

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБРАЗОВАНИЯ

*Корлякова Светлана Георгиевна*

д-р психол. наук, профессор, доцент

ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский федеральный университет»

г. Ставрополь, Ставропольский край

*Горбачева Татьяна Владимировна*

директор

МОУ ДОД «ДМШ №5»

г. Ставрополь, Ставропольский край

### ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ МУЗЫКАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ В ДЕТСКОЙ МУЗЫКАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

*Аннотация:* в статье рассматриваются развивающие и коррекционные возможности музыкальной психотерапии в работе с учащимися музыкальной школы, изложены цель и основные задачи проекта «Музыкальная психотерапия в системе детского музыкального образования», осуществляемого при поддержке гранта Президента РФ, а также основные музыкально-психотерапевтические методы проекта.

*Ключевые слова:* музыкальная психотерапия, психолого-педагогическая диагностика, музыкально-психотерапевтический комплекс.

Музыкотерапия – одно из древнейших средств групповой психотерапии, использующее специфические особенности эмоционально-психологического воздействия музыки (музицирования) на человека. В настоящее время является одним из разделов арт-терапии.

В той или иной форме музыкальная психотерапия существовала у всех народов мира, во всех культурах. Ранние формы музыкотерапии преимущественно коллективные и синкретические, где музыка использовалась наряду с танцем, словесным текстом в рамках магического обряда, ритуала определенного этноса.

С конца XVIII – начала XIX вв. появляются первые исследования в области музыкальной психотерапии, опирающиеся на клинический материал.

Сегодня исследования в области музыкальной психотерапии обладают обширной информационной инфраструктурой: в Англии, США, Германии, Италии, Японии существуют специальные общества, издается множество журналов (Journal of Music Therapy; British Journal of Music Therapy; Musiktherapie и др.), читаются соответствующие курсы во многих университетах.

К настоящему времени в странах Общеввропейского союза практикует около 7000 музыкальных терапевтов.

Современные концепции современной музыкальной терапии основываются на исследованиях Рудольфа Штайнера, Жака Далькроза, Генриха Якоби, Алекса Понтвика, Кристофа Швабе, Мери Пристли, Хелен Бони, Нордофа-Роббинса.

Таким образом, музыкальную терапию в более или менее широких масштабах применяют практически во всех странах Западной Европы, поскольку в любом виде заболевания так или иначе затрагивается и страдает аффективная сфера человека.

В нашей стране такое перспективное, и, в общем, недорогое направление паллиативной медицины (в частности, связанное с психологическими проблемами – тревогами, страхами, печалью, гневом и т. д.) находится в зачаточном состоянии.

К несомненным достижениям в этой сфере деятельности можно отнести создание Национальной ассоциации музыкальных терапевтов (г. Москва, 2009 г.); Межрегиональной общественной организации «Ассоциация музыкальных психологов и психотерапевтов» (г. Москва, 2011 г.); ежегодные конференции «Музыкотерапия в образовании» на музыкальном факультете Санкт-Петербургского педагогического университета им. А. Герцена (с 2004 г.).

Причиной недостаточного использования средств музыкальной психотерапии в нашей стране в работе с психически здоровыми детьми в сфере образования является отсутствие специалистов, имеющих достаточно высокую квалифи-

кацию в области музыкального искусства и психологии одновременно. А применительно к работе с психически больными детьми – отсутствие квалификации в области музыкального искусства и медицины одновременно.

В настоящее время представляется перспективным внедрение в образовательный процесс музыкальной школы факультативных музыкально-психотерапевтических занятий [2]. Плодотворные идеи музыкальной психотерапии уже успешно реализуются в детской музыкальной школе №5 г. Ставрополя в ходе выполнения проекта «Музыкальная психотерапия в системе детского музыкального образования», осуществляемого при поддержке гранта Президента РФ (Распоряжение Президента РФ от 5 марта 2014 г. №53-рп «О присуждении грантов Президента Российской Федерации для поддержания творческих проектов общенационального значения в области культуры и искусства»).

Совершенно очевидно, что физическое, умственное, эмоциональное перенапряжение испытывает почти каждый человек в современном мире, и ребенок в том числе:

1) ребенку, который много работает за компьютером и письменным столом, а тем более и за музыкальным инструментом, не хватает мышечных движений. В этом случае основная функциональная нагрузка приходится на руки, плечевой пояс и спину человека. Имеющиеся зажимы и телесные «блоки в мышцах» провоцируют болевые ощущения, состояние усталости;

2) опасность для психологического здоровья представляют и чрезмерные умственные нагрузки;

3) важным фактором невротизации являются информационные перегрузки мозга в сочетании с постоянным дефицитом времени;

4) в музыкальной школе публичные выступления детей связаны со стрессовыми ситуациями и высокой личной ответственностью ребенка, что вызывает повышенную тревожность, беспокойство;

5) возможны конфликты в межличностном и групповом общении и т. д.

Эмоциональную и физическую напряженность могут значительно снизить разработанные заранее стратегии отступления, т.к. запасные стратегии уменьшают страх перед неблагоприятным развитием событий.

Поэтому в работе с учащимися музыкальной школы мы ставим перед собой следующие задачи:

1. Осуществить психолого-педагогическую диагностику учащихся детской музыкальной школы.

2. На основе результатов диагностики разработать и апробировать музыкально-психотерапевтический комплекс по вышеназванным проблемам для учащихся трех возрастных групп:

- 1) подготовительного и первого классов;
- 2) второго – четвертого классов;
- 3) пятого – седьмого классов.

Цель проекта – изучить эффективность внедрения разработанных мероприятий.

Психолого-педагогическая диагностика включает методики, направленные на выявление психотипа учащегося, уровня личностной и ситуативной тревожности, стрессоустойчивости, коммуникативных качеств и т. д.

Как известно, восприятие и переживания являются неосознаваемыми проекциями внутреннего мира человека на тот мир, который его окружает, поэтому одной из проективных методик станет задание по восприятию музыки.

Приведем пример задания:

1. Прослушайте фрагмент музыкального произведения. На основе своего эмоционального отклика дайте название этому произведению. С целью выявления личностных особенностей учащихся предлагается несколько произведений.

2. Как вы можете доказать, что это название наиболее подходящее?

3. Сочините сюжет, соответствующий вашему представлению об услышанной музыке.

4. Под какие ситуации в жизни этот фрагмент может подойти?

Музыка, обладающая специфическими средствами выразительности (мелодией, гармонией, темпом, ритмом, динамикой, агогикой, тембром, регистром, фактурой), способна устанавливать общее настроение, причем «эмоциональная окраска» образов, возникающих при ее восприятии, различна в зависимости от индивидуальных особенностей музыкального восприятия, степени музыкальной подготовки, интеллектуальных способностей слушателя.

Осуществляя коррекцию психоэмоционального состояния, мы следуем воззрениям В.М. Бехтерева о том, что музыкальное произведение, совпадающее с настроением слушателя, производит сильное впечатление, а произведение, дисгармонирующее с настроением, может не только не нравиться, но даже раздражать [1].

Например, для детей с повышенной тревогой, чтобы изменить их настроение, ослабить эмоциональную напряженность, отвлечь от тягостных переживаний, целесообразно использовать прослушивание музыкальных произведений в такой последовательности:

1. Прослушать произведение классической музыки кантиленного характера с отчетливо выраженной певучей мелодией («музыка настроения»). Можно предположить, что минорная музыка, адекватная их эмоциональному фону, создает оптимальные условия для «проекции» их переживаний на музыку, что субъективно воспринимается как сопереживание.

2. Звучание следующего произведения призвано противостоять действию первой мелодии, как бы нейтрализуя его.

3. Третье произведение должно обладать наибольшей силой эмоционального воздействия и вызывать то настроение, которое необходимо для оздоровления психического состояния человека.

В целом комплекс включает:

- двигательные и ритмические упражнения, нацеленные на развитие координированных движений и умение соотносить свои действия с действиями членов малой группы;

– различные виды дыхательных упражнений, среди которых особое внимание уделяется освоению навыкам брюшного (диафрагменного) и межреберного типа дыхания как наиболее эффективных для снятия отрицательных эмоциональных состояний; такие упражнения используются в работе вокалистов и дирижеров с участниками хора (в частности, методика Стрельниковой);

– пение вокализов, направленных на формирование и развитие навыков концентрации внимания и сосредоточения на своем внутреннем мире;

– разучивание и исполнение формул музыкального самовнушения, нацеленных на формирование у участников занятий уверенности в своих силах, высокой самооценки, внутреннего спокойствия, невозмутимости в трудной ситуации, гуманистического отношения к людям и позитивного отношения к окружающему миру;

– пение песен как успокаивающего, так и воодушевляющего характера;

– музыкальное искусство, как и другие виды искусства, напрямую связано с созданием различных образов, которые могут быть не только звуковыми, но и визуальными, и кинестетическими. В процессе восприятия музыки визуальные, зрительные образы возникают у многих людей, поэтому создание слайд-шоу на определенную музыку является и творческим, развивающим, и коррекционным занятием;

– упражнения по развитию навыков самоконтроля движений, осознанию ощущений движений рук и всего организма, согласованности в работе мышц-антагонистов, изометрические упражнения, тонизирующие мышцы пальцев и кистей;

– музыкальная релаксация, целью которой является достижение состояния мышечного расслабления и психического успокоения с помощью прослушивания специально подобранной музыки;

– музыкально-инструментальная импровизация, нацеленная на формирование умения работать в группе, коррекцию коммуникативных затруднений.

Все упражнения проводятся под контролем внимания и тем самым тренируют внимание.

Имеющийся опыт дает нам надежду на то, что разработанные нами комплексы, включающие конкретные задания, музыкальный материал для восприятия, визуализации, релаксации, творческой импровизации, формирования уверенности в себе и т. д., будут широко внедрены в практику обучения детей музыкальной школы и будут полезны для детей, обучающихся в общеобразовательной школе.

### *Список литературы*

1. Бехтерев В.М. Объективная психология [Текст] / В.М. Бехтерев. – М.: Наука, 1991. – 480 с.
2. Корлякова С.Г. Перспективы развития дополнительного образования детей в области музыкального искусства [Текст] / С.Г. Корлякова, Л.А. Филимонок, Т.В. Горбачева // Вестник университета (ГУУ). – 2014. – №11. – С. 278–280.