

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «КІРОВОГРАДСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ
ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СУХОМЛІНСЬКОГО»

Анжела Гельбак

**Музикотерапія у роботі з дітьми з
особливими освітніми потребами**

Навчально-методичний посібник

Кропивницький
2019

УДК 78+159.98

Г32

*Рекомендовано до друку вченою радою комунального закладу
«Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
імені Василя Сухомлинського»
(від 11 грудня 2018 року, протокол № 4)*

Гельбак А. М. Музикотерапія у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами: [навчально-методичний посібник] / А. М. Гельбак. – Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2019. – 50 с.

У посібнику здійснено систематизацію основних теоретичних положень використання музикотерапії з метою корекції та розвитку; розкрито саногенний потенціал музикотерапії; науково обґрунтовано вплив музикотерапії на особистість; висвітлено аспекти музикотерапевтичного впливу при роботі з дітьми з особливими освітніми потребами.

Посібник підготовлено для вчителів, які працюють з дітьми з особливими освітніми потребами; вихователів шкіл-інтернатів, спеціальних шкіл, реабілітаційних центрів, центрів соціально-психологічної реабілітації і ресурсно-реабілітаційних центрів; психологів та соціальних педагогів закладів загальної середньої та професійно-технічної освіти; викладачів та студентів закладів вищої освіти.

Рецензенти:

- І. Г. Радул – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка;
- О. М. Молчанова – кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри педагогіки, психології і корекційної освіти комунального закладу «Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського».

Відповідальна за випуск – Корецька Л. В.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Історичні джерела розвитку музикотерапії.....	6
Теоретико-методологічні аспекти музикотерапії.....	10
Методологічні підходи, напрями, механізми впливу музики на особистість.....	11
Форми музикотерапії.....	14
Використання музикотерапії в корекційно-реабілітаційній роботі з дітьми з особливими освітніми потребами.....	15
Організація занять з музикотерапії.....	16
Музична корекція дітей зі складними порушеннями психофізичного розвитку.....	27
Висновки.....	35
Конспект заняття	36
Рекомендована музика до різних видів музикотерапевтичної діяльності.....	39
Глосарій.....	46
Використані джерела.....	48

ВСТУП

Нині навчання і виховання дітей з особливими освітніми потребами відбувається не лише в спеціальних закладах освіти, а й в загальноосвітньому просторі. Для корекції їх психофізичних порушень необхідні нові нетрадиційні методи та моделі психолого-педагогічної допомоги. Поряд зі значними науковими і практичними досягненнями в медицині виникає нагальна потреба знайти альтернативні методи та засоби лікування, корекції і реабілітації. І саме *музикотерапія* є одним із таких методів, який використовує музику як засіб мобілізації інтелектуальних, емоційних, рухових, мовленнєвих та інших функціональних можливостей організму дитини.

Термін «музикотерапія», який найчастіше використовується у літературі, має греко-латинське походження і в перекладі означає «зцілення музикою». При визначенні поняття «музикотерапія» ми зустрілися з багатьма різними, іноді протилежними, поглядами вітчизняних і зарубіжних авторів. Одні вчені вважають, що музикотерапія є допоміжним засобом психотерапії, а інші визначають її як системне використання музики в лікуванні дітей; засіб реабілітації, профілактики, підвищення резервних можливостей організму людини; засіб оптимізації творчої та педагогічно-виховної роботи; найновішу психотехніку, що здатна забезпечити ефективне функціонування людини в суспільстві, гармонізувати її життя.

Більшістю авторів поняття «музикотерапія» трактується як контрольоване використання музики в лікуванні, реабілітації, навчанні й вихованні дітей і дорослих, які страждають на соматичні і психічні хвороби.

Музикотерапія виникла давно і досліджувалася як за кордоном, так і в Україні. Численні дослідження доводять позитивний вплив музики на розвиток особистості. Що стосується дітей, у яких спостерігаються комплексні порушення психофізичного розвитку внаслідок тих чи інших змін в організмі, вплив музики на функціонування організму в цілому є надзвичайно важливим. Вплив музики може бути спрямований на нейтралізацію патологічних проявів особистісного розвитку дитини та на відновлення її порушених функцій.

Музикотерапія розвивається як інтегративна дисципліна, суміжна із нейрофізіологією, психологією, рефлексологією, музичною психологією, музикознавством та іншими науками. Вона все більше стверджується у статусі універсальної виховної системи, здатної оптимізувати процес особистісного розвитку людини у складних умовах сучасного суспільного життя. Це психотерапевтичний метод, що використовує музику як засіб корекції.

Численні методики музикотерапії передбачають як цілісне й ізольоване використання музики в якості основного й провідного чинника впливу (прослуховування музичних творів, індивідуальне та групове музикування), так і доповнення музичним супроводом інших корекційних прийомів для посилення їх впливу й підвищення ефективності. Різнобічний вплив музики на психіку людини робить музикотерапію одним із перспективних сучасних методів лікування та профілактики порушення нервової системи, аутизму,

заїкання, депресії, відхилень у поведінці, психосоматичних захворювань, рухових і мовних розладів.

Узагальнення змісту низки психолого-педагогічних розвідок можна подати у таких положеннях [1; 2; 3; 8; 9]:

- грамотно підібрана музика сприяє загальній гармонізації психічних станів зростаючої особистості;

- емоційність і розвинений музичний слух надають змогу дітям в доступній формі відгукнутися на позитивні почуття і вчинки, допомагають активізувати розумову діяльність;

- однією з важливих цілей музикотерапевтичних занять є інтеграція особистості в соціальну групу, оскільки в музичній співтворчості добре випрацьовуються різні комунікативні навички, усувається підвищена сором'язливість, формується витримка і самоконтроль;

- використання засобів музики допомагає сформувати гармонійну особистість і сприяти соціальній адаптації дитини;

- здатність музики моделювати поведінку дає зростаючій особистості можливість оволодівати навичками самоконтролю і в проблемних ситуаціях реагувати найбільш сприятливо для себе і для оточуючих;

- музику можна вважати невербальною формою комунікації, яка, за певних обставин, є більш результативною, ніж вербальне спілкування, щодо людських взаємин.

Серед дослідників, які тим чи іншим чином досліджували проблему впливу музичного мистецтва на фізичне і психічне здоров'я людини, варто згадати американців – психолога, спеціаліста з музикотерапії Дона Дж. Кемпбела, нейрологів Гордона Шоу і Марка Боднера, дослідників, авторів компанії «Супернавчання» Шейлу Острандер і Лінна Шредера, росіян – доктора медичних наук, професора Михайла Лазарєва, доктора психологічних наук професора Юрія Цагареллі, президента міжнародної академії інтегративної медицини, керівника науково-дослідного центру музичної терапії і відновлювальних технологій, доктора медичних наук, музикотерапевта-реабілітолога Сергія Шушарджана.

Як засвідчив аналіз теоретичних джерел, питанням, пов'язаним з використанням музики під час роботи з дітьми з вадами розвитку та специфікою музичного сприйняття, у вітчизняній психолого-педагогічній та методичній літературі практично не приділяється уваги.

Узагальнення та спроба концептуалізації сучасного практичного досвіду, систематизація основних теоретичних положень використання музикотерапії в освітньому закладі, зокрема у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами, є **основною метою** даного видання.

ІСТОРИЧНІ ДЖЕРЕЛА РОЗВИТКУ МУЗИКОТЕРАПІЇ

Чи здатна музика зцілювати? У цьому годі й сумніватися. Використання музики в лікувальній практиці корінням сягає в глибину століть. Поняття «музична терапія» народилося в сфері медичної лікувальної практики і пов'язано з використанням в ній музичного мистецтва. В основі цього лікувально-профілактичного спрямування – залучення різних методів музичного впливу, вибір яких визначається конкретними завданнями, які стоять перед лікарем. Синтетичний характер поняття «музичної терапії», яке народилося на стику музики і медицини, обумовлений серед інших аналогічних понять інтеграційними тенденціями сучасної науки.

По суті, це одна з новітніх психотехнік, яка в складних умовах життя сучасного людства покликана виконати відповідальну роль – забезпечити ефективне функціонування людини в суспільстві, гармонізувати її психічне життя.

Музична терапія, яка народилася як поняття в середині ХХ століття, насправді має багатовікову історію [6, 21]. Застосування музики з терапевтичною метою бере свій початок з доісторичної доби, адже музика була частиною «магічних», релігійних та цілительних ритуалів. Однак першими письмовими пам'ятками, де згадується про вплив музики на людське тіло, є єгипетські папіруси, знайдені англійським археологом Пітрі у 1889 р. Ці папіруси датуються 1500-м р. до н.е. Музика в них описана як засіб, здатний зцілювати тіло, заспокоювати розум та очищувати душу; так, зокрема, вона наділяється властивістю сприятливо впливати на жіночу фертильність.

У стародавньому Єгипті хоровим співом лікували безсоння. Сьогодні фахівці радять батькам, діти яких страждають на заїкання, віддати їх на хор. Хоровий спів також допомагає тим, хто не вимовляє певні звуки. Загалом спів нормалізує фізичний стан людини. Під час цього процесу активно задіяний весь організм – активно б'ється серце, дихають легені, активізуються рухові функції. Після 5-10 хвилин власного співу покращується настрій, підвищується активність.

Єврейський народ також послуговувався музикою при лікуванні фізичних і психічних захворювань. Найстародавніша притча, пов'язана з використанням музики як лікувального засобу, представлена в Старому Завіті. В ній мовиться, як Давид грою на арфі вилікував Саула від депресії. Сьогодні цей досвід розвивається в рамках так званої музичної терапії.

До нас дійшли найдавніші пам'ятки, в яких музика неодноразово згадується як лікувальний засіб. Одним з перших, хто пояснив лікувальний ефект музики, був Піфагор. Він стверджував, що музика підкоряється вищому закону (математиці) і відновлює в організмі людини гармонію. Античні філософи Аристотель, Платон, Демокріт підсилювали дію цілющих трав грою на музичних інструментах. У Стародавньому Єгипті під музику приймали пологи, Авіценна використовував її для лікування психічно хворих, Гіппократ зцілював музикою безсоння та епілепсію. Давньокитайські ж лікарі вважали, що музикою взагалі можна вилікувати будь-які хвороби і навіть виписували

музичні рецепти для впливу на той чи інший хворий орган. Стародавні греки теж рекомендували музику як ліки, усвідомлено враховуючи її специфічні (ладові) особливості для різних цілей. Зазначимо, що на музичних інструментах епохи Відродження часто можна побачити напис: «Музика лікує душу і тіло» [2].

Однак стародавні традиції і досвід були загублені. Лише з ХХ століття починається відродження музикотерапевтичної практики: французький психіатр Еськироль почав використовувати музичну терапію в психіатричних закладах. Але вже в кінці ХІХ століття почалися перші дослідження оздоровчого впливу музики на організм людини. Так, наприклад, лікар-невропатолог Джеймс Корнінг вивчав вплив музики Вагнера на психічнохворих. Почалися перші лікувальні концерти. У листі Ж. Санд до композитора Мейєрбера знаходимо відображення цієї практики: «Музика мене лікує від депресії краще, ніж лікар», – пише письменниця.

Перші наукові роботи, що досліджують механізм дії музики на людину, з'явилися наприкінці ХІХ – на початку ХХ ст. У працях М. Бехтерева, І. Догеля, І. Тарханова з'являються дані про благотворний вплив музики на ЦНС, дихання, кровообіг [3, 10, 26].

В Росії за ініціативою академіка В. Бехтерева у 1913 році було засновано «Об'єднання з'ясування лікувально-виховного значення музики та її гігієни». Вчений переконливо довів і теоретично обґрунтував перевагу слуху над зором, помітивши, що дитина, глуха від народження, розвивається гірше, ніж сліпа. Ним була написана навіть спеціальна рецептура: «Щоб перевести дитину із сумного стану у мажорний, треба спочатку потримати її у цьому стані сумною піснею, а згодом, поступово, перевести в оптимістичний стан ритмічною мажорною піснею».

У другій половині ХХ ст. інтерес до музичної терапії і механізму її дії істотно зріс. Мабуть, це можна пояснити науково технічним прогресом, що надав можливість вивчати фізіологічні реакції, які виникають в організмі у відповідь на музично-терапевтичну дію, на новому, вищому рівні. Водночас цей інтерес зумовлений можливістю використання музики як одного із засобів запобігання і зняття втоми, стресів, а також для підвищення працездатності.

На сьогодні музична терапія отримала визнання у всьому світі і активно розвивається як окрема індустрія з середини ХХ ст.

Поступово зростаюче визнання ефективності музичної терапії привело до необхідності розроблення академічної програми підготовки професійних музикотерапевтів. Перша навчальна програма у Великобританії була реалізована в Лондоні 1961 р., а в 1975 р. там вже було засновано Центр музичної терапії. Надалі навчальні музично-терапевтичні програми були упроваджені у низці інших країн Європи.

Музична терапія як незалежна дисципліна широко практикується у США, де в даний час більше 5000 музичних терапевтів працюють в лікарнях, реабілітаційних центрах, медичних установах, дитячих будинках, в'язницях, школах тощо; 70 коледжів і університетів в США готують фахівців в області музичної терапії; музична терапія визнана офіційним засобом реабілітації в

рамках державної системи страхової медицини. Сфера її використання постійно поширюється в Австралії, Японії, Новій Зеландії, Південній Америці та інших країнах. Швидкому поширенню музичної терапії сприяє системна криза медичної допомоги в усьому світі, загальний негативний соціальний фон. Кабінети і центри музикотерапії, підготовка професійних музикотерапевтів, виробництво спеціальних музичних програм і дисків стали за кордоном звичайною справою.

Однак, в Україні, при тому, що вона знаходиться в епіцентрі екологічного лиха, військових подій, системної кризи, музична терапія як предмет офіційно не визнана. У нашій країні не існує і системи підготовки професійних кадрів у сфері музикотерапії, хоча необхідність в цьому очевидна. Багато музикантів, психологів, педагогів, лікарів у різних регіонах самостійно намагаються займатися нею.

У Києві музикотерапію застосовують як лікувальний метод в Інституті нетрадиційної медицини, Інституті геронтології, Центрі реабілітації ім. Богомольця і в приватній лікувальній практиці. Навчальний курс музикотерапії впроваджений в Національній музичній академії України, Національному педагогічному університеті ім. М. П. Драгоманова. Але це крапля в морі потреб країни, населення якої з кожним роком скорочується.

Цілюща дія музики продовжує ігноруватися, зате щосили процвітає фармакологія, яка пропонує різні препарати, здатні дати тимчасовий ефект, а частіше – зруйнувати функцію компенсаторно-адаптивних механізмів захисту організму людини. Тим часом випадки дивовижного зцілення за допомогою музики накопичуються. Наведемо деякі з них.

В 2003 році оркестр «Боян» (Росія) отримав Свідоцтво Міністерства охорони здоров'я Росії про те, що музика в його виконанні є цілющою. Ось фрагмент з інтерв'ю А. Полетаєва, художнього керівника і головного диригента оркестру «Боян». «Мого знайомого хворого на рак (у нього був рак простати) вже відправили додому помирати. Протягом довгого часу його лікували усіма відповідними методами: і терапією, хімією, ліками і опроміненням, чим тільки не лікували. Коли він уже перетворився на скелет, обтягнутий шкірою, лікарі сказали, що доведеться жити не більше семи днів. Він не захотів навіть попрощатися з нами, зі своїми друзями, настільки погано виглядав.

У мене в цей час був хороший концерт Рахманінова, я ... просто відправив йому диск, щоб було не нудно жити останні дні. І через місяць він дзвонить мені і каже: спасибі вам, Анатолію Івановичу, за Другий концерт, я не очікував, що це така музика, я її слухаю кожен день по кілька разів, не можу відірватися, чим більше слухаю, тим більше подобається, і отримую справжню насолоду.

Проїшов ще один місяць, і раптом мені дзвонять друзі і кажуть, що ... цей самий раковий хворий запрошує до себе в гості. І ми пішли, шість осіб, і що ми побачили? Що він не тільки вже не знаходиться в горизонтальному положенні, він вже сам встає, ходить, обріс м'ясом, дружина щаслива, йде ремісія, відновлення. Сталося диво».

А. Полетаєв тут же висловлює свої припущення про чудодійну силу саме Другого концерту Рахманінова: «Він особливо цілющий і енергетичний, тому

що Рахманінов перед цим був у стані глибокої депресії, і він виходив з цього стану шляхом подолання, боротьби і перемоги над своєю депресією . І це все закодовано в концерті. Він, особливо фінал, це колосальний апофеоз перемоги і такої величезної сили енергетичної, ... яка впливає на клітину і дає їй ресурс боротьби, в тому числі з раковою пухлиною» [1].

У лабораторіях США і Великобританії шукають пояснення іншому дивовижному, багаторазово підтверженому факту: ре-мажорна соната Моцарта зупиняє напади епілепсії і навіть позбавляє від них. Музика допомагає в якості анестезії при пологах і в інших випадках, коли потрібно знеболювання, як, наприклад, в стоматологічних кабінетах (створена навіть музична бормашина «Аудіак»). Є унікальні приклади зцілення дитячого церебрального паралічу. Фаб'єнМаман, засновник французької Академії звуку, кольору і руху, в процесі спільної роботи з біологом Е. Грімом встановив, що звучання певної ноти впливає на зміну не тільки кольору, але і форми клітини крові. Виявилося, що звук «до» змушує клітину крові витягуватися в довжину, а звук «ля» впливає на клітини ракової пухлини, руйнуючи їх.

Бразильські вчені провели експеримент, у якому взяли участь 60 пацієнтів, що страждали різними порушеннями зору. Половина учасників готувалися до дослідження зору під музику Моцарта. Інші чекали початку тестування в повній тиші. Пацієнти, які очікували початку тесту під музику Моцарта, краще фокусували зір і впоралися із завданням значно швидше, ніж ті, хто готувався до тестування в тиші.

Італійський доктор Лючано Бернаді досліджував властивості італійської оперної музики і виявив, що арії Верді прекрасно синхронізуються з серцево-судинним ритмом, тим самим вирішуючи чимало кардіорозладів.

Ще один дивовижний факт: знаменитий французький актор Жерар Депардьє позбувся заїкуватості за 3 місяці щодня слухаючи, за порадою лікаря, музику Моцарта.

Музика композиторів, яка має правопівкульний характер, впливає на розвиток інтуїції людини (Г. Берліоз, І. Брамс, Р. Вагнер, Г. Малер, О. Скрейбін, С. Франк, П. Чайковський, Ф. Шопен, Р. Шуман). Духовна, релігійна музика відновлює душевну рівновагу, дарує відчуття спокою. Якщо порівнювати музику з ліками, то релігійна музика – анальгетик у світі звуків, вона полегшує біль. Спів веселих пісень допомагає при серцевих недугах, сприяє довголіттю.

Музикотерапевти відзначають, що для кожного конкретного пацієнта треба підбирати індивідуальні мелодії, але існують універсальні «мелодії цілителі» для певного психічного стану чи захворювання. Фольклор – мистецтво синкретичне (синтез співу, гри, народної хореографії). Тому народну музику можна використовувати у різних формах музикотерапії, поєднуючи з іншими методиками, що дає чудові результати. Безпосереднє «живе» колективне виконання або слухання фольклорних творів сприяє творчому натхненню, породжує емоції, радість творчості, підсилює переживання, думки, має лікувальні властивості. Тому що краса мелодики українських народних пісень злилася з життям. В них звучить жива, сповнена барв та істини, яскрава народна історія, яку ми відчуваємо всім серцем.

Історична цінність давнього язичницького фольклору полягає в тому, що він є глибинним кодом, що несе інформацію від верхнього палеоліту (40 тис. років до н. е. – час виникнення первісного мистецтва), через усі подальші епохи аж до наших днів. У його глибинах у вигляді логічних і виразових структур живе пам'ять про усі минулі епохи. В кожній народній мелодії можна аналітичним шляхом за допомогою спеціальних прийомів і досліджень виявити релікти фольклору минулих епох, на які накладалися пізніші здобутки. А ми знаємо, що дата виникнення обрядового фольклору – епоха пізнього неоліту 4-3 тис. р. до н. е. Архаїчний шар фольклору не зник: він законсервувався разом з патріархальним побутом і язичницькими уявленнями, і становить зараз найціннішу частину обрядової музики, що дійшла до нашого часу. Фольклорні твори містять величезну культурноісторичну інформацію, а також здатні впливати на почуття людини емоційно. Виконання традиційного фольклору передбачає спілкування з досвідом сотень поколінь українського народу, який міститься в інтонаціях, наспівах, ритмоструктурах.

Тому вчені вивчають музикотерапію у кількох напрямках, таких як: вплив окремих музичних інструментів на живі організми; вплив музики великих геніїв людства, індивідуальний вплив окремих творів композиторів; вплив на організм людини традиційної народної музики.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ МУЗИКОТЕРАПІЇ

Музикотерапія – це психотерапевтичний метод, що використовує музику як засіб корекції. У перекладі з грецької термін «музикотерапія» означає «зцілення музикою». У контексті освітнього простору це поняття розглядають не в буквальному клінічному значенні, а як ефективний засіб моделювання й корекції внутрішнього стану дитини, розкриття її природного потенціалу. Окрім того, в педагогічному сенсі, музикотерапія може бути дієвою допомогою в оптимізації навчально-виховної роботи, спрямованої на формування та розвиток особливої новітньої психокультури, яка в майбутньому, на думку вчених, дасть людству шанс на виживання й розквіт.

Теоретичний аналіз наукових праць вітчизняних та зарубіжних дослідників засвідчує наявність кількох напрямків досліджень щодо впливу музикотерапії на організм, душевний стан, інтелектуальну діяльність, естетичні потреби людини. В. Бехтерев довів, що якщо встановити механізми впливу музики на організм, то можна викликати або послабити збудження. С. Шабутін, С. Хміль, І. Шабутіна вважають, що музикотерапія: впливає на рецептори шкіри; активізує функції нервової системи; зменшує больовий поріг; регулює виділення гормонів, що знижує стрес; впливає на серцевий ритм і пульс; може підвищувати і знижувати кров'яний тиск; знижує м'язову напругу і покращує координацію рухів; нівелює неприємні відчуття, впливає на температуру тіла, травлення, енергоінформаційний потенціал організму; може поліпшити пам'ять і здатність до навчання; стимулює внутрішньоутробний розвиток плода.

Західні вчені, провівши численні спостереження і експерименти, прийшли до переконання: деякі мелодії володіють сильним терапевтичним ефектом. Найбільший ефект на людину надають мелодії Моцарта. Цей музичний феномен, до кінця ще не пояснений, так і назвали – «ефект Моцарта». Українські вчені О. Жавініна, Л. Зац, Г. Шанських, Т. Яковенко розробили методики музикотерапії, які передбачають цілісне і ізольоване використання музики в якості основного і провідного чинника впливу (прослуховування музичних творів, індивідуальне та групове музикування), доповнення музичним супроводом інших корекційних прийомів для посилення їх впливу і підвищення ефективності. Нині музикотерапія визнана в багатьох країнах і вважається одним з найефективніших видів корекційно-розвивального впливу на особистість.

Музикотерапія розвивається як інтегративна дисципліна, суміжна із нейрофізіологією, психологією, рефлексологією, музичною психологією, музикознавством та іншими науками. Вона все більше стверджується у статусі універсальної системи, здатної оптимізувати процес особистісного розвитку людини у складних умовах сучасного суспільного життя.

Теоретико-методологічною базою застосування музикотерапії в освітньому просторі є ідеї «ритмопластичного виховання» Еміля Жак-Далькроза; елементарного музикування в розвитку творчого начала і самостійності мислення дітей системи Карла Орфа; органічного взаємозв'язку музики, слова і жесту концепції Йоганна Гердера, важливості значення фольклору, народних ладів і ритмів у дитячому музичному вихованні Бели Бартока, пропагування необхідності музики як джерела душевного збагачення й гармонійного виховання ЗолтанаКодая, абсолютної віри в безмежність дитячого потенціалу Шінічі Сузукі, музичного навчання Вальдорфської педагогіки; концепція музично-раціональної психотерапії В. Петрушина; авторська система психокоригування В. Драганчук; методика розвитку та комплексної корекції різних сторін психіки дітей дошкільного та молодшого шкільного віку М. Чистякової, дослідження Г. Побережної про використання музикотерапії у процесі дитячої психокорекції; принципи організації і проведення музикотерапевтичних занять з дітьми-інвалідами Ж. Некту, Ж. Македа.

МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ, НАПРЯМИ, МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ МУЗИКИ НА ОСОБИСТІСТЬ

Упровадження музикотерапевтичної практики в освітній процес ґрунтується на таких підходах:

- *компетентнісний* – переорієнтація з процесу на результат освіти в діяльнісному вимірі, формує практичну потребу у набутті та застосуванні набутих досягнень;

саногенний – оздоровлення через розкриття резервних й адаптивних можливостей дитячого організму;

- *комплементарний* – взаємодоповнення освітніх та оздоровчих цілей і завдань;
- *гедоністичний* – отримання радості та задоволення від навчально-музичного процесу;
- *аксіологічний* – забезпечення ціннісних орієнтирів стосовно музичного мистецтва;
- *комунікативний* – спрямування на оптимізацію комунікативної сфери дитини, формування особистісної розкритості та самодостатності, забезпечення довірливих стосунків між дорослим та дітьми;
- *соціокультурний* – формування почуття власної гідності та самоповаги, усвідомлення індивідуальної значущості себе та інших;
- *інтроспективний* – зумовленість розвитку основ самопізнання, самоусвідомлення, самозаглиблення тощо;
- *творчий* – спонукає дітей до творчості, до вияву різноманітних інтересів, розвитку потенційних здібностей у музикуванні та інших видах життєдіяльності;
- *арттерапевтичний* – сприяє мобілізації творчого потенціалу дитини, розкриттю широкого спектра її художніх можливостей у сприйманні та вираженні прекрасного через символічну мову мистецтва. Поєднання музикотерапії з іншими видами арттерапії сприяє розвитку в учнів умінь покращувати самопочуття методами застосування слухання музики, співу, художнього слова, а також відтворення певного ритму, руху, танцю, відчуття в звуках кольору.

Лікувальний та психокорекційний вплив на психічний та фізичний стан людини здійснюється засобами музичного мистецтва, вибір яких визначається вже конкретними завданнями. Значний вплив музики на людину обумовлюється глибоким взаємозв'язком елементів музики (ритму, такту, гармонії, мелодії, ладу тощо) з усіма важливими сферами людини – фізичною (вольовою) діяльністю, емоційною (чуттєвою) або психічною та розумовою діяльністю. Музичний ритм і такт активізують процеси, пов'язані з фізичним тілом та вольовою діяльністю людини. Гармонія, як одночасне звучання музичних тонів, що створюється за використання інтервалів й акордів, пов'язана з емоційною, чуттєвою сферою людини. Саме звучання певних інтервалів викликає у людини душевний рух (усередину та назовні), а поєднання тонів в акорді викликає народження різних почуттів та емоцій (від симпатії до антипатії, від любові до ненависті). Мелодія, як вектор руху музики, направлена до сфери сприйняття людини, до розумової діяльності. Чистота звучання тону та його чіткий рух за певним шляхом відображає процес ясного та чіткого руху думки людини [3; 10; 15].

Напрями психокорекційних впливів музикотерапії:

- емоційне активування в процесі психотерапії;
- регулюючий вплив на психовегетативні процеси;
- розвиток навичок міжособистісного спілкування;
- підвищення естетичних потреб.

В якості психологічних механізмів психокорекційного впливу музикотерапії автори вказують:

- катарсис – емоційну розрядку;
- регулювання емоційного стану;
- засвоєння нових способів емоційної експресії;
- підвищення соціальної активності.

Якщо спробувати узагальнити всі відомі на сьогодні підходи, то слід визнати, що вплив музики на людину простежується на трьох рівнях.

Перший – *фізіологічний*. Це коли при прослуховуванні по шкірі бігають мурашки – результат виділення ендорфінів, гормонів задоволення. Так суб'єктивно відчуються перераховані вище об'єктивні зміни в організмі, що фіксуються за допомогою приладів. Фізіологічний вплив музики на людину ґрунтується на тому, що нервова система, а з нею і мускулатура мають здатність засвоєння ритму. Музика, як ритмічний подразник, стимулює фізіологічні процеси організму, що відбуваються ритмічно як в руховій, так і вегетативній сфері. Ритми окремих органів людини завжди відповідні. Між ритмом руху і ритмом внутрішніх органів існує певний зв'язок. Ритмічні рухи являють собою єдину функціональну систему, руховий стереотип. Використовуючи музику як ритмічний подразник, можна досягти підвищення ритмічних процесів організму й більш суворої компактності та економичності енергетичних витрат. Слухаючи різні типи музики, можна змоделювати різні психічні стани, що, у свою чергу, відіб'ється на здатності до психічної, рухової і пізнавальної діяльності. Механізм такого впливу музики пов'язаний із діяльністю центральної нервової системи людини. У процесі прослуховування музичних стимулів у різних системах передачі сигналів у мозку відбуваються певні зміни. Наприклад, прослуховування неприємних звуків сприяє підвищенню секреції серотоніну – гормону, що має безпосередній стосунок до агресивності чи депресії.

Другий рівень – *душевний / психологічний*. Саме тут музика, народжуючи емоції, змінює наш настрій: якщо сумно, сумна мелодія посилить смуток, а життєстверджуюча, навпаки, підбадьорить. Музика підвищує здатність організму до вивільнення ендорфінів – мозкових біохімічних речовин, що допомагають справлятися з болем і стресом. Хтось із великих сказав: «Музика – найкращий друг людини, лише вона по-справжньому здатна втішити нас у горі...».

Є ще третій пласт – *духовний*. Його містять ті музичні шедеври, які складають золотий фонд класики – Бетховен, твори Баха, Моцарта, Шопена, Шуберта, Чайковського, Вагнера Дебюссі та ін. Така музика надихає, пробуджує творчі сили, відчувається як одкровення. І це закономірно: мистецтво надає людині в образній формі щось більше, ніж навколишня дійсність. Узбецький учений Мірзакарім Норбеков встановив: здоров'я залежить від емоційного центру людського організму. Він підкреслює: «Хаос не у світі, він усередині нас».

Як бачимо, чимало фактів доводять, що музика здатна благотворно впливати на організм, а музикотерапія – поліпшувати його стан, позбавляти від широкого спектру хвороб без хірургічного втручання і несприятливих побічних ефектів.

ФОРМИ МУЗИКОТЕРАПІЇ

Розрізняють рецептивну, активну й інтегративну форми музикотерапії.

Рецептивна музикотерапія (пасивна) відрізняється тим, що пацієнт у процесі музикотерапевтичного сеансу не бере в ньому активної участі, займаючи позицію простого слухача. Йому пропонують прослухати різні музичні композиції або вслухатися в різні звучання, що відповідають стану його психічного здоров'я та етапу лікування. Це може бути також колективне прослуховування музичних композицій, націлене на розвиток довіри і взаєморозуміння аудиторії, індивідуальне прослуховування з метою досягнення катарсису (духовного очищення через мистецтво) або зняття стресу.

Активні методи музичної терапії засновані на активній роботі з музичним матеріалом: інструментальна гра, спів.

Інтегративна музикотерапія поряд з музикою задіює можливості інших видів мистецтва: малювання під музику, музично-рухливі ігри, пантоміма, пластична драматизація під музику, створення віршів, малюнків, оповідань після прослуховування музики і інші творчі форми. Музично-терапевтичні методи, як правило, підбираються індивідуально.

Заняття з музикотерапії проводяться як індивідуально, так і з групою. При груповій роботі переважно застосовується активний варіант музикотерапії: відтворення, фантазування, імпровізація за допомогою власного голосу або вибраних музичних інструментів. Для цього має бути набір музичних інструментів різної складності: від шумових, ударних – до звуковисотних. Клієнтам пропонуються певні ситуації, теми, подібні з темами програвання ролей, малюнка. Клієнт вибирає музичний інструмент та інструмент для свого партнера, і потім за допомогою звуків створюється діалог.

Як варіант активної музикотерапії може розглядатися хоровий спів, водіння хороводів. Виконання музичних творів психотерапевтом або учасниками групи (разом чи індивідуально) також має лікувальний ефект, сприяє створенню довірчої теплої атмосфери.

Численні методики музикотерапії передбачають як цілісне й ізольоване використання музики в якості основного й провідного чинника впливу (прослуховування музичних творів, індивідуальне та групове музикування), так і доповнення музичним супроводом інших корекційних прийомів для посилення їх впливу й підвищення ефективності. Різнобічний вплив музики на психіку людини робить музикотерапію одним із перспективних сучасних методів лікування та профілактики порушення нервової системи, аутизму, заїкання, депресії, відхилень у поведінці, психосоматичних захворювань, рухових і мовних розладів.

ВИКОРИСТАННЯ МУЗИКОТЕРАПІЇ В КОРЕКЦІЙНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ РОБОТІ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Однією з основних цілей музикотерапевтичних занять з дітьми з особливими потребами – інтеграція дитини в соціальну групу, оскільки в музичній співтворчості добре відпрацьовуються різні комунікативні навички, усувається підвищена соромливість, формується витримка і самоконтроль.

На думку К. Шваббе і представників лейпцизької школи [1], музикотерапія має однакові права з іншими психотерапевтичними методами в рамках усього комплексу методів комунікативної психотерапії. Музику слід вважати невербальною формою комунікації, яка у певних почуттях і людських взаєминах є більш результативною, ніж мовне спілкування [3].

В корекційній педагогіці нам близький підхід Карла Кеніга до музикотерапії: щоб досягти глибокого впливу музики на організм, хворий повинен сам активно діяти (співати, грати на музичному інструменті, втілювати музику в рухах).

Сутність музикотерапії ми бачимо в здатності викликати у «особливої» дитини позитивні емоції, які надають лікувальну дію на психосоматичні та психоемоційні процеси, мобілізують резервні сили дитини, обумовлюють акумуляцію творчого потенціалу у всіх областях мистецтва і життя в цілому.

Поняття «діти з особливими потребами» або «діти з порушеннями розвитку» об'єднують у собі категорії дітей від тих, що мають незначні відхилення у поведінці, до тих, які мають значні складні порушення фізичного, психічного та розумового розвитку. Загальним для всіх цих дітей є те, що певні порушення розвитку деформують особистість («Я») дитини, пов'язану з його емоційною сферою, мовленням та індивідуальністю, що призводить до проблем соціалізації дитини, порушенню процесів сприйняття навколишнього світу та будування відносин з ним, зниженню діяльності, що в свою чергу, з часом, частково або зовсім вилучає людину із соціального життя.

Основними проблемами, з якими батьки дітей з особливими освітніми потребами(незалежно від діагнозу) звертаються до фахівців, є такі [2,10, 11, 15, 18, 19]:

- відсутність зорового контакту в очі;
- відсутність розуміння мови;
- відсутність мови;
- загальне недорозвинення мови;
- дизартрія;
- порушення фонематичного слуху;
- нав'язлива мова;
- байдужа поведінка;
- стереотипна поведінка;
- агресивна і хаотична поведінка;
- напади гніву, дратівливості й істерики;
- ігнорування інших людей;

- замкнутість при спілкуванні;
- труднощі в соціальній адаптації;
- проблеми у спільній діяльності;
- уникання контакту з навколишнім світом;
- непослух;
- нерозуміння того, що відбувається навколо;
- невміння одягатися;
- відхід, занурення «в себе»;
- порушення актів дефекації і сечовипускання;
- апатія;
- гіперактивність;
- проблеми зі сном;
- чутливість до звуків;
- прояв тривожності, страху;
- незмінний порядок дій;
- потреба в одноманітності;
- концентрація на певних предметах, темах;
- рухи, що повторюються;
- нечутливість до болю;
- судоми;
- проблеми з навчанням;
- порушення сенсорних функцій (зору, слуху);
- емоційна нестійкість;
- непосидючість.

Музикотерапію розглядаємо, як засіб, що впливає на всі основні сфери людини (фізичну, психічну та розумову) і допомагає в роботі з дитиною з порушеннями розвитку:

- встановити контакт з навколишнім світом;
- закласти уяви про правила та життя суспільства (чоловік та жінка, сім'я, суспільство взагалі);
- активізувати важливі фізичні та психічні функції дитини (рух, мовлення, мислення);
- залучити дитину до процесів діяльності, до життя суспільства в цілому.

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З МУЗИКОТЕРАПІЇ

Організація занять з музикотерапії вимагає від музикотерапевта поетапності та наступності у кроках – від розвитку сприймання музичного матеріалу дітьми до засвоєння ними музичних знань, вмінь та навичок. Зв'язок слова і дії педагогу необхідно формувати протягом тривалого часу, постійно повторюючи вже засвоєне і поступово просуваючись вперед до нових досягнень. Поступове ускладнення вимог та систематичний контроль за виконанням завдань забезпечує ефективність розвитку дитини та корекцію її психофізичних порушень.

Організація занять з музикотерапії покладає на терапевта подвійне навантаження. З одного боку, це навчально-розвивальне заняття, а з іншого – творче. Розвиток особистості зі складними порушеннями психофізичного розвитку, повнота її соціальної інтеграції багато в чому визначаються професіоналізмом педагога, його особистісними характеристиками, зокрема «естетичною виразністю». Місія музикотерапевта – дбайливо, обережно, мудро вести дитину крок за кроком до повноцінного життя. Позитивні емоції, які виявляються у посмішці, радості та оптимізмі покращують не лише психічний стан дитини, а й змінюють на краще її фізичне самопочуття. Організуючи заняття з музикотерапії, важливим є створення зацікавленості та інтересу у дітей.

Професійне володіння грою на музичному інструменті справляє позитивне враження на дітей і забезпечує цілісне сприймання музичного твору в доступній для даної категорії дітей формі. Для розвитку сприймання музичного матеріалу дітьми, організація будь-якого заняття має відбуватися в формі емоційно-насиченої та цікавої гри. Основні завдання, які вирішуються в іграх та вправах, спрямовані на розвиток і корекцію психофізичних порушень дітей. Удосконалення матеріально-технічної бази надає музичному керівнику можливість урізноманітнити форми занять з музикотерапії. Наявність дитячих музичних, шумових та народних інструментів, синтезатор, дерев'яні, пластикові та картонні іграшки, персонажі пісень, дидактичні ігри, музичні сходи, музичний центр тощо. Все це посилить зацікавленість з боку дітей та забезпечить позитивну емоційність в процесі заняття.

Особлива специфіка занять полягає в наступному:

- заняття проводяться 2 рази на тиждень по 30-40 хв.;
- структура проведення занять різна в групах для аутичних дітей і дітей з іншими захворюваннями (розумова відсталість, ДЦП, синдром Дауна та ін.);
- за необхідності присутні батьки (допомога в пересуванні по залу для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату, зі складнощами орієнтування у просторі, виконання завдання разом з дитиною – «рука-в-руці» при попередній тривалій соціальній депривації, освоєння прийомів взаємодії з дитиною, наглядати за динамікою її розвитку);
- один і той же музичний матеріал використовується багаторазово, щоб діти в своєму індивідуальному темпі змогли його засвоїти;
- музичний матеріал частково дублюється в різних групах для спадкоємності. В процесі занять деякі діти значно просуваються в своєму розвитку, або починають вести себе деструктивно, в зв'язку з чим виникає необхідність перевести їх в інші групи. У цьому випадку дітям легше вливатися в нову групу, знаючи музичний матеріал;
- на занятті створюється безоціночна атмосфера особливо довірчих відносин, де можливо бути прийнятим оточуючими без усяких умов.

Методи музикотерапії поділяють на такі, що спрямовані на емоційну активізацію, тренінгові, релаксуючі, комунікативні, а також творчі методи у формі інструментальної, вокальної, рухової імпровізації. Музикотерапію

застосовують як індивідуально, так і на групових заняттях. Найчастіше її сполучають з іншими методами в комплексній психотерапії.

Техніки, що застосовуються в музикотерапії, – рухове розслаблення і злиття з ритмом музики; музично-рухові ігри і вправи; музична психосоматична релаксація; вокалотерапія; гра на музичних інструментах; рецептивне сприймання музики; музичне малювання; пантоміма; рухова драматизація під музику; музична розповідь; імпровізація; гра з лялькою та дихальні вправи з музичним супроводом [1, 11, 14].

Рухове розслаблення і злиття з ритмом музики

Мета: свідоме й чуттєве сприймання музичного ритму, що відбувається в русі як в одному з найхарактерніших спонтанних життєвих виявів у дітей та молоді, а також вироблення здатності психічно й соматично підкорятися ритму музики та зливатися з ним; повноцінне переживання почуття евритмії, гармонійного поєднання ритму рухів свого тіла з ритмом музики.

Інструкція до виконання: під звуки музики із заплющеними очима погойдуватись у ритм музики, стоячи в колі й тримаючись за руки.

Орієнтовні музичні твори:

В. Адамець. «Зірочне» (з дитячих танцювальних пісень «Золоті ворота»).

Р. Адисалл. Варшавський концерт.

Р. Бінгел. Серенада Альжбеті.

П. Чайковський. Танець маленьких лебедів (балет «Лебедине озеро»).

А. Дворжак. «Слов'янський танець № 1, до мажор», «Слов'янський танець № 2, ля мінор», «Слов'янський танець № 6, ре мажор», «Слов'янський танець № 15, до мажор».

Е. Гріг. Пісня Сольвейг із сюїти «Пер Гюнт».

Ф. Шопен. Етюд мі мажор.

М. Равель. Болеро.

М. Римський-Корсаков. Пісня індійського гостя з опери «Садко».

К. Ейднінг. Розквіт весни.

Б. Сметана. Нашим дівам (полька).

А. Вівальді. Симфонія сі мінор.

Музично-рухові ігри та вправи

Мета: стимуляція та концентрація уваги, координація аудіовізуальної, моторної і тактильної корекції, створення умов для комунікації та взаємодії у групі, зв'язку індивіда з групою та групи з індивідом.

Великою популярністю у дітей дошкільного і молодшого шкільного віку користуються музичні ігри, що сприяють викиду адреналіну. Поясненням корисності таких ігор з погляду фізіології є те, що приплив адреналіну в кров спричиняє збудження і супроводжується сильною акумуляцією енергії. У кров дитини разом з адреналіном надходить велика кількість кисню, що є джерелом енергії і причиною зміни ритму дихання й серцебиття. Але корисним є тільки

те, що має міру. Використовувати подібні ігри треба лише один раз упродовж заняття, і вони мають бути нетривалими у часі. Серед числа таких ігор: «Зайчики і вовчики», «Котики і мишки», «Котики і горобчики» тощо. Як показує практика, подібні ігри корисно застосовувати ще й у функції розігрівальних технік для дітей, які мляві, неухважні, пригнічені.

Цікавим для дітей і дієвим щодо музикотерапевтичного впливу є ще один вид ігор – це сюжетно-рольові музичні ігри («Феї та чаклуни», «Дельфінчики та синє море» тощо). Їх головне завдання – ввести дітей у сюжет, максимально посилити образне відчуття та емоційне переживання музики. У психологічному аспекті вони, певною мірою, виконують роль «відігравання» емоцій, сприяючи досягненню катарсису.

Варто наголосити, що у музичній терапії пріоритетними є музика і символіка, символічна гра, у якій треба йти лише туди, куди дозволяють діти, і бути там стільки часу, скільки потрібно їм. Кінець гри має бути добрим, казка – закінчуватися щасливо. Потрібно не забувати ще й про те, що, коли вихованець перебуває в ігровому образі (собачка, котик, вітерець, зайчик, вовчик), він може збоку подивитися на свої страхи та комплекси. Тож головне завдання педагога – створити умови і так побудувати музикотерапевтичний процес, щоб дитина змогла сама собі допомогти подолати негативні прояви та негаразди.

У процесі цих занять можна використовувати ритмічні інструменти, костюмований реквізит, спортивні знаряддя та інвентар, іграшки. У музично-руховій грі, що керується звуковими сигналами, динамічний напрям однієї фази діяльності чергується з гармонійним розслабленням. Цим досягається психічна й соматична релаксація. Для стимуляції музично-рухових ігор і вправ необхідні ритмічно виразні, динамічні та жваві за темпом, із привабливою мелодійною та гармонійною лінією музичні зразки: класичні, фольклорні, популярні танці. Як звукові сигнали можна використовувати барабани, тарілки, гонг, трикутник, рожок. Музичні ігри та вправи, завдяки жвавому (жартівливому) характеру, різноманітності привабливих форм, оптимістичному настрою, є одним із улюблених компонентів музично-терапевтичних занять.

Орієнтовні музичні твори:

М. Бернар. Пісенька «М» (з дитячих танцювальних пісень «Золоті ворота»).

П. Чайковський. Дитячі танцювальні пісні. Марш дерев'яних солдатиків. Марш із балету «Лускунчик».

І. Доницетті. Увертюра до опери «Дочка полку».

М. Глінка. Увертюра до опери «Руслан і Людмила».

А. Хачатурян. Танок із шаблями з балету «Гаяне». Танець з музичної сюїти «Маскарад».

Ф. Шопен. Вальс сі бемоль-мажор. Революційний етюд до-дієз-мінор.

Ф. Ліст. Угорська рапсодія.

М. Мусоргський. Картинки з виставки. Гра дітей.

В. Новак. Розбійницька сонатина/ С. Прокоф'єв. Марш зі збірника «Дитяча музика».

Р. Шуман. Лісові сцени «Одинокі квіти», «Мисливська». Марш з «Альбому для молоді».

Б. Сметана. @Нашим дівам (полька).

Й. Штраус. «На прекрасному голубому Дунаї». Піцкато. Марш Радецького.

Музична психосоматична релаксація

Мета: глибока релаксація особистості з психічними, соматичними або соціальними відхиленнями. Музична релаксація є формою пасивного сприймання музики. Людина не має концентрувати увагу на формі та змісті музики, а сприймати її як «звукове поле», що допомагає процесу розслаблення й занурення у вільну течію асоціацій, зумовлених виразністю та динамічністю музики.

Цей метод має три складові: психологічну, музичну та біозвукову, які комбінуються у різних варіаціях. Психологічний вплив здійснюється через яскраву та образну уяву формул самонавіювання, спрямованих на розслаблення м'язів тіла. Унаслідок цього розширюються периферійні судини, тепло надходить до них і перерозподіляється вміст крові. Усе це забезпечує нормальне функціонування мозку, заспокоєння, що переходить у дрімотний, сноподібний стан, з'являється відчуття відпочинку. Для заспокоєння та відновлення використовують музичні програми і звуки живої та неживої природи, скомпоновані фрагменти записів голосів пташок, тварин, які викликають сприятливі асоціативні спогади, образи природи. Ефективними є записи ранкового хору пташок, шум лісу чи моря. Це заспокоює та відновлює працездатність.

Тривалість цієї частини заняття 17-20 хв, гучність звучання 30-40 дб. Рівень сторонніх шумів під час сеансу повинен бути нижчим за ці показники. Тому релаксацію слід проводити у звукоізолюваному приміщенні з неяскравим світлом, зі стереофонічною музикою.

Під час музичної релаксації учасники лежать на спеціальних матах або сидять у глибоких кріслах, шезлонгах. Відстань між кріслами – 50 см. Процес психічного та соматичного розслаблення починається з відтворення музичного твору. Через деякий час слід заплющити очі й віддатися течії тихої музики. Використовують методику аутогенного тренування за Шульцем або інші модифікації, залежно від завдань заняття й категорії дітей та молоді.

Слухання музики можна поєднувати з демонструванням картин, слайдів. Відеометод полягає у тому, щоб допомогти людині за допомогою зору утворити необхідний образ, сповнений відчуттів і уявлень.

Основний критерій добору музичних творів – м'який і гармонійний вплив. Найсприятливішими є твори періоду музичного бароко та класицизму. Із сучасних авторів – ліричні твори, задушевні та сумні мелодії, плавні твори з м'яким ритмічним малюнком, негучним звучанням. Темп музики – плавний, повільний, заспокійливий.

Орієнтовні музичні твори:

І. С. Бах. Концерт для клавесина з оркестром ре-мінор, 2 ч. Концерт для двох скрипок ре-мінор, 2 ч.

А. Вівальді. Пори року. Частини «Літо», «Зима». Концерт фа-мажор.

В. А. Моцарт. Дивертисмент № 7, 2 ч.

А. Дворжак. Симфонія № 3, соль-мажор, 2 ч.

А. Кореллі. Концерте грассо № 5

Вокалотерапія

Мета: позитивно впливати на дихання, серцеву діяльність, травлення та коригувати мовленнєву діяльність, розвивати емоційну сферу дітей, знімати або зменшувати контроль дитини за своїм мовленням і залучати її в процес співу, наслідуючи інших.

У практиці корекційно-педагогічної роботи групова вокалотерапія є важливим методом активної музикотерапії. Перевага цього засобу в тому, що на відміну від розмови, долучаються всі бажаючі відповідно до своїх можливостей. Репертуар добирається відповідно до вікових та індивідуальних особливостей кожної дитини. Це можуть бути дитячі пісні, які заряджають оптимізмом і є свого роду «вітамінами», фольклор, духовні пісні тощо. Груповий спів передбачає анонімність співака, тому він є дієвим засобом зняття напруження й гармонізації особистості; він орієнтує дитину на групу, дає змогу їй приєднатися до групи, встановити соціальний контакт, викликає почуття безпечної самореалізації. Груповий спів можна комбінувати із сольним у іграх, наприклад, «Ходить пісенька по колу», коли кожен співає по куплету. Для того, щоб подолати бар'єр замкнутості й бути в центрі уваги, відповідно до власного бажання, кожного разу заспівувати може інша дитина. Вокальний елемент музикотерапії допомагає зайняти активну позицію у груповій діяльності та за допомогою відтворення обраної пісні приводить особистість до внутрішньої конфронтації з власним невротичним станом, тим самим усуваючи психологічні бар'єри. Почуття успіху під час групового співу відіграє значну роль, особливо в осіб із соціальними відхиленнями, об'єднує і активізує групу. Дієвим є поєднання співу з грою на музичних інструментах.

Рекомендується використовувати пісні, які можна драматизувати, відобразити. Вони мають бути емоційними, цікавими, мати просту і приємну мелодію, живий темп, відповідну тональність, такі як українські народні пісні: «Ой, на горі жито», «Соловєєчку, сватку, сватку», «Ой єсть в лісі калина», «Подольночка», «Ой, на горі льон, льон»; «Шевчику», «Ой, Василю, товаришу» в обр. В. Верховинця тощо.

Гра на музичних інструментах

Мета: реалізація відчуття ритму й розвиток творчих здібностей. Завдяки фізичній активності діти набувають навичок спритності, гнучкості, відчуття координації моторики. Розвивається не тільки акустичне, ритмічне, моторне,

тактильне та візуальне сприйняття, а й увага, фантазія, підтримується психічна соматична стабільність.

Гра на музичних інструментах може мати вигляд:

- «тілесної гри» (боді перкусії), що полягає у відтворенні різних звуків (оплесків, ляскання, клацання тощо);

- найпростішої музичної гри-імпровізації за допомогою простих музичних інструментів і предметів побуту.

Застосовувати спосіб «тілесної гри» треба в безпосередньому відображенні ритму музики, супроводу мелодії, правильному диханню. Це допомагає підготувати дітей до інструментальної імпровізації. Використовувати дитячі шумові та музичні інструменти, які доступні дітям: брязкальця, маракаси, сопілка, тріола, металофон, бубон, маленькі дзвіночки різного звучання, клавеси, металофон, ксилофон, тарілки, трикутник, шарманка, ріжок, маленькі дитячі шкіряні барабанчики, тамбурин тощо.

Вправи з барабаном мають супроводжуватися співами або грою на фортепіано. Для дітей з відхиленнями в поведінці ударні інструменти слід використовувати дуже обережно. Тут краще застосувати гру на клавесині, лірі чи підручному матеріалі (молочних пляшках, консервних бляшанках). Треба враховувати й природжену схильність до певного тембру чи висоти тонів. Тому деякі віддають перевагу струнним інструментам, інші — духовим, треті — ударним. Гра на інструментах допомагає подолати комплекс неповноцінності.

Успіх залежить від здібностей та розкнутості кожної дитини. Для цього важливо ознайомити дітей з технікою гри на інструменті. Починати можна з дзвінкого інструмента, слухаючи його звучання. У дітей має сформуватися слухове та акустичне уявлення про звучання кожного інструменту. При цьому актуально застосовувати форму діалогів між різними інструментами. Кожна імпровізація реалізує певну ідею і групова імпровізація – це найскладніший вид гри, який потребує певної підготовки. Ознайомлення дітей з назвами інструментів проводиться у формі ритмічної декламації, використовуючи гру на самому інструменті. Музичний керівник добирає музичний супровід у відповідності до ритму слова. Прості засоби музичної виразності полегшують завдання оздоровлення дитини та її комунікативності в суспільстві.

Рецептивне (чуттєве) сприймання музики

Мета: зняття внутрішнього конфлікту, проблем, сприяння стабілізації. Використовується для розслаблення й стимуляції особистості, яка в процесі сприймання музики стає активним учасником образної дії, збагачуючи її своїм внутрішнім світом переживань. Такі заняття спрямовані на спонукання активного сприймання власного «Я». У їх процесі закладається основа чуттєвих та уявних асоціацій, що відповідають конфліктним переживанням; відбувається свідоме збудження механізмів абстрагування від особистих патогенних факторів. Це допомагає стабілізувати загальний психічний та соматичний стан.

В. Бехтерев наголошує, що сприймання музики не потребує попередньої підготовки і є доступним для дітей, яким немає ще і року. Тобто вона здатна

чинити свій лікувальний вплив на дитину за будь-яких умов. Її терапевтична цінність постійно зростає. За допомогою музичних образів та музичної мови, ритму та її мелодійності можна встановити рівновагу в діяльності нервової системи дитини, можна розгальмувати загальмованість дітей, врегулювати дію кінестетичної системи або дати необмежений простір і свободу рухам, виявити музичні здібності особистості та задовольнити її музичні потреби у будь-якому музичному жанрі чи уподобаннях [21].

При доборі музичного матеріалу застосовують метод ізопринципу, тобто музичні твори за настроєм мають бути подібними до психічного стану людини, оскільки темп музики тісно пов'язаний із тілесним ритмом. Наприклад, якщо людина перебуває у стані меланхолії або тривоги, в першій частині занять використовують співзвучні цьому стану ритми. У другій частині застосовується музика, що вчить протистояти, нейтралізує теперішній стан, несе втіху, втілює надію. У третій частині звучить динамічна музика, що втілює впевненість у собі, мужність духу.

Під час прослуховування музики слід враховувати особистість дитини, її музичну культуру, смаки, індивідуальні здібності сприймання. Інколи доцільним є ознайомлення з творчістю композитора, його долею.

Сприймання музики як вид діяльності – це основа для співтворчості та налагодження музичних взаємин між таємничим світом дитини і дійсністю, в якій вона живе.

Орієнтовні музичні твори:

П. Чайковський. Вальс із опери «Євгеній Онегін».

О. Глазунов. Галоп з балету «Раймонда».

Й. Гайдн. Концерт у ре-мажорі (у виконанні М. Варги).

А. Хачатурян. Танець з шаблями з балету «Гаяне».

Ф. Легар. «Золото і срібло» (вальс).

Й. Штраус. Марш кадетів.

Ф. Зуппе. Увертюра до опери «Легка кавалерія» (швидка частина).

К. Вебер. Запрошення до танцю.

Музикомалювання

Мета: знімати афекти, сприяти катарсису, створювати гарні умови для задоволення інстинктів, активізувати невротично пасивно налаштованих дітей, реалізувати можливості дитини в творчій діяльності.

Музикомалювання як терапія і спокійний комплексний вид діяльності допомагає формувати в дітей здорові психічні структури, розвивати моторику рук і пальців. Малювати можна різними способами і, на нашу думку, важливо навчити дітей створювати музичні образи на папері. Краще працювати на дошці, на підлозі, на стіні, на великих аркушах паперу великими олівцями, фломастерами, пензлями тощо. Надзвичайно привабливим є малювання пальцями з використанням спеціальних фарб. Критерії добору музичного матеріалу полягають у тому, щоб музика пробуджувала емоційно-образну та творчу сферу учнів. Тобто, з одного боку, музика добирається релаксуюча,

гармонізуюча, в помірному темпі, але з яскравими музичними образами, а з іншого, це твори, що мають динамічний, ритмічний, але також образний характер і у швидкому темпі.

Пантоміма

Мета: сприяти психічній релаксації та творчій стимуляції, розвивати творчу фантазію та уяву, рухові здібності до самовираження, допомагати зняти психічне напруження.

Тести й пантоміма збагачують міміку обличчя. Це гра, а не танець. З метою корекції використовують кілька варіантів пантоміми.

1. Прості, короткі оповідання чи драматичні етюди. Дію оповідання доповнює й оживляє музична імпровізація. Показується те, про що розповідається словами та передається музикою. Спочатку пантоміму виконує один учасник, а потім до нього приєднується вся група.

2. Лунає музика, а учасники придумують розповідь, виражаючи її в пантомімі.

3. Музикотерапевт розповідає про будь-який випадок, а учасники показують це. У роботі використовуються певні пантомімічні зображення: вид діяльності, характерні особливості видів тварин; веселий чи сумний випадок; те, чого найбільше боїться учасник тощо.

Рухова драматизація під музику

Мета: рухове розслаблення і злиття з ритмом музики.

Драматизація є синтезом музики, рухів, драматичного та мовленнєвого вираження. Використовуються пісні, сюжет яких можна зобразити в рухових елементах. Наприклад, твір, що оспівує море або озеро, його широту, глибину, колір, бурхливість або навпаки – спокій, а також твори з переліку орієнтовних музичних творів для рухового розслаблення і злиття з ритмом музики.

Музична розповідь

Мета: розвиток уяви, фантазії, психосоматична регуляція.

Це ефективний спосіб психічної та соматичної стимуляції за участі рухів, драматизації та мовлення. Усі розповіді супроводжуються музикою, в якій простежується і дзюрчання струмочка, і виття вітру, і звички тварин. Під час таких занять психолог грає роль оповідача, а учасники – героїв сюжету. Мотиви сюжету обирають з урахуванням психічного й соматичного стану учасників, характеру їх невротичних бар'єрів, психічної напруженості. Можна використовувати й такий варіант оповідання, коли учасники придумують закінчення розповіді на основі своїх уявлень, фантазій, зіставлення з власним досвідом.

Імпровізація

Мета: вираження усього спектру людських почуттів і настроїв.

Завдяки своїй вільній формі імпровізація є ідеальним медіумом для терапевта, щоб дати дитині можливість до резонансу і таким чином, оминаючи слова, запропонувати контакт і дати імпульс процесам розвитку. В активній музичній терапії виділяють наступні форми імпровізації: індивідуальну гру, партнерську гру або гру у парі, групову імпровізацію.

Різні форми імпровізації можна застосовувати на трьох рівнях: з орієнтуванням на музику, відчуття або стосунки. Тобто, інструктування, попередня підготовка або вербальне опрацювання імпровізації стосуватиметься переважно одного із цих рівнів. Той факт, що на практиці ці рівні трохи переплітаються, не повинен нас стримувати від свідомого відточування процесів кожного окремого рівня.

При імпровізації із орієнтуванням на музику на першому плані стоять креативний процес творення і музичний «результат». Під час імпровізації з орієнтуванням на відчуття базовими є особисті відчуття тут і зараз, а також тілесно-душевний резонанс від процесу творення. Імпровізація із орієнтуванням на комунікацію і стосунки орієнтована, перш за все, на контактну поведінку й інтеракцію.

Дитяче імпровізування на музичних інструментах, на перший погляд, є простим і безцільним «бриньчанням». Але насправді це приносить дитині неабияку насолоду й відчуття причетності до творчого процесу народження музики. Окрім того, будучи джерелом звуків, дитина отримує змогу відчути власну значущість і гідність.

А ще музика, яку виконує дитина, й інструмент, який вона обирає, несуть діагностичну інформацію про саму дитину. Вслухаючись у музику й аналізуючи вибраний інструмент, можна багато чого зрозуміти (продіагностувати). Тут важлива роль належить інтуїції педагога в поєднанні з умінням спостерігати й аналізувати.

Наприклад, якщо дитина обирає ударні інструменти: барабан, бубон, ложки, колотушки, то їй не вистачає відчуття впевненості, стійкості, фізичної активності або у неї є бажання позбутися гніву та роздратування. Вибір духових музичних інструментів(сопілочок, дудочок тощо) вказує на необхідність бути вислуханою або свідчить про недостатню розвиненість уміння заявляти про себе, бути почутим. Зосередження уваги дитини на клавішних інструментах свідчить про потенціал інтелектуальних здібностей дитячої особистості. Струнні музичні інструменти(дитяча ліра, скрипочка тощо) сигналізують про потребу співчутливого й ніжнього ставлення до дитини або про бажання виразити ніжні й сердечні почуття.

Необхідно звертати увагу на характер гри на музичному інструменті – він засвідчує наявність певних емоцій та почуттів, що потребують негайного виходу або, навпаки, сигналізують про недостатність і гостру потребу в них.

Гра з лялькою

Мета: сприяння вираженню внутрішнього стану дитини та характеру її взаємин із батьками, рідними, друзями та соціальним оточенням. Цей метод використовують у роботі з дітьми до 15 років. У процесі гри відкриваються глибинні (часто приховані) почуття. За характером гри можна визначити характер впливу соціального оточення на дитину, сприяти виходу агресії, афектів, почуття неповноцінності й невизнання, особливо якщо це стосується жертви морального, фізичного або сексуального насильства. Під час гри нейтралізуються внутрішні конфлікти, вона стає катарсисом на ґрунті емоцій. Однак, музикотерапевт повинен мати відповідну кваліфікацію і досвід роботи з травмою. Якщо цього немає, то не варто дитину занурювати у травмуючі спогади.

Ця форма музикотерапії навчає самостійності, незалежності від оточення, адекватної поведінки в пристосуванні до цього оточення. Музика створює відповідний фон (як зовнішній, так і внутрішньо-емоційний) і гармонійний вплив, що пробуджує активність, упевненість у собі, сприяє розслабленню та психічній урівноваженості, а також гармонізації, стабілізації, позитивній самореалізації.

Дихальні вправи з музичним супроводом

Мета: розвивати голос і мовлення, формувати вольові якості особистості, стимулювати глибину і частоту дихання, вміти розслабитися під час слухання музики.

Правильне дихання має вирішальне значення для тренування вольових якостей, загальної релаксації. Розслаблювальні музичні стимули приносять полегшення, відчуття гармонії, врівноваженості; характер людини стає м'якшим і пластичнішим. Цю частину музикотерапії проводять у добре провітреному приміщенні.

Зразки дихальних вправ:

1. Лежачи на спині, робити вдихи та видихи в ритмі музичного супроводу.

• Сидячи, робити вдихи та видихи в ритмі музичного супроводу. Фаза видиху:

- вимовляння звуку «А» (виражаючи почуття полегшення);
- вимовляння звуку «О» (виражаючи почуття подиву);
- вимовляння звуку «У» (виражаючи почуття подиву);
- вимовляння звуку «І» (виражаючи почуття радості);
- вимовляння звуку «Е» (виражаючи внутрішню рівновагу).

2. Лежачи на спині, в ритмі музики робити глибокі вдихи й видихи з вимовлянням звуку «А».

3. Стоячи у вільній поставі, робити вдих і видих із руховим вивільненням.

4. Лежачи на спині, поклавши ліву руку на живіт, праву – на груди, тренують черевне і грудне дихання. Вдих – підйом черевної стінки, видих – опускання.

Узагальнюючи вищезгадані організаційно-педагогічні умови успішності проведення занять з музикотерапії, в освітньому закладі треба назвати важливі моменти:

- особистість висококультурного та духовного педагога;
- відповідність, поетапність, та доступність навчального матеріалу для дітей шкільного віку зі складними психофізичними порушеннями;
- адекватність організації занять специфіці дітей;
- матеріально-технічна база, що забезпечена високоякісними та в достатній кількості музичними інструментами, сучасною технікою, обладнаними кабінетами тощо;
- зв'язок творів музичного мистецтва зі зразками довкілля, створення умов для збагачення емоційного досвіду дітей та активізації їх чуттєвої сфери;
- створення особливої атмосфери та активізація творчої діяльності.

В процесі організації занять важливо не стільки досягти певного результату, скільки створити такі умови, які сприяють загальному розвитку дитини та корекції її психофізичних порушень, за яких вона повірить у свої можливості та відчує успіх, задоволення, емоційне піднесення. Все це вимагає від музичного керівника особливої творчої уяви, фантазії, наполегливості, терпіння в спільній роботі з дітьми, для яких музичне мистецтво – це шанс на успіх.

МУЗИЧНА КОРЕКЦІЯ ДІТЕЙ ЗІ СКЛАДНИМИ ПОРУШЕННЯМИ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

В корекційно-виховному процесі музикотерапія розглядається не лише як діяльність, яка має певну мету та засоби її досягнення, а є компенсаторним, терапевтичним та мобілізаційним засобом розвитку дитини з комплексними психофізичними порушеннями і виникає як засіб комунікативної потреби дітей та задовольняє її. Тут важливо усвідомити, яка саме організація занять потрібна для реалізації задуманої навчально-розвивальної програми[2, 10, 11, 15, 18, 19].

Метаморфози ставлення до навколишнього світу співвідносяться з процесами, що виникають в результаті впливу музики на дитину (В. Вюнш, З. Кодай). Дитина (до 7-9 років), спостерігаючи за тим, що відбувається навкруги, за рухами дорослих, не тільки інтерпретує те, які душевні стани вони відображають, а й переживає їх внутрішньо аж до самої м'язової системи у вигляді якогось жесту. Пізніше це переживання знаходить своє відображення у грі через наслідування, через багаторазове відтворення рухів. Пізніше, у середньому шкільному віці, зовнішній рух згортається усередину і поступово перетворюється на внутрішній душевний рух. Дитина починає виявляти своє ставлення до світу, в першу чергу виходячи з власних почуттів – симпатій та антипатій. А вже доросла людина нібито протистоїть світові, спостерігає,

зіставляє, виходячи з певного досвіду, що дає змогу їй охопити цей світ за допомогою суджень та понять – завдяки розуму [3; 5].

Виходячи з цього, можна зробити певний висновок, що сприйняття світу дитиною відбувається через метаморфози рухів – від фізичних (вольових) до емоційних (чуттєвих), та в результаті – до розумових. Таким чином, елемент руху набуває особливої значущості у встановленні взаємозв'язку дитини з навколишнім світом. Саме в музиці особливо враховується елемент руху. Мова йде про ритмічний рух (швидко, повільно), мелодичний рух (угору, униз), а також безпосереднє (зовнішнє) відображення руху через музику – танок, супровід музики жестами, що передають образ (рух річки, птаха, метелика тощо) у різному темпі.

Елемент руху та контакт дитини з навколишнім світом є присутнім також і в процесі чуттєвого сприйняття музики, коли рух розглядається як душевний жест. Під час активного сприйняття музики, певних музичних інтервалів, дитина знаходиться то у переживанні свого внутрішнього душевного світу, то у переживанні зовнішнього світу – як «вдих-видих» - своєрідне дихання в «музиці». Мелодійне переживання музики також пов'язане з рухом почуттів дитини – рух мелодії вгору викликає душевний вихід назовні (у світ), а рух мелодії вниз – душевне повернення в себе.

Таким чином, саме музика стає каталізатором душевного (емоційного) життя дитини. Тут дитина у повній мірі переживає драматизм сприймання світу – поняття добра і зла, світла й пітьми, любові та ненависті. Саме через музику діти старшого віку мають можливість виразити свій внутрішній світ, своє розуміння навколишнього світу, своє «Я» (авторська пісня, імпровізація тощо).

Ще однією важливою функцією музики є активізація розумової діяльності дитини, а саме: образного сприйняття та мислення, пізнавальної активності, активізація самоконтролю та осмислення свого «Я». Це підтверджує експеримент, який було проведено у середині ХХ століття в загальноосвітніх школах Європи з щоденного введення музики до розкладу занять. Було доведено «здатність інтенсивного музичного навчання суттєво підвищувати успішність з усіх предметів» (Ф. Мессершмідт) [3].

Щоденна музична діяльність, спрямована на активізацію мислення (дітей, які потребують пробудження) або на заспокоєння (дітей, які занадто збуджені), готує розум дитини до сприйняття навчального матеріалу та до пізнавальної діяльності. Дитина з порушеннями розвитку не може у повній мірі таким чином сприймати музику і належним чином самовиразитися через неї. Однак, вплив музики все одно зберігається та торкається емоційно-вольової (фізично-душевної) та розумової сфер дитини. Це підтверджується й тим фактом, що багато дітей з особливими потребами є музично обдаровані. Тому можна стверджувати, що цей вид мистецтва є своєрідними «воротами» для емоцій і почуттів (душі) та індивідуальності («Я») такої дитини, крізь які вона може відкрити свій внутрішній світ, та набути можливості встановити справжні стосунки з навколишнім світом.

Таким чином, коли йдеться про дітей з порушеннями розвитку (фізичного, психічного, розумового), важливо розуміти, що для них музика є

важливим засобом взаємодії з навколишнім світом, підґрунтям для вибудовування взаємовідносин з ним [6; 11].

Науково-педагогічні та психологічні роботи Дж. Алвина, Е. Уорика, Т. Скрипник, В. Тарасун, Г. Хворової присвячені аутизму, відзначають одну особливість, властиву всім дітям із аутизмом, а саме – їхню сприйнятливність до музики. Музика здатна змінювати настрій і поведінку – від апатії до бурхливої діяльності й навпаки. Музичний досвід може як стимулювати, так і придушувати активність, гіпнотизуючи дитину. В останньому випадку є серйозна небезпека нанести шкоду: дитина замикається в собі, відгороджується від світу, починає розгойдуватися і мукати, як буває при нав'язливих ситуаціях, погляд її стає відсутнім. Позитивні реакції дитини з аутизмом на музику, що вона чує або слухає, часто непередбачені, оскільки її поведінка нерациональна. Проте ми можемо побачити в реакціях дитини ознаки задоволення або невдоволення, здатність поглинати і запам'ятовувати, бажання повторити досвід або ж уникнути його.

Які музичні твори підібрати для занять з дитиною, в якій цілий комплекс психофізичних порушень – завдання більш складне, ніж з дітьми, що мають тільки порушення інтелекту, чиї труднощі викликані невідповідністю між рівнем розвитку і біологічним віком. У такому випадку музичний терапевт буде працювати і будувати свою програму відповідно до рівня розуміння дітей даної категорії та їх функціональних можливостей. В даному випадку узагальнений підхід не є придатним, оскільки реакції дітей непередбачувані.

Учені багатьох країн провели безліч досліджень на предмет того, за яких умов дитина з аутичним спектром розладів може слухати музику з зацікавленістю і задоволенням та які саме музичні твори для цього підходять. Музична скарбниця В. Моцарта згадувалась найчастіше, особливо його концерт для труби або валторни, деякі кuartети та симфонії. Але в окремих випадках були названі зовсім інші, несподівані музичні твори: Б. Сметана «Моя Батьківщина», Г. Гендель «Прибуття цариці Савської», К. Глюк «Танець фурій», українська народна танцювальна музика, африканські барабани, імпровізації К. Штокхаузена, колискові пісні Ф. Шуберта та Ф. Шопена.

Традиційно використовується кілька форм музикотерапії: рецептивна музикотерапія передбачає сприйняття музики з корекційною метою; активна представляє собою корекційно-спрямовану, активну музичну діяльність; інтегративна форма музикотерапії поряд з музикою задіює можливості інших видів мистецтва, як от малювання під музику, музично-рухливі ігри, пантоміма, пластична драматизація під музику, створення віршів, малюнків, оповідань після прослуховування музики і інші творчі форми. Музично-терапевтичні методи, як правило, підбираються індивідуально.

При роботі з аутичними дітьми доцільно використовувати обидва варіанти музичної психокорекції. Рецептивну музикотерапію слід використовувати на настановних етапах психологічної корекції для вирішення таких завдань:

- встановлення емоційно-довірчих контактів з музикотерапевтом і членами групи;

- створення довірчої, емпатійної атмосфери в групі;
- зниження емоційного дискомфорту тощо.

Так, групові заняття з дітьми з тяжкою формою афективної дезадаптації доцільно проводити на тлі музичного супроводу, особливо на установчому етапі, використовуючи спеціально підібрані музичні твори в різних цілях: для розслаблення, активізації, прискорення діяльності. Крім того, спеціальні ритмічні мелодії стають основою для виконання вправ під час розминки. Особливо цінні є заняття під «живу» музику. Слід підкреслити, що в той час, як у більшості дітей з аутизмом спостерігається позитивне ставлення до музичних творів, деякі можуть, навпаки, демонструвати крайній негативізм до музичного супроводу. Це може бути обумовлено наступними факторами:

- негативними асоціаціями, які викликає музика у дитини;
- непідготовленістю дитини з аутизмом до сприйняття музики;
- клініко-психологічними особливостями дитини.

З власного досвіду можемо зазначити, що з часом негативні реакції на музичний вплив нівелюються. Ті діти, які на перших зустрічах виявляли виражене афективне збудження: бігали з боку в бік, кричали, розмахували руками, затискали вуха, – з часом поводити себе спокійно. У кожного цей процес адаптації тривав індивідуально: від двох-трьох занять до півроку.

Включення музичного супроводу в процес групових занять вимагає певної організації. Діти з аутизмом негативно реагують на новизну. Наприклад, якщо під час занять в приміщенні не було піаніно, а потім воно з'явилося, то у дитини може виникнути афективна реакція. Вона буде підбігати до інструменту, ударяти по ньому тощо. Тому включення музичного супроводу в процес занять вимагає попередньої підготовки.

У дітей з аутизмом спостерігається підвищена чутливість. Тому при дуже гучному або фальшивому відтворенні музичного твору діти відчують виражений емоційний дискомфорт, що проявляється в підвищеному збудженні, відході від ситуації. Дітей з аутизмом може дратувати ненастроний інструмент, неприємний «скрипучий» звук, фальшивий голос музичного працівника чи музикотерапевта.

Крім рецептивної музикотерапії у процесі групової взаємодії дітей з аутизмом можна використовувати активні форми занять, а саме: логоритмічні та ритмопластичні вправи, водіння хороводів, дитячих забавок тощо. Метою яких є навчання дитини довільної регуляції своїх дій методом демонстрації.

За час занять діти поступово починають самостійно виконувати нескладні рухи під музику. У них з'являється пісенний репертуар, який можна розширювати далі. Вони здатні не тільки пасивно слухати музику (всі ці діти дуже музичні), але й створювати її – співати, танцювати, грати на музичних інструментах, імпровізувати. Але найголовніше те, що вони хочуть і взаємодіють як один з одним, так і з дорослими.

Наприклад, Кирило К. (9 років, аутизм) був практично ізольований вдома, ніколи не відвідував дитячих установ. Він не орієнтувався в просторі, контакт з людьми був абсолютно відсутній у будь-якому його прояві. Кирило – великий і

сильний хлопчик, з ним було дуже складно впоратися: він «кидався» по кімнаті, натикаючись на співробітників, щипав і дряпав їх, видавав окремі звуки.

На перших заняттях Кирило лежав на килимі чи дивані, відвернувшись до стіни, поступово він став виявляти інтерес до заняття: почав повертати обличчя, спостерігати за дітьми і дорослими. Батьки зіграли величезну роль в просуванні свого сина до успіху, вдома, разом з дитиною вони повторювали те, чим ми займалися на занятті – співали, водили хороводи, виконували дихальні вправи, танцювальні рухи, імпровізували на шумових ударних інструментах. Так, Кирило почав брати участь у відкритих заходах, дитячих святкових ранках.

До кінця року він повністю виконував всі елементи занять: марширував, ходив «на носочках» тощо, водив хороводи, став цікавитися іншими дітьми. Коли Кирило не відвідував заняття, то батьки відзначали, що він «нудьгує». Вони дуже цінують заняття з музикотерапії, підкреслюючи її величезну значущість і ефективність у розвитку їхнього сина.

З метою корекції у дітей з аутизмом доцільно використовувати й індивідуальну музикотерапію. Традиційно виділяються три рівня індивідуальної музикотерапії: комунікативний, реактивний і регулюючий. На індивідуальній терапії зусилля музикотерапевта спрямовані на встановлення емоційного контакту з дитиною. У спеціально обладнаній ігровій кімнаті фахівець спільно з дитиною слухає музику. Дитина грає або танцює під музику, дорослий спостерігає за ним і заохочує його. Важливо, щоб до кінця заняття він міг наблизитися до дитини, взяти його за руку, погладити по спині тощо.

Музика має особливий вплив на психічний стан дитини. Зберіть колекцію її улюблених творів, які діють заспокійливо або збуджуючи, і включіть їх прослуховування в дитячий розпорядок дня. Такі емоційні розвантаження сприятимуть релаксації, відновленню сил, гарному настрою і самопочуттю, розвитку уваги.

У так би мовити музичній «аптечці» обов'язково повинні бути Моцарт, Бетховен, Бах, Шуберт, Шуман, Чайковський. Класична музика діє розслабляючи, знімає втому, заспокоює, покращує настрій і сон, підвищує здатність до інтелектуальної діяльності і навіть зміцнює імунний захист організму. Частіше слухайте з дитиною дзвін, який добре заспокоює, знімає біль, тривогу.

Терапевтичну дію чинить також спеціальна музика – записи природних звуків (шум прибою, дзюрчання потічка, шелест листя, шум дощу, стрекотіння цвіркунів) у поєднанні з класичною, гітарною, мелодійною і інструментальною музикою, дзвоном. Дуже корисно слухати аудіозаписи з композиціями, складеними зі співу птахів у поєднанні з класичною музикою, церковним співом. Учені встановили, що пташиний спів допомагає заспокоїтися, розслабитися, протистояти стресу і багатьом нервовим розладам, нормалізує всі біологічні процеси в організмі.

При такому діагнозі як дитячий церебральний параліч найважче страждають великі півкулі головного мозку, які регулюють довільні рухи, мовлення та інші коркові функції. Музична матерія, як складна і самоорганізуюча система, здатна підживлювати електропотенціал мозку.

Одним із кращих способів підзарядки, як вважає член Французької академії наук, відомий вчений Альфред Томатіс, є прослуховування високочастотних звуків від 5000 до 8000 Герц. Дослідження та клінічний досвід А. Томатіса дозволили йому зробити висновок, що вухо є одним з найважливіших органів, що формують свідомість людини. До нього більшість людей, включаючи вчених, які вивчали вухо, вважали, що у цього органу одна функція – чути. Вони не помітили, що слухання – всього лише один аспект набагато більшого, динамічного процесу, в якому бере участь кожна клітинка тіла. Звук взагалі є неординарним джерелом енергії. Музичний звук збуджує творчі ділянки мозку і наповнює їх енергією. А. Томатіс відзначає, що вухо існує не лише для того, щоб чути, але й для того, щоб наповнювати позитивною енергією розум, тіло і душу людини[9].

Засоби музикотерапії сприяють загальному розвитку особистості дитини із церебральним паралічем. Емоційна чуйність і розвинений музичний слух дозволяють дітям з руховими порушеннями в доступній формі відгукнутися на добрі почуття і вчинки, допомагають активізувати розумову діяльність, постійно вдосконалюючи рух до загального оздоровлення всього організму в цілому. Особливо доцільними у роботі з такою категорією дітей є саме ритмопластичні вправи у поєднанні з музичним супроводом чи власне з приспівуванням музичного матеріалу.

Важливим елементом музикотерапії дітей із церебральним паралічем є виразне виконання музичного твору. Разом з тим при роботі з такими дітьми необхідні наочні прийоми, що залучають дитину до музики – показ рухів за демонстрацією. Дітям приємно слухати музику, проспівувати її й супроводжувати свій виступ відповідними рухами. Зорово сприйманий образ сприяє розумінню змісту виконуваної пісні, її запам'ятовуванню. З цією метою застосовуються й персонажі лялькового театру, за допомогою яких інсценується зміст того або іншого твору. Музикотерапія в такому поєднанні сприяє активізації пізнавальної, розумової й рухової діяльності. Але найголовніше – це «школа почуттів», що формується завдяки особливій властивості музики – викликати співпереживання слухачів.

Виникає ряд труднощів у роботі над співацькими навичками цих дітей. Рухові обмеження дитини із ДЦП позначаються на роботі дихального апарату, на голосоутворенні, артикуляції, міміці та жестах. У деяких спостерігається тиха вокалізація, збіднена міміка, майже відсутність жестів, а інші постійно в русі, змінюють гримаси обличчя, багато рухають руками, часто видають звуки. Тому треба бути уважним до кожного і спостерігати за поведінкою, щоб вчасно перервати завдання й перейти до іншого або зовсім зупинитися.

Дуже успішним в роботі щодо підготовки дітей до співу є промовляння ритмоскладів. Їх в Україні дуже багато: віршики, загадки, скоромовки, прислів'я тощо. Робота щодо розвитку слуху і ритму у дітей є одною із найважливіших на заняттях з музикотерапії. І саме вона має бути побудована на основі формування в них емоційного ставлення та інтересу до музичного світу, в якому є місце для всіх і всього: сонечка в небі, дощику, райдуги, зими, весни,

літа, осені, тварин, людей, героїв казок. Все має бути вирішено в простих та зрозумілих дітям формах творчої діяльності.

Робота над дикцією є пріоритетним напрямком в навчанні співу. Навчання дітей зв'язному та чіткому виконанню голосних та приголосних доцільно організовувати у співпраці з логопедом. Зміст мовленнєвого матеріалу передбачає його актуальність для дітей, можливість реалізуватися у спілкуванні та врахування індивідуальних можливостей кожної дитини. Тобто в ході організації кожного заняття керівник постійно працює над корекцією слухового сприймання та розвитком мовлення, щоб кожна дитина могла якнайповніше реалізувати свої потенційні мовленнєві можливості та навчитися чітко промовляти звуки, слідкувати за своєю співочною дикцією, за послідовним звукоутворенням, співати округлим звуком.

Організація занять (музично-рухові ігри та вправи, музикомалювання, рухова драматизація під музику, казкотерапія), на якому поєднуються музика, література, драматизація, малювання, посильний рух, необхідна і сприяє розвитку мислення, мовлення та накопиченню музично-естетичного досвіду. Змістом навчально-розвивальної програми має бути передбачено систематичне повторення засвоєного музичного матеріалу з метою його закріплення та належного усвідомлення дітьми. На заняттях з музикотерапії особливого значення надають формам роботи, які викликають у дітей свідоме, предметне та художнє переживання. Індивідуальна форма роботи є необхідною для виправлення недоліків рухової сфери, орієнтування у просторі, засвоєння мовленнєвого матеріалу тощо і найбільш доречно під час вокалотерапії, гри на музичних інструментах та ритмічній декламації, дихальних і гімнастичних вправах під музику.

Велике значення для формування комунікативних здібностей особистості має колективна форма роботи, яку актуально використовувати під час рухової релаксації та злитті з ритмом музики, музично-рухових ігор та вправ, вокалотерапії, гри на музичних інструментах та ритмічній декламації, музикомалюванні, гри з іграшками. Виконання пісень гуртом сприяє розвитку комунікативності, формуванню спільної діяльності в процесі виконання завдань і забезпечує позитивний вплив на розвиток особистості дитини.

Слід зауважити, що загальний успіх музикотерапевтичних занять у навчальному закладі залежить від дотримання низки вимог, а саме: умілого добору музичного матеріалу для слухання й виконання, високохудожнього виконання музичних творів, умілого вербального спілкування з дітьми в ході занять, широкого застосування зорової наочності тощо.

Загалом атмосфера занять з музикотерапії має бути захопливою, динамічною, цікавою, сприяти новим відкриттям як в емоційному, так і в пізнавальному аспектах. Відвідування занять з музикотерапії має викликати в дітей постійний пізнавальний інтерес, радість від спілкування з мистецтвом і активне свідоме бажання оволодіння елементарними знаннями й вміннями. Так звана «психологічна установка» на сприймання мистецтва повинна починатися задовго до початку заняття, адже «урок мистецтва, що не дає насолоди мистецтвом, не веде до неї, втрачає для дитини всякий сенс, породжує

лідарство думки». Загалом уся педагогічна діяльність має ґрунтуватися на гуманістичних началах, усвідомленні її творчого характеру й ролі у розвитку особистості дитини зі складними психофізичними порушеннями.

Безумовно, у виборі форм, методів і засобів роботи педагог повинен враховувати специфіку порушення кожної дитини, що потребує від нього певних спеціальних знань та вмінь. Сьогодні, коли все більше освітніх закладів переходить до інклюзивної форми навчання, необхідні фахівці, які додатково до основного фаху володіють основами знань у галузі суміжних наук та гідно орієнтуються у питаннях спеціальної (корекційної) педагогіки, психології, логопедії та соціології.

Як показує досвід власної роботи, використання музикотерапії сприяє посиленню активності дітей, емоційному залученню в гру, поліпшенню емоційного фону, сприяє зниженню тривожності, страху, особливо на початкових етапах спілкування музикотерапевта з дитиною. Слід зазначити, що музикотерапія, арт-терапія, ігрова терапія та інші методи являють собою лише способи психологічного впливу, тобто психокорекційні технології. У свою чергу, складність, різноманіття і специфіка емоційних проблем у дітей з інвалідністю вимагають системного підходу до розробки психокорекційних програм з використанням цих та інших технологій.

Створення позитивного емоційно-психологічного мікроклімату засобами музикотерапії в освітньому процесі є важливою умовою стимуляції навчання, виховання й розвитку учнів, основою успіхів у здійсненні освітніх реформ. Вислів Платона про те, що як гімнастика випрямляє тіло, так музика випрямляє душу, є надзвичайно актуальним у наш час.

ВИСНОВКИ

Сучасна музична терапія широко використовує засоби і методи, що знайдені в межах інших психотерапевтичних підходів. У ній можуть використовуватись елементи психоаналізу, гіпнокатарсису, аутогенного тренування, наркопсихотерапії, медитації та ін. Концепція музично-образної медитативної психотерапії ґрунтується на сприятливому впливові на душевний стан пацієнта музичних зразків, що містять різне емоційне забарвлення.

На основі аналізу психолого-педагогічної, спеціальної психолого-педагогічної літератури та практичного досвіду з проблеми було розглянуто особливості впливу музики (психічний та фізіологічний аспекти) на людину та розкрито специфіку музичного сприйняття дитини з порушеннями розвитку. Це дає підстави стверджувати, що музика суттєво впливає на розвиток всіх сфер дитини (фізичної, психічної та розумової) та активізує рух, мовлення, мислення дитини; має здатність терапевтично (цілюще, різнобічно, розвиваючи) впливати на дитину з особливими потребами. Це, в свою чергу, соціалізує дитину з порушеннями розвитку і надає їй можливість найбільш гармонійно жити у суспільстві.

Дослідження психологів доводять доцільність найбільш раннього включення дітей з проблемами в музичну діяльність, в процесі якої удосконалюються їх рухові, сенсорні і мовленнєві функції, формуються навички спілкування. Практика роботи підтверджує: чим раніше починаються заняття музикотерапії, тим ефективніше їх психокорекційний вплив на дитину.

Групова музикотерапія у процесі реабілітації дітей з обмеженими можливостями здоров'я необхідна як спосіб емоційного впливу на дитину з метою корекції наявних фізичних і розумових відхилень, як спосіб невербальної комунікації, а також як один з можливих способів пізнання світу. Музикотерапія може бути включена в індивідуальну програму розвитку дітей з інвалідністю у поєднанні з іншими видами корекційної роботи й з успіхом використовуватися в освітніх закладах і установах соціальної сфери.

Засоби музичної терапії повинні стати складовою будь-якої системи виховання учнів, освіти кожного педагога і психолога, здатного до поєднання педагогічних, психотерапевтичних методів із керованим впливом музичного мистецтва, що сприятиме ціннісному ставленню до власного здоров'я та інших людей, соціалізації й подоланню комунікативних проблем.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ

Тема. Зимова мандрівка.

Цільова група:

- діти молодшого шкільного віку.

Тривалість:

- 30 хв.

Мета:

- сприяти поліпшенню психофізичного здоров'я учнів початкової школи, узагальнити та закріпити знання про зимові явища;
- цілісно розвивати музикальність дітей за допомогою поєднання в процесі музикування зорових, слухових, тактильних і рухових відчуттів;
- розвивати мовлення, координацію рухів, дрібну моторику рук, емоційно-почуттєву сферу;

Методи і техніки:

Обладнання:

- проектор «Зіркове небо»;
 - масажні м'ячики;
 - блакитні і білі шарфи;
 - мішечки з крохмалем;
 - музичний супровід: А. Вівальді. «Пори року», «Зима»; Є. Дога. «Вальс»;
- Ф. Шопен «Вальс»;
- звуки природи («завивання» вітру, «скрипіння» дерев, стукіт дятла);
 - пісня «Морозець» (автор Г. Бойко);
 - дзвіночок;
 - дитячі музичні інструменти.

Хід заняття

1. Вступна частина

1.1. Психологічне налаштування

(Діти стають парами)

Привіт друг! *(вітаються за руку)*

Як ти тут? *(плескають по плечу один одного)*

Я сумував! *(кладуть руку собі на серце)*

Я поспішав! *(обіймаються)*

(Діти сідають у колі)

1.2. Друзі, запрошую вас в мандрівку. А в яку саме – підкаже загадка:

Біле-біле покривало
По землі порозстеляла,
Все укрила ним сама –
Це до нас прийшла...
(Зима)

1.3. Вправа «Прикмети Зими».

Інструкція: якщо я називаю зимову прикмету, ви – плескаєте в долоні, якщо ні – то не плескаєте, ваші долоні відпочивають: «Сонце світить та не гріє.

Починає танути сніг. Дує холодний вітер. На гілках дерев з'являються бруньки та зеленіють листочки. Часто йде сніг. Річка скута льодом. З півдня повертаються перелітні птахи. Часто йде теплий дощ. Діти катаються на санчатах та лижах. Листя на деревах жовтіє та опадає. В лісі ростуть гриби та ягоди. Діти ліплять сніговика та грають в сніжки». Молодці! Ви були уважні!

2. Основна частина

Упевнена, що ви готові до подорожі в чарівний зимовий ліс. Вирушаймо!

2.1. Вслуховування у звуки природи.

Інструкція. Уважно прислухайтесь до звуків природи (звучить аудіозапис «завивання» вітру, «скрипіння» дерев, стукіт дятла).

Обговорення. Що ви почули? Які образи виникали? Кого ви зустріли під час своєї подорожі? (Діти дають відповіді).

2.2. Імпровізація на шумових і ударних інструментах.

Вправа «Коло зимових звуків».

Інструкція. Зараз ви спробуєте відтворити ті звуки, які щойно чули. Підійдіть до столу з інструментами і оберіть той, за допомогою якого ви спробуєте «програти» ці звуки. (Діти обирають інструмент). Сядьте зручно. Спочатку, кожен по-черзі зіграє один «зимовий звук». Умова: наступний учень має дочекатися, коли попередній звук затихне і лише потім грає свій звук. (Виконання вправи).

Вправа «Завірюха».

Інструкція. За допомогою зміни динаміки (тихо-голосно) створити звуковий ефект завірюхи за допомогою шумових та ударних інструментів. У фокусі уваги знаходиться креативний процес творення і музичний «результат». Рефлексія полягає в обговоренні, яким чином вдалося досягнути ефекту завірюхи, як окремі звуки або інструменти впливали на процес творення і який вони мали ефект, чи вдалося створити завірюху.

2.3. Розучування пісні «Морозець» (автор Г. Бойко) з демонстрацією рухів.

Завірюха нас трохи заморозила. А зігрітися нам допоможе весела бадьора пісня «Морозець». Розучування пісні.

Морозець, морозець
Пощипав нам щічки, *(показують пальчиками на щічки)*
Теплі валянки у нас, *(виставляють ніжку)*
Шубки й рукавички. *(крутять долоньками)*
Теплі валянки у нас, *(виставляють ніжку)*
Шубки й рукавички. *(крутять долоньками)*

Морозець, морозець
Плещимо в долоні. *(плещуть у долоні)*
У дівчаток і хлоп'яток *(розводять руками в сторони)*
Носики червоні. *(торкаються пальчиком носика)*
У дівчаток і хлоп'яток *(розводять руками в сторони)*
Носики червоні. *(торкаються пальчиком носика)*

Морозець, морозець
Пощипав нам щічки. (*показують пальчиками на щічки*)
Теплі валянки у нас, (*виставляють ніжку*)
Шубки й рукавички. (*крутять долоньками*)
Теплі валянки у нас, (*виставляють ніжку*)
Шубки й рукавички. (*крутять долоньками*)

2.4. Дихальна гімнастика.

Як гарно навколо! У нашому лісі розпочався сильний снігопад і білі пухнасті сніжинки закружляли в повітрі. Подивіться, як їх багато. (Дітям роздаються паперові сніжинки). Під музику будемо дмухати на сніжинки і спостерігати за їхнім таночком. (*Звучить «Вальс» Є. Доги*).

2.5. Вправа з масажними м'ячиками «Ліпимо сніжки».

Інструкція. Кожна дитина бере «сніжку», за текстом виконують вправи з масажним м'ячиком: «Змерзли ручки – розтираємо їх сніжкою, кладемо м'ячик на одну долоню і качаємо м'яч по ній, потім – на іншу долоню. А зараз сильно стисніть сніжку спочатку однією рукою, потім іншою. Підкиньте сніжки та впіймайте їх. Молодці!

Діти, давайте продовжимо нашу подорож по зимовому лісу, ви готові? Раптом налетів вітерець, підняв сніжинки в небо і закружляв їх в вальсі.

2.6. Музично-рухова вправа «Вітерець та сніжинки».

Інструкція. Під час звучання стрімкої музики «Зима» А. Вівальді хлопчики-«вітереці» легко бігають по кімнаті з блакитними шаликами в руках. Коли музичний матеріал змінюється на ніжний «Вальс» Ф. Шопена хлопчики зупиняються, а дівчатка-«сніжинки» імпровізують рухи танцю з легкими білими шаликами в руках.

Снігопад скінчився, в лісі стало тихо-тихо, тільки чути як рипить сніг.

2.7. Логоритмічна вправа «Сніг».

Діти ритмічно промовляють текст, створюючи звуковий супровід до нього за допомогою мішечків з крохмалем.

Як на гірці – сніг, сніг, (*діти ритмічно і швидко змінюють мішечки*)

Під горою – сніг, сніг,

На ялинці – сніг, сніг,

Під сосною – сніг, сніг.

Там в берлозі спить ведмідь. (*діти кладуть голови на складені долоні*)

Тихше, тихше, не шуміть! (*діти прикладають пальці до вуст*)

Діти, ми з вами слухали музику про зиму, танцювали, як сніжинки, грали з сніжками – словом, чого тільки не робили! Та дива в нашому чарівному зимовому лісі ще не закінчуються. (вмикається проектор «Зоряне небо»).

2.8. Релаксаційна вправа «Зимова ніч».

Інструкція. Уявіть морозну ніч. На темному небі з'являються зірочки. Навкруги тихо та спокійно, ви дихаєте легко та вільно. Приємне відчуття тепла огортає все ваше тіло, голову, шию, спину, руки, ноги. Тихо-тихо падає сніг. Сніжинки м'які і трохи прохолодні. Уявіть, що ви легкі та ніжні сніжинки.

Ваше тіло легке-легке, немов снігове. Не чути ані звуку. Тільки тихо падають на землю сніжинки. Вам приємно та добре.

Ось і прийшов час повертатися. Гаснуть зорі. Сходить сонечко. Наш настрій стає бадьорим та веселим, посміхніться. Ви повні сил та енергії.

3. Підсумкова частина

3.1. Підбийте підсумки заняття. Запитайте в учнів, чи цікавою була подорож до зимового лісу.

3.2. Подякуйте учням за активність, акцентуючи увагу на конкретних якостях, уміннях учасників.

3.4. Настав час прощатися (дзвенить дзвіночок). Чарівний дзвіночок радісно говорить вам: «Заняття завершується!» До нових зустрічей!

РЕКОМЕНДОВАНИЙ СПИСОК МУЗИЧНИХ ТВОРІВ ДО РІЗНИХ ВИДІВ МУЗИКОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Заняття з музикотерапії передбачають використання різноманітного за жанрами та стилями музичного матеріалу: народна музична творчість, шедеври класичного мистецтва, звуки природи, релаксаційна музика тощо.

Добір музики здійснюється у відповідності до спрямованості корекційно-розвивальної роботи за такими напрямками: заспокійлива; релаксація (розслаблення); глибока релаксація; стимуляція оптимістичного позитивного настрою; урегулювання емоційної сфери; стимуляція емоційно-образних уявлень; активізація творчих здібностей; стимуляція інтелектуальної сфери; підвищення активності; стимуляція мовленнєвої активності; закладення основ національної свідомості.

Викладений нижче перелік музичних творів подається у методичному посібнику з музикотерапії для дітей дошкільного віку зі складними порушеннями психофізичного розвитку (укладач Н. Квітка). Музичний матеріал апробований нами у власній практичній діяльності з дітьми з інвалідністю різних вікових груп: з дошкільного віку: (від 3-х років) до юнацького віку (до 18 років).

Напрямок: заспокійлива

1. Альбіноні Т. Адажіо.
2. Бах Й. Брандербурзький концерт № 2 (Andante).
3. Бетховен Л. Елізі.
4. Бетховен Л. Прелюдія № 5.
5. Брух М. Скрипічний концерт № 1 (Adagio).
6. Вівальді А. Концерт для флейти з оркестром, II ч. (Gardellino).
7. Вівальді А. Скрипічний концерт, II частина, до мінор (Andante).
8. Лисенко М. Елегія № 3, оп. 41.
9. Маскані П. Опера «Сільська честь», Intermezzo.

10. Моцарт В. Ближче до мрії.
11. Рахманінов С. Рапсодія на тему Паганіні.
12. Чайковський П. Цикл «Пори року». Осіння пісня.
13. Шопен Ф. Ноктюрн оп. 9 № 1, сі-бемоль мінор.
14. Шуберт Ф. Серенада «Лебедина пісня».

Напрямок: релаксація (розслаблення)

1. Бах Й. Брандербурзький концерт № 1, фа мажор (Adagio).
2. Вівальді А. Концерт для флейти з оркестром № 4.
3. Галуппі Б. Соната № 5, I частина, до мажор.
4. Гріг Е. Колискова.
5. Кабалевський Д. Концерт для скрипки з оркестром, II частина.
6. Лядов А. Чарівне озеро.
7. Масне Ж. Елегія.
8. Масне Ж. Роздум.
9. Моцарт В. Дивертисмент, ре мажор (Andante).
10. Моцарт В. Соната для фортепіано, II частина, фа мажор (Adagio).
11. Скрябін О. Лист з альбому, П'еса.
12. Чайковський П. Пісня без слів.
13. Чайковський П. Пори року, Баркарола.
14. Шнітке А. П'еса.
15. Штраус Й. Повільний вальс.
16. Шуберт Ф. Вечірня серенада.

Напрямок: глибока релаксація (перед сном)

1. Барбер С. Адажіо для струнних.
2. Бах Й. Концерт ре мінор, II частина (Adagio).
3. Бах Й. Оркестрова сюїта № 3, Арія.
4. Бах Й. Прелюдія і fuga № 8, мі-бемоль мінор.
5. Бетховен Л. Соната № 14, I частина (Adagio).
6. Брамс Й. Колискова.
7. Глюк К. Опера «Орфей і Еврідіка», Мелодія.
8. Дебюсі К. Місячне світло.
9. Лисенко М. Колискова.
10. Ліст Ф. Колискова.
11. Лядов А. Колискова.
12. Рахманінов С. Колискова.
13. Станкович Є. Колискова.
14. Українська народна пісня «Ой, ходить сон коло вікон».
15. Чайковський П. Колискова № 2, оп. 72.

16. Шопен Ф. Колискова для ангела.
17. Шопен Ф. Колискова, ре-бемоль мажор.

Напрямок: стимуляція оптимістичного позитивного настрою

1. Бах Й. Концерт для двох скрипок з оркестром, мі мінор (Vivace).
2. Бах Й. Оркестрова сюїта N 2, мі мінор.
3. Бетховен Л. Симфонія № 6, I частина.
4. Бізе Ж.-Щедрін Р. Сюїта «Кармен», Увертюра.
5. Глінка М. Опера «Руслан і Людмила», увертюра.
6. Гріг Е. Сюїта «Пер Гюнт», «Ранок».
7. Дворжак А. Концертна увертюра «Карнавал».
8. Моцарт В. Маленька нічна серенада (Allegro).
9. Моцарт В. Опера «Весілля Фігаро», увертюра.
10. Моцарт В. Опера «Чарівна флейта», увертюра.
11. Прокоф'єв С. Балет «Ромео і Джульєтта», «Ранок».
12. Россіні Д. Опера «Севільський цирульник», увертюра.
13. Рубінштейн А. Мелодія.
14. Сібеліус Я. Симфонічна поема «Фінляндія», уривок.
15. Чайковський П. Балет «Лускунчик», увертюра.
16. Чайковський П. Дитячий альбом, «Вальс».
17. Штраус Й. Віденський вальс.

Напрямок: урегулювання емоційної сфери

1. Бізе Ж.-Щедрін Р. Сюїта «Кармен», «Танець Богині».
2. Брамс Й. Угорський танець № 1.
3. Брамс Й. Угорський танець № 5.
4. Вагнер Р. Полонез.
5. Верді Д. Вальс.
6. Гріг Е. Сюїта «Пер Гюнт», «Танець Анітри».
7. Лисенко М. Українська рапсодія.
8. Ліст Ф. Угорська фантазія для фортепіано та оркестру.
9. Мендельсон Ф. Пісня без слів № 6, «Весняна пісня».
10. Моцарт В. Фантазія до мінор.
11. Паганіні Н. Каприз № 24.
12. Рахманінов С. Фортепіанний концерт № 2, до мінор (Adagio sostenuto).
13. Римський-Корсаков М. Сюїта «Шехеразада» (Andantino).
14. Свірідов Г. Музична ілюстрація «Метелиця», вальс.
15. Сен-Санс Ш. Зоологічна фантазія «Карнавал тварин», «Акваріум».
16. Скорик М. Мелодія.
17. Чайковський П. Балет «Лебедине озеро», сцена.

18. Шопен Ф. Вальс № 6, до мажор.
19. Шопен Ф. Концерт № 2, фа мінор, III частина.
20. Шуберт Ф. Вальс.
21. Шуман Р. Сцени з дитинства, оп. 15.
22. Штраус Й. Вальс «Там, де цвітуть лимони».

Напрямок: стимуляція емоційно-образних уявлень

1. Вівальді А. Пори року, I частина «Весна».
2. Гріг Е. Сюїта «Пер Гюнт», «В печері гірського короля».
3. Гріг Е. Сюїта «Пер Гюнт», «Пісня Сольвейг».
4. Дебюсі К. Прелюдія № 2 «Дівчина з волоссям кольору льону».
5. Дебюсі К. Золоті рибки.
6. Косенко В. Дощик.
7. Лядов А. Картинка до російської народної казки «Баба-Яга».
8. Мусоргський М. Картинки з виставки, «Балет пташенят».
9. Мусоргський М. Картинки з виставки, «Богатирські ворота».
10. Мусоргський М. Картинки з виставки, «Старий замок».
11. Мусоргський М. Картинки з виставки, «Баба-Яга».
12. Рамо Ж. Перегомін птахів.
13. Римський-Корсаков М. Опера «Казка про царя Салтана», «Політ джмеля».
14. Римський-Корсаков М. Сюїта «Шехеразада» (Lento adagio).
15. Свірідов Г. Музична ілюстрація «Метелиця», «Весна та Осінь».
16. Сен-Санс Ш. Зоологічна фантазія «Карнавал тварин», «Лебідь».
17. Чайковський П. Балет «Лебедине озеро», «Ганець маленьких лебедів».
18. Чайковський П. Балет «Лускунчик», «Chinese Dance».
19. Чайковський П. Балет «Спляча красуня», вальс.
20. Чайковський П. Дитячий альбом, «Баба-Яга».
21. Чайковський П. Дитячий альбом, «Гра в конячки».
22. Чайковський П. Дитячий альбом, «Пісня жайворона».
23. Шопен Ф. Прелюдія № 1, «Крапля дощу».
24. Шуберт Ф. Бджілка.

Напрямок: активізація творчих здібностей

1. Вівальді А. Концерт для мандолін № 2, III частина.
2. Дебюсі К. «Мрії».
3. Дебюсі К. «Музика янголів».
4. Дебюсі К. Ноктюрн «Хмари».
5. Дебюсі К. Прелюдія «Відпочинок фавна».
6. Дебюсі К. Прелюдія № 2 «Паруса».

7. Лисенко М. Вальс.
8. Лядов А. Бірюлька № 1.
9. Лядов А. Прелюдія, сі мінор.
10. Моцарт В. Балет «Маленькі дрібнички», № 10, Gavotte.
11. Моцарт В. Соната № 5, соль мажор (Allegro).
12. Прокоф'єв С. Балет «Попелюшка», Варіації Феї Весни.
13. Прокоф'єв С. Казки старої бабусі (Andantino).
14. Равель М. Болеро.
15. Равель М. Гра води.
16. Равель М. Сюїта «Матінка-гусиня», «Чарівний сад».
17. Скорик М. Гуцульський танець.
18. Чайковський П. Балет «Лебедине озеро», вальс.
19. Чайковський П. Дитячий альбом, «Солодка мрія».
20. Чайковський П. Пори року, «Пролісок».
21. Шонберг А. Світла ніч.
22. Шопен Ф. Скерцо № 1.

Напрямок: стимуляція інтелектуальної сфери

1. Альбіноні Т. Концерт № 7 (Allegro).
2. Бах Й. Брандербурзький концерт № 2 (Allegro Assai).
3. Бах Й. Концерт для двох скрипок з оркестром, ре мінор (Largo).
4. Бах Й. Концерт для органу, ре мінор.
5. Бах Й. Прелюдія і фуга № 1, до мажор.
6. Березовський М. Соната.
7. Бетховен Л. Соната для фортепіано № 17.
8. Бетховен Л. Фортепіанний концерт № 5 (Allegro).
9. Бортнянський Д. Квінтет, до мажор (Larghetto).
10. Бортнянський Д. Клавірна соната, I частина, до мажор. Броккеріні Л. Менует, мі мажор.
11. Вівальді А. Концерт для флейти з оркестром, фа мажор, I частина. 18.
12. Гайдн Й. Симфонія № 101 «Годинник».
13. Гендель Г. Опера «Ксеркс» (Largo).
14. Кореллі А. Концерт № 1, IV частина, ре мажор,
15. Кореллі А. Концерт № 8, IV частина, соль мінор.
16. Манфредіні Ф. Симфонія № 10, I частина (Adagio e spiccato).
17. Моцарт В. Концерт для кларнета, ля мажор (Adagio).
18. Моцарт В. «Маленька нічна серенада», рондо.
19. Пахельбель І. Канон, ре мажор.

Напрямок: підвищення активності (підняття життєвого тону)

1. Берліоз Г. Опера «Засудження Фауста», «Марш Ракоці».
2. Бетховен Л. Симфонія № 1, IV частина.
3. Бізе Ж. Опера «Кармен», «Куплети Тореодора».
4. Бордін О. Опера «Князь Ігор», «Хор половецьких дівчат».
5. Верді Д. Опера «Аїда», «Тріумфальний марш».
6. Гайдн Й. Симфонія № 100, фінал.
7. Гершвін Д. Рапсодія в стилі блюз.
8. Глюк К. Опера «Орфей і Еврідіка», «Танець фурій».
9. Мендельсон Ф. Балет «Сон у літню ніч», «Весільний марш».
10. Моцарт В. Симфонія № 40, I частина.
11. Моцарт В. Соната № 16, до мажор (Allegro).
12. Россіні Д. Опера «Вільгельм Телль», увертюра.
13. Россіні Д. Тарантела.
14. Свірідов Г. Військовий марш.
15. Стравінський І. Балет «Петрушка», Танець.
16. Стравінський І. Балет «Пульчинелла».
17. Чайковський П. Балет «Лебедине озеро», Вальс.
18. Чайковський П. Балет «Спляча красуня», Вальс.
19. Чайковський П. Дитячий альбом, «Марш дерев'яних солдатиків».
20. Штраус Й. Марш Радецького.
21. Штраус Й. Персидський марш.
22. Штраус Й. Скерцо «Вічний рух».

Напрямок: стимуляція мовленнєвої активності

1. Бах Й. Прелюдія і фуга № 2, до мінор.
2. Бах Й. Прелюдія і фуга № 6, ре мінор.
3. Дакен Л. «Зозуля».
4. Леонтович М. «Щедрик».
5. Лисенко М. «Молитва за Україну».
6. Людкевич С. «Гагілка».
7. Моцарт В. Рондо «Турецький марш».
8. Моцарт В. Концертна симфонія № 3, уривок.
9. Моцарт В. Симфонія № 3, уривок.
10. Моцарт В. Симфонія № 36, IV частина (Presto).
11. Римський-Корсаков М. Сюїта «Шехеразада», «Свято в Багдаді».
12. Россіні Д. «Гроза».
13. Россіні Д. Опера «Сорока-крадїйка», увертюра.
14. Українська народна пісня «Вийди, сонечко» (обр. Л. Ревуцький).
15. Українська народна пісня «Зайчику, зайчику» (обр. Я. Степовий).

16. Українська народна пісня «Комарик».
17. Українська народна пісня «Мак» (обр. Я. Степовий).
18. Чайковський П. Італійське капричіо.
19. Чайковський П. Пори року, «Тройка».
20. Шопен Ф. Етюд № 12, до мінор, «Революційний».
21. Шопен Ф. Етюд № 13, ля-бемоль мажор (Allegro sostenuto).

Напрямок: закладення основ національної свідомості

1. Березовський М. Молитва «Отче наш».
2. Білик І. Пісня «Рушничок».
3. Бортнянський Д. Клавірна соната, до мажор, I частина.
4. Бортнянський Д. Квінтет, до мажор (Allegretto).
5. Бортнянський Д. Марш.
6. Вербицький М. Гімн України.
7. Гросу А. Пісня «Рідна матуся».
8. Гулак-Артемівський С. Ліричний танок.
9. Колесса М. Гуцульський прелюд.
10. Колесса М. Коломийка.
11. Лисенко М. Вальс.
12. Лисенко М. Пісня без слів.
13. Людкевич С. Українська баркарола.
14. Май Н. Пісня «Квітуча Україна», «А я живу на рідній Україні», «Дорога додому».
15. Мясков К. Концертний етюд.
16. Мясков К. Фантазія для бандури с оркестром.
17. Ревуцький Л. Симфонія.

ГЛОСАРІЙ

Адаптація соціальна (лат. *socialis* – суспільний) – процес активного пристосування [Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О. С. Степанов. – К.: «Академвидав», 2006 – 424 с. – С. 11].

Вокалотерапія (від лат. *vox* – голос; грец. *therapeia* – зцілення, лікування) – різновид звукотерапії, що передбачає підвищення резервних можливостей організму людини та корекції його порушених функції шляхом активного вокального тренінгу [Енциклопедичний словник з арт-терапії / О. Л. Вознесенська, О. М. Скар та ін.; [за заг. наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар]. – К. : Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. – 312 с. – С. 77].

Гедоністичний принцип – отримання радості та задоволення від навчально-музичного процесу [Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О. С. Степанов. – К.: «Академвидав», 2006 – 424 с. – С. 7].

Діти з особливими потребами – діти, які мають відхилення від норми, що суттєво відбивається на їх життєдіяльності. До них відносять: розумово-відсталіх дітей; дітей із затримкою психічного розвитку (ЗПР); дітей з порушенням мовлення, слуху, зору, опорно-рухового апарату; з порушенням поведінки, емоційного розвитку; дітей з комплексними дефектами; з проблемами розвитку [Федій О. А. Естетотерапія. Навчальний посібник / О. А. Федій. – К. : Центр навчальної літератури, 2017. – 304 с. – С. 14].

Звукотерапія – різновид музикотерапії, коли засобом зцілення є звук, що використовується з метою посилення резонансної частоти окремого органу, чи системи фізичного, емоційного, ментального чи духовного тіла людини [Енциклопедичний словник з арт-терапії / О. Л. Вознесенська, О. М. Скар та ін.; [за заг. наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар]. – К. : Видавець ФОП Назаренко Т. В., 2017. – 312 с. – С. 98].

Катарсис – (грец. *katharsis* – очищення) – емоційне потрясіння людини, яке зумовлює виникнення внутрішнього стану очищення і облагородження та супроводжується позитивними переживаннями та афектами [Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О. С. Степанов. – К.: «Академвидав», 2006 – 424 с. – С. 11]

Комплементарність – взаємодоповнення освітніх та оздоровчих цілей і завдань [Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О. С. Степанов. – К.: «Академвидав», 2006 – 424 с. – С. 20].

Музикальність – комплекс здібностей, що дозволяє особистості активно проявляти себе в усіх видах музичної діяльності: сприйманні, оцінюванні, творчості [Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О. С. Степанов. – К.: «Академвидав», 2006 – 424 с. – С. 24].

Музикотерапія (від грец. *muzike* – букв. мистецтво муз та грец. *therapeia* – зцілення, лікування) – вид терапії, коли засобом зцілення є музика, спів та звуки [Енциклопедичний словник з арт-терапії / О. Л. Вознесенська, О. М. Скар та ін.; [за заг. наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар]. – К. : Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. – 312 с. – С. 192].

Музична комунікація– процес взаємодії реципієнта і музичної інформації або спілкування людини з музикою [Еникеев М. И. Энциклопедия. Общая и социальная психология / М. И. Еникеев. – М. : Издательство ПРИОР, 2002. – 560 с. – С. 113].

Мультимодальність в арт-терапії – застосування кількох видів мистецтв [Енциклопедичний словник з арт-терапії / О.Л. Вознесенська, О.М. Скар та ін.; [за заг. наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар]. – К. : Видавець ФОП Назаренко Т. В., 2017. – 312 с. – С. 197].

Саногенний (оздоровчий) потенціал – резервні й адаптивні можливості організму, що ототожнюється з ресурсами опірності, стійкості до стресу, позитивними емоціями та мисленням [Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О. С. Степанов. – К.: «Академвидав», 2006 – 424 с. – С. 24].

Фольклоротерапія (англ. folk – народ, lore – мудрість) – вид терапії, коли засобом зцілення є фольклорна спадщина [Енциклопедичний словник з арт-терапії / О. Л. Вознесенська, О. М. Скар та ін.; [за заг. наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар]. – К. : Видавець ФОП Назаренко Т. В., 2017. – 312 с. – С. 197].

ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Батищева Г. О. Музикотерапія як метод психокорекції / Г. О. Батищева // Профілактика і терапія засобами мистецтва: Наук.-метод. посіб. / Під заг. ред. О. І. Піліпенка.- К.: А. Л. Д., 1996. – С. 31-44.
2. Бекетова Ю. В. Використання музики у навчанні дітей з аутизмом / Ю. В. Бекетова.– Х. 2005. – 69 с.
3. Гельбак А. М. Музикотерапія як фактор психокорегування / А. М. Гельбак. // Простір арт-терапії : [Зб. наук. праць] / УМО, 2017, ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2017; [Редкол.: Лушин П. В., Чуприкова А. П. та ін.]. – К. : Золоті ворота, 2017. – Вип. 2 (22). – С. 16-26.
4. Гельбак А. М. Музикотерапія як освітня інновація / А. М. Гельбак. // Психологія: від теорії до практики : Інноваційні технології в роботі практичного психолога (матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 7 червня 2018 року, м. Суми) – [у 3-х ч.]. – Ч. 1. – Суми : СВС Панасенко І.М., 2018. – С. 37-42.
5. Денисенко Н. Ф. Через рух – до здоров'я дітей: навчально-методичний посібник / Н. Ф. Денисенко, О. П. Аксьонова. – Тернопіль: Мандрівець, 2009. – 88 с.
6. Драганчук В. М. Музика як фактор психокоригування: історичні, теоретичні і практичні аспекти / В. М. Драганчук. – К., – 2003. – 168 с.
7. Жавініна О. Музичне виховання: пошуки і знахідки / О. Жавініна, Л. Зац // Мистецтво в школі. – 2003. – № 5. – с. 3-8.
8. Захарова Н. И. Функциональные изменения центральной нервной системы при восприятии музыки // Н. И. Захарова, В. М. Авдеев // Журн. высш. нерв. деят. – 1982. – Т. 32. вып. 5. – С. 215-229.
9. Кэмпбелл Дон. Эффект Моцарта / Дон Кэмпбелл / пер. с англ. Л. М. Щукин. – Минск : ООО «Попурри», 1999. – 320 с. – (Серия «Здоровье в любом возрасте»).
10. Кузьмінська Л. Зміст і цілі музикотерапії в соціально-педагогічній роботі з дітьми-інвалідами. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://social-science.com.ua/article/711>
11. Методичний посібник з музикотерапії для дітей дошкільного віку зі складним и порушенням и психофізичного розвитку / Укладач Н. Квітка. – К.: 2013. – 82 с.
12. Музикотерапія в Україні :зб. статей / [пер. з нім. Г. Котовські, К. Поліщук] ; [за заг. ред. Львова О., Вознесенської О.]. – Львів : БОНА, 2018. – 76 с.
13. Малашевська І. А. Музична терапія як засіб гармонізації особистості /І. Малашевська // Простір арт-терапії: горизонти стосунків: Матеріали VII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції. – К., 2010. – 255 с.
14. Малашевська І. А. Програма оздоровчо-освітньої роботи з дітьми старшого дошкільного віку «Веселкова музикотерапія» / І. А. Малашевська, С. К. Демидова. – Тернопіль: Мандрівець, 2015. – 44 с.

15. Нікольська О. С. Аутична дитина. Шляхи допомоги / О. С. Нікольська, Е. Р. Баєнська, М. М. Ліблінг. – М., Теревінф, 1997. – 342 с.
16. Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика: Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Петрушин. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 176 с.
17. Побережная Г. И. Музыкальная терапия как предмет совершенствования психокультуры / Г. И. Побережная // Проблемы педагогіки мистецтва. Зб. статей: Вип. I. – Ялта: РВВ РВНЗ КГУ, 2007. – С. 51–61.
18. Пузанов Б. П. Обучение детей с нарушениями интеллектуального развития / Б. П. Пузанов. – М. : Академия, 2001. – 269 с.
19. Хольцапфель В. Дети, нуждающиеся в особом уходе / В. Хольцапфель. 1999. – 304 с.
20. Чистякова М. И. Психогимнастика / под ред. М. И. Буянова. – 2-е изд. – Москва: Просвещение: Владос, 1995. – 364 с.
21. Шабутін С. Зцілення музикою / С. Шабутін, С. Хміль, І. Шабутін.– Тернопіль: Підручники і посібники, 2008. – 177 с.
22. Шанских Г. Музыка як засіб корекційної роботи / Г. Шанских // Мистецтво в школі. – 2003. – № 5. – С. 8-15.
23. Юсфин А. Г. Музыка – сила жизни / А. Г. Юсфин. – Санкт-Петербург. : ООО «Аюрведа Плюс». –2006. – 442 с.

Гельбак Анжела Миколаївна

кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології і корекційної освіти КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського»

Музикотерапія у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами

Навчально-методичний посібник

Підписано до друку 18.01.2019 р.
Формат 60x84 1/16. Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Друк – принтер. Тираж 100 прим.
Зам. № 304

КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», вул. Велика Перспективна, 39/63,
Кропивницький, 25006

Віддруковано в лабораторії інформаційно-методичного забезпечення
освітнього процесу КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», вул. Велика
Перспективна 39/63, Кропивницький, 25006