«Элементы музыкальной терапии в работе с детьми»

Музыкотерапия – лечебная методика, направленная на профилактику широкого спектра заболеваний, где музыка является вспомогательным средством. Применяется на основе предварительной диагностики детей и определяется вариантом и характером имеющихся нарушений, коррекционными задачами и возможностями ребенка. Эффективна в возрасте 5-7 лет, когда у ребенка уже сформированы основные речевые, двигательные навыки, а также навыки, связанные с художественно - музыкальной деятельностью. Основные направления музыкотерапии:

1.Коррекция психосоматических нарушений
2.Коррекция отклонений в психоэмоциональной сфере
3.Помощь в коммуникативно - рефлексивных процессах
4.Активизация пути самореализации

Сеансы музыкотерапии проводятся в индивидуальной и подгрупповой форме. Индивидуальные направлены на решение проблем эмоциональной отверженности, одиночества, тревожности и импульсивности. Подгрупповые решают проблемы социального приспособления и искаженной самооценки.

По способу и организации музыкотерапия подразделяется на:

1. Рецептивную
2. Активную
3. Интегративную

Рецептивная музыкотерапия проводится индивидуально с ребенком и оказывает помощь в преодолении проблем эмоциональной сферы. Существуют 3 модели:

а) «музыкальные картинки» - мысленно шагнуть из реальной жизни в мир звуков, в течение 10-15 минут слушать классические инструментальные произведения, не используемые на музыкальных занятиях. Например, музыкальные миниатюры: «Звуки живой природы», «Шум дождя», «Рассвет в лесу» «Звенящий ручей» Такое восприятие дает разрядку внутреннему психоэмоциональному напряжению. Исследования показали, что 10-12 сеансов обеспечивают стабилизацию эмоционального состояния и создают позитивное настроение.

б) « музыкальное моделирование» направлено на создание положительного психоэмоционального состояния. Используются музыкальные сюжеты, рассказы, логика которых должна отвечать основной цели сеанса. Например, «Баркарола», «Осенняя песня»,» Сентиментальный вальс» П.Чайковского «Лебедь» К.Сен-Санса «Ноктюрны фа-мажор и ре бемоль мажор» Ф.Шопена оказывают расслабляющее воздействие. Подавленное состояние снимают «Аве Мария» Ф.Шуберта « К радости» И.Баха « Мелодия» Глюка. Радостное бодрое настроение создают « Праздничная увертюра» Д.Шостаковича
«Чардаш» Монти «Финал венгерской рапсодии (6;10;11;12) Ф.Листа

в) « живая музыка» предполагает свободное владение инструментом
(ребенку предлагается представить, что он играет или дирижирует) Разрядка выражается во внешних движениях

г) « минирелаксации» дают возможность ребенку почувствовать свое тело, тонус, показать возможности им управлять, научить расслабляться при напряжении. Проводятся в конце активных занятий или в начале занятия, когда после двигательной активности от детей требуется настрой на занятие. Произведения подбираются в соответствии с образом и задачей релаксации.

Варианты релаксации: « Музыкальный сон» - лежа 5-7 минут после активной деятельности или прогулки. « На лесной лужайке» « Малыш на берегу моря»» На волшебном облаке»; 1-2 минуты дыхательной гимнастики в индивидуальном темпе – рассказ на фоне музыки (аудиозапись) «Доктор сон» « Волшебство леса» « Морской бриз». Завершается движениями (потягивание с открытыми глазами, хлопками, глубоким вдохом и выдохом)

Активная музыкотерапия (вокальная терапия и инструментальная терапия) активное участие в пении или игре на музыкальных инструментах. Эффективна в коррекции психоэмоционального развития, проводится в индивидуальной и подгрупповой формах и направлена на формирование с помощью пения оптимистического настроения, умения радоваться жизни, выработку психологической устойчивости, расслаблению и успокоению.

Песенки формулы (методика В.И.Петрушенко); » Формула радости» я хороший – ты хороший; « Колыбельная самому себе»

Инструментальная терапия основана на процессе музыкального творчества, где акцент делается на роли живой музыки как средства коммуникации. Выбираются инструменты (барабан, бубен, треугольник, колокольчик, ложки) и исполняются музыкальные импровизации

под аудиозапись. Эта терапия приводит к разрушению имеющегося внутреннего конфликта, и стабилизации психоэмоционального состояния. Активная музыкотерапия помогает формированию у ребенка оптимистического жизнеутверждающего мироощущения, а также является источником новых позитивных переживаний обеспечивающих рождение новых художественно – эстетических потребностей и способов их удовлетворения.

Интегративная музыкотерапия построена на синтезе музыки и наглядно –зрительного восприятия. На сеансах восприятие музыки сопровождается просмотром ярких картин природы (картина, слайд, видеозапись) Ребенку предлагают, как бы шагнуть в глубь изображения (мысленно собрать букет цветов, коснуться руками прохладной воды ручья, расслабиться лежа на зеленой траве) в удобной позе, в мягком уютном кресле. Наибольший эффект дают сочетание музыки П.Чайковского, И.Гайдна, С.Рахманинова В. Моцарта с показом картин природы. Музыкотерапия помогает детям сформировать осознанное отношение к своим проблемам, вместе со взрослыми преодолеть их и адаптироваться в окружающей среде.