогает социализации, обучению эффективной социализации друг с другом, формированию основ в слышании и слушании партнеров.

При использовании музыкотерапии важно учитывать следующие рекомендации: учет индивидуальных особенностей детей, соблюдение норм СанПин, использование качественных методов и средств.

Список литературы

1. Лоскутова Р.Р. Музыкальная психотерапия как средство эмоционального развития детей дошкольного возраста / Р.Р. Лоскутова // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. – 2010. – №1 (8). – С. 82-86. – EDN LAZLZE.

2. Герасимова И. Музыкотерапия в работе с возбудимыми подростками / И. Герасимова, Н. Чернавцева // Консультативная психология и психотерапия, 2002. – Т. 10. №3. С. 96–110. – URL: https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2002_n3/Gerasimova (дата обращения: 25.07.2026)

3. Кабардина С.В. Музыкотерапия как средство коррекции эмоциональных нарушений у младших школьников / С.В. Кабардина // Вестник науки. – 2024. – Т. 4, №5 (74). – С. 755-760. – EDN POVKNM.