# РОЗДІЛ 1. ІСТОРИЧНИЙ ТА ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ВИКОРИСТАННЯ МУЗИКОТЕРАПІЇ У ЛІКУВАЛЬНО-ПРОФІЛАКТИЧНИХ ЗАХОДАХ

## 1.1. Історичні аспекти музикотерапії

Використання музики в профілактично-лікувальній практиці бере початок з дуже давніх часів. Поняття «музична терапія» виникла у сфері лікувальної практиці і було пов'язано з застосуванням в ній музичного мистецтва. Основою цього лікувально-профілактичного спрямування – застосування різноманітних методів музичного впливу, які підбирають до конкретного завдання, що стоїть перед фахівцем. Характер терміну «музичної терапії», яке виникло на межі музики та медицини.

Це одна з багатьох новітніх психотехнік, яка призначена забезпечити гідне життя людини у суспільстві, зрівноважувати її психічний стан.

Музикотерапія, яка виникла як поняття в середині ХХ століття, має прадавню історію. Використання музики з лікувальною метою починається з доісторичної доби, де музика була елементом «магічних», релігійних та інших цілительних церемоній. Але одним із першим письмовим рукописом, де було згадано про вплив музики на людину, це єгипетські папіруси, які знайдені археологом Пітрі у 1889 р. Ці папіруси мають дату 1500-м р. до н.е. В них музика описана як засіб, що має здатність лікувати тіло людини, урівноважувати розум та душу.

У стародавньому Єгипті хоровим співом зцілювали безсоння. Зараз фахівці рекомендують батькам, діти яких страждають на заїкання, займатися співом та відвідува заняття з хору. Дуже допомагає хоровий спів також тим людям, хто не вимовляє певні звуки. У цілому спів приводить до норми фізичний стан людини. Під час заняття співу активно залучений весь організм – рітмично б'ється серце, дихають легені, нормалізуються рухові функції. За деякий час сольного співу поліпшується настрій, підвищується активність.

Єврейське суспільство також використовувало музику при лікуванні фізичних і психічних захворювань. Старовинна притча, про використання музики як лікувального засобу, представлена в Старому Завіті. Там розповідається, як Давид грою на арфі вилікував Саула від депресії. Тепер цей досвід розвивається в рамках музичної терапії. До нас дійшли найстародавніші пам’ятки, де музика багато разів згадується як лікувальний засіб. Перших, хто пояснив лікувальний ефект музики, був Піфагор. Він засвідчував, що музика підкоряється вищому закону (математиці) і встановлює у тілі людини гармонію. Античні філософи Аристотель, Платон, Демокріт збільшували дію цілющих трав грою на музичних інструментах. У Стародавньому Єгипті під музику приймали пологи, Авіценна використовував її для зцілення психічно хворих, Гіппократ лікував музикою безсоння та епілепсію. Давньокитайські фахівці вважали, що музикою можна вилікувати різні хвороби та навіть виписували музичні рецепти для дії на той чи інший хворий орган. Стародавні греки пропонували музику як ліки, при цьому враховували її специфічні (ладові) властивості для різних цілей. Зауважимо, що у епоху Відродження на музичних інструментах часто можна побачити напис: «Музика лікує душу і тіло».

Але стародавні традиції і досвід були загублені. Лише з середини ХХ століття бере початок відновлення музикотерапевтичної практики: французький психіатр Еськироль розпочав застосовувати музичну терапію в психіатричних закладах. Та вже наприкінці XIX сторіччя почалися дослідження оздоровчого впливу музики на людини. Для прикладу, лікар-невропатолог Джеймс Корнінг вивчав вплив музики Вагнера на психічнохворих людей. Проходили різні 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 музикотерапії на людину, з’явилися наприкінці XIX – на початку XX ст. У працях М.Бехтерєва, І. Догеля, І. Тарханова з’являються дані про благотворний вплив музики на ЦНС, дихання, кровообіг.

В Росії академік В. Бехтерєв у 1913 році було заснував «Об’єднання з’ясування лікувально-виховного значення музики та її гігієни». Вчений довів і теоретично обґрунтував перевагу слуху над зором, та помітив, що дитина, яка глуха від народження, має гірший розвиток, ніж сліпа. В. Бехтерєв написав навіть спеціальну рецептуру «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 XX ст. цікавість до музикотерапії і механізму її дії істотно збільшився. Можливо, це можна пояснити науково технічним прогресом, який надав можливість вивчати фізіологічні реакції, які з'являються в організмі людини у відповідь на музично-терапевтичну дію, найбільш професійному рівні. Ця справа зумовлена можливістю користатися музикою як одним із засобів попередження і зняття напруження, стресів та для підвищення працездатності.

 Ефективне вивченання музичної терапії привело до потреби розроблення академічної програми підготовки професійних музикотерапевтів. Перша навчальна програма у Великобританії була виконана в Лондоні 1961 р., а в 1975 р. там вже було засновано Центр музичної терапії. У подальшому навчальні музично-терапевтичні програми були упроваджені у низці інших країн Європи.

Музикотерапія як самостійна дисципліна широко використовується у США, де на теперешній час більше 5000 музичних терапевтів працюють в лікарнях, реабілітаційних центрах, медичних установах, дитячих будинках, в’язницях, школах тощо; 70 коледжів і університетів в США навчають фахівців в області музичної терапії; музикотерапія визнана офіційним засобом реабілітації в рамках державної системи страхової медицини. Галузь її застосування постійно поширюється в Австралії, Японії, Новій Зеландії, Південній Америці та інших країнах світу.

Стрімкому розповсюдженню музикотерапії сприяє системна криза медичної допомоги в усьому світі, суспільний негативний соціальний фон. Робота центрів музикотерапії, навчання професійних музикотерапевтів, написання та розробка спеціальних музичних програм і дисків є за кордоном звичайною працею.

Але, в Україні, при тому, що вона знаходиться в центрі екологічного лиха, військових подій, системної кризи, музикотерапія як наукова дисципліна офіційно не визнана. У нашій країні не існує професійних підготовки фахівців у сфері музикотерапії, хоча потреба в цьому очевидна. Багато музикантів, психологів, педагогів, лікарів самостійно вивчають вплив музики на людину.

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

Цілюща дія музики продовжує нехтуватися, але процвітає фармакологія, яка рекомендує різні препарати, які здатні дати тимчасовий ефект, та в деяких випадках зруйнувати механізми захисту організму людини. Отже можливості дивовижного зцілення за допомогою музики збільшуються. Наведемо деякі приклади:

У лабораторіях США та Великобританії вивчають дивовижний, багаторазово підтверджений факт: соната Моцарта ре-мажор зупиняє напади епілепсії та навіть позбавляє від них. Музика сприяє в якості анестезії при пологах і в інших випадках, коли необхідно знеболювання, як, наприклад, в стоматологічних кабінетах (створена навіть музична бормашина «Аудіак»).

Фаб'єнМаман, який засновав французьку Академію звуку, кольору і руху, в процесі спільної роботи з біологом Е. Грімом визначив, що звучання певної ноти впливає на зміну не тільки кольору, але і форми клітини крові. З'ясували, що звук «до» змушує клітину крові витягуватися в довжину, а звук «ля» діє на клітини ракової пухлини та руйнує їх.

Бразильські науковці провели дослідження, у якому взяли участь 60 пацієнтів, що мали різніпорушення зору. Половина учасників чекали до дослідження зору під музику Моцарта. Інші готувалися до початку тестування в повній тиші. Пацієнти, які чекали початку тесту під музику Моцарта, краще фокусували зір і зробили завдання значно швидше, ніж ті, хто готувався до тестування в тиші.

Італійський доктор Лючано Бернарді вивчав властивості італійської оперної музики і виявив, що арії Верді гарно синхронізуються з серцево- судинним ритмом, що може вирішити чимало кардіорозладів.

Ще один дивовижний випадок: славетний французький актор Жерар Депардьє позбувся заїкуватості за 3 місяці. Він щодня слухав музику Моцарта за порадою лікаря.

Музика композиторів: Г. Берліоз, І. Брамс, Р. Вагнер, Г. Малєр, О. Скрябін, С. Франк, П. Чайковський, Ф. Шопен, Р. Шуман має правопівкульний характер, впливає на розвиток інтуїції людини. Духовна, релігійна музика поновлює душевну рівновагу, викликає подчуття спокою. Якщо провести анадогію музики з ліками, то релігійна музика – анальгетик у світі звуків, вона зменшує біль. Спів пісень у мажорі допомагає при серцевих хворобах, сприяє довголіттю.

Музикотерапевти зауважують, що потрібно підбирати індивідуальні мелодії для кожного конкретного пацієнта , але існують універсальні «мелодії цілителі» для певного психічного стану чи захворювання. Народну музику можна застосовувати у різних формах музикотерапії, можливо поєднувати з іншими методиками, це дає чудові результати. Особливо «живе» колективне виконання або слухання фольклорних, народних творів допомогає творчому захопленню, утворює емоції, радість творчості, підсилює переживання, думки, має профілактично- лікувальні властивості.Через те,що краса мелодики українських народних пісень з’єдналася з життям. В музиці звучить жива, яскрава народна історія, яку ми відчуваємо всім серцем. Історична цінність давнього народного музичного мистецтва полягає в тому, що воно є глибинним кодом, який несе знання від верхнього палеоліту (40 тис. років до н. е. – час виникнення первісного мистецтва), через усі подальші епохи аж до сьогодення. Там живе пам'ять про усі минулі епохи. В кожній народній мелодії можливо аналітичним шляхом за допомогою спеціальних досліджень виявити фрагменти фольклору минулих століть, на які накопичувалися пізніші здобутки. А ми знаємо, що епоха пізнього неоліту 4-3 тис. р. до н. е. це дата виникнення обрядового фольклору. Фольклорні, народні музичні твори містять велику культурноісторичну інформацію, а також мають змогу впливати на почуття людини емоційно. Виконання національної української музики передбачає спілкування з досвідом та мудрістю сотень поколінь українського народу, який міститься в інтонаціях, наспівах, ритмоструктурах.

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

* 2. 1.2. Етос і катарсис музичного мистецтва

Етос (ēthoys) музичних елементів - гармоніки з мелодією, ритміки, метрики та музичного твору як цілісного фактору впливу - виходить із вчення про число і музику. Олексій Лосєв доводить, що реально існуючий звук був для греків явищем тривимірним, тілесним, а між звуками існували стереометричні – загальноарифметичні, спеціально акустичні і геометричні – відносини. К о ж е н звук трактувався як “тон”, що означає “натягненість” або “напруженість”, за аналогією до “натягненості” струни. У такому розумінні тону О. Лосєв вбачає “одвічну чисто тілес- ну інтуїцію”.

Таким чином, поєднання одвічної тілесної чуттєвості давніх греків із надзвичайно високим ступенем їх фізико-геометричного мислення дало підґрунтя етичним теоріям Античності. Етос пов’язували з постійністю характеру, а отже і з “розумним” стилем поведіки, і протиставляли пафосу (pathoys), для якого характерна зміна характеру, стилю поведінки, а відтак − душевні переживання, неспокій, невпорядкованість, афект.

Музичні твори виконували у певних ладах, строях та ін., кожен з яких пов’язували з цілком конкретним характером − етосом. Перехід від одного етосу до іншого (перехід до іншого роду, системи, строю, регістру, побудови мелодії, ритму та ін.) − модуляція − спричиняє зміну характеру твору. Давньогрецькі класики не приймали цього явища, оскільки воно пов’язане з пафосом, а відтак є афективним (пристрасним – і тому негативним). Модуляція проявилася повною мірою в музиці епохи еллінізму.

Античні вчені вважали, що музика, маючи свій характерний етос як психологічне навантаження, “заражає” ним реципієнта (слухача). Іншими словами, музика власним етосом впливає на психіку слухача.

Етичні властивості музичних елементів мають реальні психофізіологічні та акустичні передумови. Давні греки це відчували, певним чином обгрунтовували та використовували.

Звернемося до трактатів античних філософів з метою

виявлення тлумачень тієї психічної енергії, яка притаманна музичним елементам і творам як цілості. Давні греки виділяли етос гармоніки (з мелодією), ритміки, метрики та етос усього твору. Першопричину виникнення такого етичного змісту різних музичних параметрів необхідно, швидше всього, вбачати в одвічній тілесній інтуїції греків, що проявлялася в стереометричному відчутті звуку та зумовлювала відчуття звукового напруження, яке отримувало “прив’язку” до певного психічного устрою.

Розглянемо вказане відчуття звукового напруження відносно різних музичних елементів.

По-перше, відносно висоти окремого звуку як натягнення. “Високі звуки дійсно мислилися десь на відомій висоті (на межі -це небесний ефір), а низькі дійсно були внизу, фізично та тілесно внизу” . Згідно з цим твердженням, високі звуки - світлі, легкі й рухливі, низькі - темні, важкі та малорухливі, низький регістр вважали спокійним і природним, а високий - напруженим і динамічним, оскільки він вимагає психофізіологічного напруження співака і, водночас, слухача. Відповідно, різні жанри пов’язували з різними регістрами, а також лади: лідійський - із високим регістром, фрігійський - з середнім, дорійський - із низьким.

По-друге, відносно співвідношення висот натягнень − інтервалів. Клавдій Птолемей (“Гармоніка” ІІІ 4 слл.) був переконаний, що найбільш “досконалі” та “розумні” рухи, які разом з матерією є основою всіх природних речей, може- мо знайти лише в ейдосі, влаштованому на зразок гармоніч- них співвідношень звуків. Отож, і прояв людської душі є проявом консонансів − октави, квінти і кварти . Це може спричиняти задоволення чи пригнічення, занурення у глибокий сон або пробудження і розбужування, спокій чи пристрасть. “Наші душі знаходяться в прямому симпатичному відношенні до самих енергій мелодії” вважав Птолемей.

По-третє, відносно дробності поділу тону, що відображено у сприйнятті систем із чітко фіксованими інтервалами − строїв, тонів (ладів) − та фіксованої системи у вигляді тетрахорду − родів (звукорядів). У “Державі” та “Тімеї” Платона загальна класифікація ладів за характеристикою їх впливу виглядає так:

- дорійський (e − d − c − h) − найсприятливіший у впливі на психіку юнаків-воїнів − “укріплює дух і прояснює голови”;

- фрігійський (d − c − h − a) − придатний, але з обме- женнями − застільний, вакханальний, радісний (у Платона на противагу всій античній теорії – спокійного перебування в мирі з богами та людьми);

- лідійський (c − h − a − g ) − абсолютно непридатний для позитивного впливу − жіночий, оплакувальний. Лади мислилися як нисхідні, оскільки в низьких звуках від- чувалося більше “благородства” порівняно з високими.

Арістотель класифікує лади так :

- етичні − ті, які взагалі певним чином впливають на етос (“мужній” дорійський як урівноважуючий, “наївно-дитячий” лідійський як такий, що позитивно сприяє молодій людині, а також різноманітні “плачівні”, “розм’якшуючі”, “застольні”, “розпусні”);

- практичні ‑ ті, які пробуджують та укріплюють волю й прагнення до дії (гіподорійський лад “героїчної трагедії” та гіпофрігійський лад “бурхливої діяльної сили”);

- ентузіастичні ‑ ті, які викликають стан захоплення та

екстатичний стан (фрігійський лад “стану екстатично збудженої душі”, що несе очищення і, відповідно, є складовою містичних культів, і “вакханальний” гіпо лідійський).

Поділ звукорядів за їх етосом:

- діатон (діатонічний) − корінний для грецької культури − позитивний у дії на психіку людини;

- хрома (хроматичний) ((1+1/2) т – 1/2 т – 1/2 т) та гармонія (енгармоніка, енгармонічний) (2т– 1/4т – 1/4 т), що, відповідно, запозичені з Єгипту та арабської, таджицької культури− згубні для психіки юнаків, оскільки висловлюють пристрасть, екстаз, оргіазм, що розслабляє.

Етос звукорядів зумовлюється дробністю поділу тону таким чином. Дрібні (вузькі) інтервали відчуваються як м’які, більші (ширші) – як тверді. Відповідно, якщо пере- важають вузькі − у хромі чи гармонії, − це вказує на м’якість роду, якщо ширші – в діатоні – на його твердість. “Більш стягнений  – більш м’який за характером... більш розсунений – більш строгий” (Птолемей) .

Аналогічно стосовно відчуття строїв. Півтон як інтервал, дрібніший від тону, набуває семантики м’якого (небажаного для юнаків-спартанців). Його місцезнаходження в системі (а пріоритетним є початок) визначає етос певного ладу (лідійський, що починається з півтону, є найбільш “жалісливим”).

Є. Герцман називає абсурдною ідею про залежність емоційної оцінки ладу від місцезнаходження півтону і пояснює подібну недоречність філологічними помилками під час перекладів. Проте сьогодні є важливими не так теоретичні причини, якими пояснювали греки етос (різноманітність впливу музичних елементів на психофізіологію доведена сучасними науково-експериментальними дослідженнями), як сам факт існування подібних уявлень.

Четвертий варіант відчуття звукового напруження, що отримувало характерне забарвлення психічного устрою – відносно ритміки та метрики. У Давній Греції налічувалося багато різноманітних метрів, що описані О. Лосєвим, з яких до нашого часу дійшли ямб, хорей, дактиль, амфібрахій, анапест, пеони. В цілому ямбічні ритми імпульсивні та викликають збудження, хореїчні - врівноваження, впорядкованість. Наведемо тлумачення дії метрико-ритмічної сторони мелодії на психіку, які постали в античних теоріях, на прикладі її розуміння Платоном. Трактуючи музику як звуковий рух, а музичне переживання - як предмет, у якому, “щоб побороти непомірність і недостатність витонченості, які проступають у поведінці більшості із нас, ми отримали ритм” (Тімей, 47 d-e), цей мислитель досить чітко вказує на психокоригуючі властивості ритму.

“Потворність, неритмічність, дисгармонія – близькі родичі зломовства та лихої вдачі, а їх протилежності, навпаки, − близьке наслідування розсудливості та моралі,” − писав Платон (“Держава”, кн. ІІ, 401). Отже, можна ствердити, що завдяки цілеспрямованому музичному впливу душа, звикаючи до гармонії та ритму, робить людину чутливою, урівноваженою, гармонійною, адже все життя людини потребує ритму та гармонії.

Описані етикоестетичні уявлення давніх греків є філософсько-методологічним фундаментом усіх подальших надбань як музично-психологічного музикознавства, так і науково-експериментальних психолого-медичних і психо-фізіологічних досліджень, які, якщо й початково не виходять із давньогрецького етосу музичних першоелементів, то своїми результатами все таки підтверджують його.

Етос української музики пов’язаний із загальними національно-ментальними характеристиками, зумовленими домінуючою рисою − кордоцентричністю. Це переважання етичності, інтуїтивності, інтровертованості, ірраціональності із періодичною активізацією протилежних рис − сенсорності, логічності, екстравертованості, раціональності.

Домінуючі риси зумовлюють амфотерність етосу української духовної музики. Амфотерною (гр. amphoteros-і той, і інший, двоїстий) називається “музика, в якій світлі, оптимістичні почуття знаходять своє вираження в мінорній тональності. В амфо- терній музиці виникає хіазма (“перехрещення”) емоцій ра- дості і смутку,” - вказує психолог-музикотерапевт Ірина Мірошник. Гіпотезу про амфотерну музику та музичну хіазму як “модальну властивість слов’янської душі” авторка обгрунтовує тим, що “для східнослов’янського етосу характерна домінанта правопівкульного, цілісного, симультанного (одночасного), емоційно-образного сприйняття світу і художнього мислення, яка, втім може за певних умов синергетично доповнюватися лівопівкульним, сукцесивним (послідовним), раціонально-логічним мисленням”. При цьому головна відмінність східнослов’янського етосу, яка найповніше виражена в літературі, музиці - це його смислотворча функція у світовій культурі, на відміну від цілевизначаючої функції раціональної західноєвропейської культури.

Катарсис як “очищення” мистецтвом. Теорія катарсису в “Поетиці” Арістотеля. Катартична дія музичного мистецтва – це реалізація самої його сутності. Катарсис “очищення” це не просто звільнення від непотрібного баласту негативних емоцій, а більш складний, синтетичний вплив мистецтва, що передбачає духовне, інтелектуальне, емоційне научання реципієнта шляхом і очищення, й “зараження” найкращими мистецькими якостями.

Будучи підґрунтям культових обрядів вже первісного суспільства, катарсис як реалізація духовної та психологічної природи мистецтва спостерігається у найдавніших культурах, на що вказують Лао Цзи (“Дао де-цзін”), Бхарата (“Поетичні прикраси”), “Шіцзінь” (“Книга пісень і гімнів”) та ін. Піфагорійська “катартична” школа трактує “очищення” мистецтвом у підпорядкуванні теорії “гармонії сфер”, поширючи досвід зцілення за його допомогою.

 Арістотель у праці “Поетика (Про мистецтво поезії)” сформулював теорію катарсису для давньогрецького синкретичного мистецтва драми. Із доступного нам тексту сутність катарсису вимальовується такою. Почуття, які людина переживає під час трагедії, не торкаються її особисто – вони очищені від суб’єктивізму й егоїзму. У процесі сприйняття відбувається зіткнення двох протилежних емоцій: страх (гнів, біль) - “фобос” -негативна емоція, відображена автором, і світле почуття співстраждання (жалю) -“елеос” - позитивна емоція, яку відчуває глядач. Отож, зіткнення “фобос” та “елеос” створює очищен- ня “катарсис” цих почуттів або афектів “патемата”.Трагедія є наслідуванням дії важливої і завершеної, яка має певний об’єм, [наслідування] за допомогою мовлення, в кожній зі своїх частин порізному прикрашеного; за посередництвом дії, а не розповіді, яке звершує шляхом співстраждання та страху очищення подібних афектів . “Прикрашеним мовленням” я називаю таке, яке містить у собі ритм, гармонію і спів: розподіл їх за окремими частинами трагедії полягає в тому, що одні з них вико- нуються за посередництвом метрів, а інші - за посередництвом співу” писав Арістотель. Вчений дав конкретні рекомендації для складання фабули (сюжету) з метою викликання у глядачів страху та співстраждання, акцентуючи, що основою співстраждання є нещастя невинного, а страху – нещастя подібного; задоволення, що витікає із вищевказаних почуттів, поет повинен викликати художніми засобами. У випадку афекту – сильного нервово-психічного збудження із втратою вольового контролю над собою – саме музика приносить очищення, пов’язане з насолодою (глави 13-14).

Тим засобом, який відвертав глядача від суб’єктивізму, був хор. Він повинен був відібрати в реципієнта його власні переживання, егоїстичні порухи душі, не дати людині самоізолюватись у сприйнятті твору і, очистивши від суто осо- бистісних переживань, за допомогою сили музичного мистецтва повністю прикувати глядача до драми, піднести на рівень переживань художніх.

Отож, трагедія викликає найглибші та найпотаємніші пристрасті, змушуючи нас підкорити власні переживання художнім, пережити боротьбу двох протилежних афектів співстраждання та страху, і розв’язати цю боротьбу катарсисом. Різновидом цього явища був катарсис засобами комедії. Катарсис комедії міститься у сміхові глядача над героями: глядач сміється, коли герой плаче, і навпаки. Навіть якщо в комедії сумний кінець для позитивного героя, глядач все ж торжествує. Ця двоїстість і породжує комедійний катарсис.

Післяарістотелівські трактування теорії катарсису.

Соціально-психологічне тлумачення мистецтва й біологічні механізми катарсису як процесу розряду нервової енергії на основі естетичної реакції розкриваються у концепції Лева Виготського. У “Психології мистецтва” автор дає аналіз основних теорій мистецтва другої половини ХІХ − початку ХХ ст.: визначення мистецтва як пізнання мудрості, гедонізму (формалістична), сублімації (психоаналітична) та інших, відзначаючи найсуттєвіші їх сторони стосовно власної концепції. Сутність катартичної дії мистецтва вчений пояснює так: “мистецтво як безсвідоме є тільки проблема; мистецтво як соціальне розв’язання безсвідомого” – ось провідне положення його “вершинної психології”, предметом якої є вивчення вищих (“вершинних”) форм взаємодії особистості з формами культури. Мистецтво неодмінно має справу зі змішаними почуттями, оскільки приваблює нас до себе і все ж містить неприємне почуття. У кожному творі обов’язково є афективне протиріччя. Тут починає діяти закон естетичної реакції: “вона містить у собі афект, що розвивається в двох протилежних напрямках, який у завершальній точці, ніби в короткому замиканні, знаходить своє знищення. Ось цей процес ми і хотіли б визначити словом катарсис”. Тобто мистецтво є засобом, що урівноважує вибуховий стан емоцій у критичні моменти нашого життя. Таким чином, Л. Виготський створює соціально-психобіологічну концепцію катарсису - концепцію соціального впливу мистецтва на психоемоційну сферу особистості, який полягає у специфічному розряді нервової енергії, що народжується із афективного протиріччя, закладеного в музичному творі, і зживає себе в образах фантазії.

Рудольф Арнхейм стверджує, що “емоції, як вони звичайно розуміються, є надто обмеженою категорією психічних станів, щоб з їх допомогою можна було пояснити музичну експресію. Видається більш важливим той факт, що значення музичного твору не можна звести до психічних станів. Динамічні структури, втілені в музичних акустичних перцептах, значно ширші: вони співвідносяться з моделями поведінки, які можна зустріти в будь-якій, психічній або фізичній, сферах дійсності”. Безперечно, існує чимала кількість творів, які не виражають певних конкретно забарвлених емоцій, проте є надзвичайно експресивними. Тому механізм арістотелівського катарсису як зіткнення двох протилежних емоцій – страху й співстраждання – необхідно розуміти лише як схему, що передбачає різнома- нітні випадки варіювання та продовження.

Із цієї точки зору необхідно особливо виділити концепцію Олексія Лосєва, яку автор називає ноологічною, грунтуючись на арістотелівському вченні про розум. Античний розум зорієнтований на актуалізацію “ейдосу” - внутрішньої форми буття, розум крізь призму упорядковування хаосу в космос, крізь призму “естезису” (“естезісу”). Опираючись не тільки на “Поетику” та “Політику”, але й на “Метафізику” Арістотеля, де у книзі XII описані поняття прекрасного та стан “вічного задоволення в самому собі”, “перебування у благодаті розуму до самого себе”, О. Лосєв заперечує всі предметно-логічні напрямки і створює естетико-теоретичну платформу для синтезу, що грунтувався б на поверненні до вихідної цілісності та збереженні всіх наукових досягнень. Отже, цілком природнім бачиться той факт, що цілеспрямоване й глибоко продумане застосування музичного мистецтва викликає велику кількість реакцій духовного, естетичного, інтелектуального, психоемоційного й фізіологічного характеру, спрямованість яких досягає вищих відділів центральної нервової системи та збуджує фізіологічні та психологічні процеси характеру психогігієнічного.

Катарсис у музиці є поняттям складним і багатогранним. Це зумовлюється як художніми особливостями твору, якістю та умовами його виконання, так і характеристиками самого реципієнта (психофізичними, інтелектуальними і т. д.). Різноманітність і багатство музичних перцептів є стимулом появи великої кількості відтінків у тлумаченні музичного катарсису. З точки зору музичного сприйняття поняття стресу та катарсису відображають два полярні екстремальні психічністани,адже катарсис − розрядка після с т р е с у . Відповідно до цього катарсис поділяється на драматичний (наприкінці твору) та епічний (у лірико- філософських відступах). Оскільки ліричний твір не містить стресу, то він сам є катартичною реакцією на стресову дію розряду нервової енергії у духовному житті людини. У сучасній науці існують варіанти більш детальної диференціації

- катарсис-просвітлення (через залучення до ідеалу);

- катарсис-переключення (в іншу образну сферу);

- катарсис-вичерпання протиріч (у ліричній музиці);

- катарсис-вибух протиріч (згорання, перехід їх у свою протилежність);

- катарсис-розчинення (одного протиріччя в іншому);

- катарсис-знесилення, спустошення та інші.

Психологічно катарсис бачиться то як заспокоєння, утихомирення, то як активізація й оптимізація.

На результативність катартичної дії музики впливає низка факторів: характеристики музичного твору, духовний та емоційний стан реципієнта і його інтелектуальні потреби, вигляд і доцільна зручність приміщення тощо. Сукупність цих факторів у конкретному процесі сприйняття і створює катартичні варіанти. Правильне розуміння семантики тво- ру, яке неможливе у відриві від естетики епохи, її символіки й герменевтики, дозволяє наблизитися до аутентичності, істинності сприйняття, що дарується нам внаслідок не лише буквально “очищення”, але і його обов’язкового продовження “заповнення” найглибших закутків наших душ тими духовними компонентами, що мають позитивну музичну енергетику.

* 2. 1.3. Дія музики на психофізіологію людини. Основні параметри

У музичному процесі на реципієнта спрямований цілий комплекс виразових засобів, що грунтуються на музичних першоелементах музичному ритмі (як співвідношенні три- валостей), гучнісній динаміці, висоті, темброві звуку.

**Вплив ритму.** Ритм (гр. rhythmós, від rheó − течу) з музично-психологічної точки зору − це “орієнтація слуху в звуковому тяжінні та здатність розчленовувати його, тобто усвідомлювати поділ звукового потоку на частини і частки” (Борис Яворський). Євгеній Назайкінський переносить наші уявлення про дане явище в область музичної психології. Ритм постає як організована в часі музична тканина твору, що “виявляється для слухача на першому і другому рівнях сприйняття”, “закономірне розподілення у часі музичних одиниць (ритмічний рисунок), що підпорядковане регулярному чергуванню функціонально диференційованих для сприйняття опірних і перехідних долей часу (метр), і що здійснюється із певною швидкістю (темп)”.

Людину постійно оточують різноманітні періодичні процеси −ритм у широкому розумінні. Існує умовний поділ ритму на природний і штучний, що подає В. Блахова.

До категорії природного належать:

‑ фізичний – правильне чергування природних явищ;

‑ органічний − правильне чергування функцій та станів в організмі;

‑ психічний − правильне чергування психічних процесів;

‑ соціальний – правильне чергування суспільних явищ.

Штучний ритм проявляється у різних видах мистецтва.

Це якісно вища, удосконалена в історико-культурному процесі форма природного ритму. Поєднуючи в собі біологічність та “окультуреність”, музичний ритм має значні потужності впливу на психофізіологію: мистецькі ритмічні здобутки, нашаровуючись на органічний і психічний ритм реципієнта, і спричиняють ефект на обох перцептуальних рівнях. При цьому сприйняття ритму є первинним ступенем сприйняття музики.

“Ритм і темп, взяті самі по собі, передають, головним чином, ступінь активності, ступінь психологічного напружен- ня даної емоції”. Співвідношення ритму з емоціями є таким: функціональні стани, пов’язані з позитивними емоціями, ритмізують діяльність психофізіології людини; негативно забарвлені емоційні стани діють навпаки. Вказана закономірність спрацьовує і в зворотньому напрямку, тобто ритмічність провокує позитив у емоціях; аритмічність, дезорганізація в цьому плані − емоційний негатив. Названі співвідношення пояснюються прямопропорційною залежністю між ритмічним повторенням подразнень і діяльністю системи нейронів, що відповідає за позитивні емоції, та неритмічністю і діяльністю антагоністичної до вказаної системи, яка прагне припинити свою діяльність. Роботою названих систем нейронів Володимир Леві пояснює одну із причин виникнення музичних емоцій, грунтуючись при цьому на твердженні Бориса Теплова про те, що емоційна реакція реципієнта на музику не залежить від здатності розрізняти й сприймати музичні звуки.

Сприятливий вплив подразників, що повторюються (рит- мічних), підтримується й вродженою схильністю людини до періодичності, що основаною на дії природних ритмів. Саме тому встановлення відчуття періодичності відбувається ду- же швидко. Французький вчений Абраам Антуан Моль вважає, що достатньо 3–4 повторень еталону. Євгеній Назайкінський доводить, що достатньо дворазового відтворення метричного контрасту “стійкість − нестійкість” або навіть одноразового “представлення” сильної долі.

Біологічність активно проявляється у впливі маршових ритмів. Спостереження показали, що у випадках, коли марші супроводжують загони військ у довготривалих походах, вони завжди трохи повільніші від ритму спокійної роботи людського серця (менше від норми − 70 уд. / хв), завдяки чому можна йти довго, не відчуваючи сильної втоми. Парадні марші (72 такти-кроки / хв), навпаки, збадьорюють.

Ритм є і одним із подразників у сенсибілізації. Це явище, зокрема, є основою методу психічної активації публіки артистами. У процесі сенсабілізації чуттєвість одних нервових аналізаторів збільшується, якщо одночасно впливати на інші аналізатори, тобто на ритмічній основі ніби поєднуються збудження від слухового та зорового аналізаторів разом. Описуючи цю особливість сприйняття музики, де вирішальну роль відіграє ритм, Валентин Петрушин наводить висловлювання Ігоря Стравінського: “Зорове сприйняття жес- ту та всіх рухів тіла, з якого виникає музика, вкрай необхідне для того, щоб охопити цю музику у всій повноті” (“Хроніка мого життя”). Саме явище сенсабілізації викликає неусвідомлені мімікотілесні рухи під час сприйняття музики.

У походженні музичного ритму, окрім біологічного аспекту, необхідно відзначити історико-генетичні зв’язки з ритмічними трудовими процесами. Арнольд Сохор припускає, що рефлекторна м’язева реакція на будь-які періодичні подразники з’явилася у людини ще в період первісного суспільства внаслідок того, що сприйняття подразників супроводжувалося безсвідомими скороченнями м’язів у ритмі ко- лективної праці. Результати експериментів, у яких досліджували вплив музики на роботу м’язів, в цілому зводяться до таких тверджень В. Бехтерева: існує показник оптимального ритму, тобто така швидкість звуків, яка має найбільш сприятливий вплив на організм, для кожної людини індивідуально; показник індивідуального ритму коливається залежно від стану організму, при цьому у стані втоми переміщується в напрямку сповільнення ритму, бадьорості до пришвидшення.

Ще Авіценна вказував на взаємозв’язок музичного ритму й пульсу: “Тобі необхідно знати, що у пульсу є певна музична сутність”. Сучасні вчені довели, що у більшості випадків не пульс є фундатором відчуття музичного темпу, а навпаки − темп, ритм, структурна будова твору та інші музичні фактори підпорядковують собі ритм внутрішніх фізіологічних процесів. Для прикладу наведемо психофізіологічний аналіз закономірностей ритмічної сенсомоторної діяльності за допомогою приладу “Ритмотест”. Досліджували особливості навчання гри на музичному інструменті та танцювальним рухам за умови, що діяльність відбувається у режимі заданого із зовні ритму. Підтвердилося, що суб’єктивна тривалість інтервалу часу широко варіюється залежно від установки суб’єкта, характеру його діяльності й т. д. Такий регулятор базується не на ритмічних процесах, а на закономірностях сприйняття.

Для впливу музичного ритму на реальні м’язеві пульсації, як вказував фізіолог Володимир Бехтерев, характерно таке:

- оскільки ритмічність властива основним функціям організму, то й на м’язеву роботу зміна ритму діє пози- тивно;

- роботу м’язів може стимулювати як їхнє розширення, так ізвуження під впливом музики, внаслідок чого будь-яка зміна ритму діє активізуюче;

- музичний ритм допомагає зосередитися на виконанні певних операцій, відволікаючи від сторонніх подразників, у виробленні автоматизму;

- музика сприяє появі колективної м’язевої ритмічності, що полегшує координацію дій.

Отож, музичний ритм складний психофізіологічний подразник, здатний активізовувати, мобілізовувати, заспокоювати, узлагоджувати тощо. У сферах біологічного, психічного та соціального життя людини дієвим засобом оптимальної настройки індивідуального ритму є ритм музичний.

**Вплив гучнісної динаміки.** Серед елементів, які зумовлюють високу активність звуку як подразника, є гучнісна динаміка (гр. dýnamis − сила). Різке збудження від спри- йняття надто гучних звуків або від інтенсивного наростання гучності пояснюється, очевидно, тим, що висока динаміка закодувалася у суспільній свідомості як знак природних процесів, що загрожують їй, або надзвичайно сильних емоцій. В цілому посилення динаміки діє стимулююче, хоча надто сильна гучність впливає негативно на психічні процеси. Більше того, музика із рівнем звуку більше 95 Дб протягом чотирьох годин може викликати погіршення функцій слухового аналізатора, тобто може пошкодити фізіологічні функції організму (шелест листя на вітрі, наприклад, дорівнює 25 Дб, тікання настінного годинника на відстані одного метра 30 Дб).

Контраст динаміки має значний вплив на психіку, який проявляється в автоматичному загостренні уваги та активізації сприйняття в цілому. Це можна пояснити як “спрацьовуванням” загального принципу нейродинамічного контрасту, що діє після встановлення нейродинамічного стереотипу, так і фактору перцептивної установки, що, безумовно, стосуються усіх параметрів музики, особливо динаміки як потужного подразника, що впливає, перш за все, на фізіологічному рівні.

Вплив висотності звуку. Проблема впливу висоти звуку на психофізіологію людини, як і музичної динаміки, опрацьована надзвичайно мало. Серед важливих положень щодо даного питання є таке. Польський вчений Tадеуш Натансон стверджує: у результаті наукових експериментальних досліджень встановлено, що сприйняття висоти та реальна частота коливань не мають прямої взаємозалежноті. Різниця в суб’єктивній оцінці висоти звуку називається “ефектом Допплера”. Австрійський фізик Христіан Допплер ще у середині ХІХ століття дослідив, що під час руху джерела звуку змінюється частота та довжина звукових хвиль: при наближенні джерела звуку частота збільшується, а довжина зменшується, тобто звук буде здаватися вищим, при віддаленні − навпаки. Реальну висоту звучання можна сприймати лише тоді, коли джерело звуку та реципієнт не рухаються відносно один одного.

Tадеуш Натансон подає спеціальну психологічну шкалу сприйняття висоти звуку, що відображає її суб’єктивну оцінку під впливом гучності звуку: звуки гучністю до 1000 Гц сприймаються як гучніші від реальних та нижчої висоти; від 1000 Гц до 3000 Гц - як адекватні до реальних параметрів; близько 4000 Гц - як гучніші та вищі від реальних. Якщо на оцінку висоти звуку людиною не впливає його гучність, то це свідчить про стабільність особистості. В цілому, для оцінки висоти звуків різної гучності потрібні неоднакові проміжки часу. Щодо фізіологічних механізмів, пов’язаних із висотою звуку, то важливим є те, що регуляція висоти голосу відбувається через відчуття напруження у гортані. Вважається, що організм людини вібрує на частоті 16−20 Гц, а слух людини здатний сприймати звуки з частотою від 16 Гц до 16000Гц, що відповідає приблизно десятьом октавам. Відповідно, частоти, які “виходять за межі” діапазону фортепіано, є шкідливими для людини.

Описаний вплив ритму, динаміки і висоти є в першу чергу фізіологічним, оскільки викликає насамперед фізіологічні реакції на зразок елементарних емоцій, пов’язаних зі збудженням чи заспокоєнням, напруженням чи розрядкою, задоволенням чи незадоволенням. Тобто вказані параметри надзвичайно яскраво демонструють напруження, з яким пов’язували етос давні греки.

Вплив тембру звуку. Четверта властивість звуку - його забарвлення − тембр відрізняється від попередніх тим, що не може виражатися у беззвучних скороченнях голосових зв’язок, тобто його не можна відчути м’язево, оскільки він головним чином залежить від акустичного спектру звуку, а не від характеристик самих коливань. Обертоновий склад аналізується психофізіологічним механізмом. Темброву притаманна найбільша предметна однозначність порівняно з іншими властивостями звуку. Тембр може асоціюватися безпосередньо із інструментом або людиною, “стає ніби замісником репрезентом звукового об’єкту, його знаком, символом”.

Здатність тембрів створювати яскраву портретну або образно-предметну характеристику широко використовується у музиці, “починаючи від створення уявлення про певну натхненну дійову силу і закінчуючи чіткою персоніфікацією”.

Значна предметна однозначність тембру обумовлює його особливі можливості психоемоційного впливу. При цьому негативний відгук реципієнта отримують образи, тембри яких є “різкими”, “гострими” чи надто “тупими”, а також “безбарвні” тембри як характеристика злих, жорстоких образів. Натомість “насичені”, “глибокі”, “м’які” чи “вольові” сприймаються позитивно (шкала образів може розгортатися від пасивної вишуканості і витонченості до драматичної грандіозності). Але для впливу тембру необхідна адекватність його усвідомлення, що вимагає певної підготовки реципієнта.

* 1. 1.4. Вплив музичного мистецтва на особистість. Позитивний та негативний наслідок

Поряд із позитивним терапевтичним впливом музики сьогодні актуально досліджувати її негативну дію. Ми знаємо, що музика є інструментом впливу на свідомість людини. Наприклад, в окремих духовних практиках прадавніх цивілізацій люди могли добровільно (!) віддати себе як жертвоприношення, робили це після того, як їх “обробили” задурманюючими травами та відповідною одноманітноритмічною музикою, що приглушує інстинкт самозбереження.

Досліджуючи негативний вплив музики, ми повинні починати з аналізу того музичного матеріалу, який найчастіше пропонують засоби масової інформації споживачеві.

Особливо це стосується молодіжної субкультури, у якій, поряд із, наприклад, патріотичними напрямками, фольком та іншими, використовується зомбування людини агресією, оспівуванням насилля тощо. Важливим є це питання і з огляду на можливість вико ристання низькочастотних вібрацій у комп’ютерній музиці, що розрахована на підростаюче покоління (музичного супроводу фільмів часто сумнівного етичного спрямування, мультфільмів, комп’ютерних ігор, які так широко пропонуються дітям).

Питання впливу молодіжної популярної музики на психофізіологію слухача описав професор Вінницького національного педагогічного університету імені М. Коцюбинського Борис Брилін. Тому в подальшому скористаємося матеріалами праці названого вченого.

Німецький психолог Г.Шетелінг і ряд інших вчених довели, що надгучна рокмузика, при якій, як правило, використовують гучність до 130 Дб і більше, інтенсифікує процес гальмування коркових реакцій за типом п’янкого ефекту. Може здійснюватися негативний вплив динаміки та ритму на дихання, пульс, кров’яний тиск, опірність шкіри і мозкову електричну активність. При дисонансах і дисгармоніях, як і при темпі за метрономом 120 уд. / хв, наступає звуження зіниць і судин. Особливо підкреслюється, що триввалий одноманітний ритм перешкоджає процесу мислення слухача і посилює емоціоналізацію, яка, якщо її нічим не загальмувати, може призвести до ефекту агресивності. Стосовно цього наведу такий приклад: ви бачили коли-небудь бійки на концертах класичної музики?

Борис Брилін також наводить матеріали дослідження, проведеного у Київському інституті отоларингології та при Вінницькому медичному університеті імені Пирогова в лабораторіях Академії медикотехнічних наук. З огляду на вагомість та експериментальний характер вказаного дослідження розглянемо дані матеріали.

Б. Брилін констатує, що у 60% любителів надгучного року 18-20-річного віку спостерігається ознаки туговухості. Окрім згубного впливу гучності та одноманітності ритму на слухача діють низькочастотні коливання (інфразвуки), що утворюються басосистемною апаратурою, генератором “Сенсераунд” або спеціальною барокамерою. Їх людське вухо не вловлює, але вони викликають неусвідомлене відчуття тривоги та страху. (Це нагадує “ефект 25-го кадру”, який не сприймається зором, але його інформація впливає на людину. В.Д.) Верхньою межею інфразвукового діапазону вважаються частоти 25−16 Гц, нижня межа інфразвуку не встановлена [27]. (Пригадаємо, що оптимальним для сприйняття є діапазон фортепіано.)

Встановлено, що умовнорефлекторне підтримання “роксиндрому” (його симптоми хвилеподібні, знакоперемінні зміни психофізіологічних функцій організму) можливе при відвідуванні школярем місця первинного впливу рок- ефекту. При цьому для “запуску” роксиндрому достатньо короткочасного впливу рок-музики або навіть самого вигляду приміщення.

Результати експерименту з дії музичного року на старшокласників, проведеного при Вінницькому медичному університеті імені Пирогова в лабораторіях Академії медикотехнічних наук, зводяться до таких тверджень:

1. Після впливу басосистеми частково погіршувалося самопочуття. Об’єктивні зміни в організмі аналогічні до тих, що відбуваються при розумовій перевтомі.

2. Під впливом низьких частот у тестуванні “Запам’ятовування 10-ти слів” зменшується кількість запам’ятованих слів, знижується увага, збільшується кількість помилок. В цілому зниження короткочасної пам’яті є більш значним у тих дітей, які постійно слухають хевітреш-метал.

3. Для стилістики хевітрешметалу характерна надмірна гучність при тривалому витримуванні одноманітного ритму, що посилює збудження. Характерне також інтенсивне зростання ролі барабанів, а також фази ударних. Вони, як тривалі акустично екзальтовані шуми, і без надмірної гучності ведуть до збудження й нервозності. Надмірний звук є причиною втоми, послаблення пам’яті та уваги.

4. Відомо, що інфразвук, який відтворюється басосистемою, породжує вібрацію, що локалізується головним чином в ерогенних зонах, що спричиняє відповідні наслідки.

5. Завиваючі інтонації, звуки сирени викликають стан негативної індукції, загальмованість мислення.

6. Низькі та високі частоти інфразвукових та ультразвукових коливань, що не сприймаються слухом, викликають вібрацію підкоркових зон мозку, дезорганізують корковопідкоркові взаємодії.

7. Сильне емоційне збудження не піддається вольовому контролю свідомості, при цьому естетичне переживання пригнічується, виникає стан психічного дискомфорту.

8. Під впливом зростання ритмічної, темпової, динамічної потужності виникає перезбудження нервової системи, що проявляється неконтрольованими емоціями, які відтісняють організовану свідомість на другий план.

9. На динаміку психічного стану людини суттєво впливають сам зміст і форма твору, тому різні стилі сучасної популярної музики сприймаються не однозначно. Наприклад, школярі, які не захоплюються важким роком, проявили здатність відчувати радість від краси засобів музичної виразовості та етичної значимості образів та ідей якісно іншої рокмузики Геннадія Татарченка. (Зауважу, що Г. Татарченко автор рок-опер “Містер Сковорода” про українського філософа, “Біла ворона” про Жанну д’Арк та інших творів. Або пригадайте рокоперу Олексія Рибнікова “Юнона та Авось” з піснями “Я тебя никогда не забуду”, “Белый шиповник” чи твори українських рокгуртів, що використовують фольклорні елементи. Це теж часто чудова музика, прогресивна й не банальна як за змістом, так і за стилістикою. В. Д.) Школярі, що захоплюються “важким” роком, цієї краси не відчували. Це далеко не єдине дослідження, яке доводить: сприйнят- тя підлітками музичної інформації, що характеризується агресивним або одноманітним ритмом, напруженими інтонаціями, які мають негативний емоційно-акустичний код, звучанням на неприродньо низьких чи високих частотах і високою гучністю, здатне не тільки порушувати психічне й фізичне здоров’я людини, а й понижувати інтелектуальний рівень і блокувати її духовний розвиток. Відомий експеримент, під час якого акули в океані тікали від звуків вібрацій “важкого металу”, опущених під воду, так само, як від електричного струму. Та чи варто проводити такі експерименти над власним духовним і психофізичним здоров’ям?

# РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ МУЗИКОТЕРАПІЇ

* 1. 2.1. 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.

* 1. 2.2. Методологічні підходи, напрями, механізми впливу музики на особистість

Наступні підходи запровадження музикотерапевтичної практики в освітній процес:

- компетентнісний – переорієнтіровка 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 розкутості 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 мистецтв.

Поєднання музикотерапії з іншими видами арттерапії сприяє розвитку в учнів уміння покращувати самопочуття методами застосування слухання музики, співу, художнього слова, а також відтворення певного ритму, руху, танцю, відчуття в звуках кольору.

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 є:

- катарсис – емоційну розрядку;

- регулювання емоційного стану;

- засвоєння нових способів емоційної експресії;

- підвищення соціальної активності.

 Підходи, при яких вплив музики на людину простежується на трьох рівня

Перший – фізіологічний. Це коли при прослуховуванні по шкірі бігають мурашки від задоволення — результат виділення ендорфінів, гормонів задоволення.

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.

Третій рівень– 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: мисте.цтво надає людині в образній формі щось більше, ніж навколишня дійсність.

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.

* 1. 2.3. Вплив сучасної музики на утворювання музичної культури дитини

Музика в сучасному світі як ніколи має великий вплив на формування музичної культури учнів. При цьому основною функцією музики, її соціальним значенням – є естетично виховувати, навчати учнів, залучати їх до високої культури. За великим рахунком, саме ці завдання мають вирішувати уроки музики в загальноосвітній школі і мережа дитячих музичних шкіл. На жаль, музичні школи, навіть більше ніж загальноосвітні, сьогодні продовжують відштовхувати від себе дітей, і в силу цього виявляються нездатними виконувати своє основне завдання. Ми, як завжди, піклуємося про зовнішню, фасадну частину дитячої музичної освіти, не стараючись ліквідовувати реально існуючі протиріччя у цій сфері.

Завданням дитячої музичної освіти є прищепити учневі любов до прекрасного, виховати естетичні почуття, навчити грі на музичному інструменті. І досягнути цього можна лише виховуючи дітей на кращих художніх зразках світової музичної культури. Ніхто сьогодні не сперечається, що цивілізованому суспільству потрібна різноманітна музика – і класична, і естрадно-танцювальна, і обрядова, і військово-патріотична, – але перш за все потрібна музика, яка просвічувала б побут, облагороджувала його, формувала естетичні смаки і високі художні запити. Однак, на сучасного українського школяра впливає могутній потік „масової культури”, який калічить, розбещує художню свідомість молоді вже з раннього шкільного віку. Цей факт добре відомий і не потребує доказів. Відомо й те, що запит запит породжує пропозицію: чим простіші і примітивніші музичні запити слухацької аудиторії, тим більший простір належить „поп-арту”, тим ширший потік низькопробної музичної продукції.

На жаль, цьому сприяє і тотальна комерціалізація в сфері культури, і неприхована агресія з боку загальновідомого „поп-арту” і помітне послаблення морально-етичних норм українського суспільства. І те, що музичної продукції сьогодні кількісно багато, тільки ускладнює ситуацію, не послаблює гостроти одного з головних протиріч музичного виховання.

Існує ряд причин об’єктивного і суб’єктивного плану, що пояснюють дану ситуацію. На фоні стрімкого прогресу інформаційних технологій в Україну влився із Заходу могутній потік поп-культури, якому, як швидко з’ясувалося, не було чого протиставити.

Масова свідомість молоді в сфері музичної культури (і не тільки музичної) виглядає сьогодні в Україні на кшталт Західної, смаки, захоплення, музичні інтереси значної частини молоді, особливо міської, ніби переймаються ззовні, зі сторони. Ціннісна орієнтація і смакові пристрасті явно направлені в бік розважального псевдомистецтва.

Слухова орієнтація в різноманітних музичних напрямах на даному етапі розвитку музичного мистецтва відбувається хаотично, під "зомбуючим" впливом низькопробних телевізійних програм, російськомовної і західної популярної музики.

Що ж уможливило настільки успішну експансію низькопробної західної музичної (телевізійної, кінематографічної та ін.) продукції в нашій країні? Адже відомо, що ніяких інших цілей, окрім розважальної, західноєвропейський і американський поп-арт перед собою не ставить. У цей час можна констатувати, що агресія західного „поп-арту” в Україні навряд чи стала б реальністю, якщо б в країні на певному етапі її розвитку не виявились розмитими, деформованими контури національного духовного ідеалу. У зв'язку з цим наш національний естрадний продукт має низьку популярність, що й уможливлює широкомасштабний наступ на незаповнені національні, духовні, культурні цінності, більш пристосованого до сучасного музичного прогресу, західного поп-арту.

Розраховувати на швидке і повне подолання цього протиріччя не виходить. Але не помічати і не зосереджувати зусиль для зниження його гостроти, виховуючи інші духовні потреби і формуючи з дитинства інший художній смак, значить приректи всі зусилля вітчизняної системи музичної освіти на повне забуття.

# РОЗДІЛ 3. ЛІКУВАЛЬНО-ПРОФІЛАКТИЧНІ ПРОЦЕСИ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ МУЗИКОТЕРАПІЇ

* 1. 3.1. Використання музикотерапії в лікувально — профілактичній 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, 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.

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.

• напади гніву, дратівливості й істерики;

• ігнорування інших людей;

Сутність музикотерапії ми бачимо в здатності викликати у «особливої» дитини позитивні емоції, які надають лікувальну дію на психосоматичні тапсихоемоційні процеси, мобілізують резервні сили дитини, обумовлюють акумуляцію творчого потенціалу у всіх областях мистецтва і життя в цілому. Основними проблемами, з якими батьки дітей з особливими освітніми потребами(незалежно від діагнозу) звертаються до фахівців, є такі :

• 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;

• замкнутість при спілкуванні;

• труднощі у соціальній адаптації;

• проблеми у спільній діяльності;

• уникання контакту з навколишні мсвітом;

• непослух;

• нерозуміння того, щовідбувається навколо;

• невміння одягатися;

• відхід, занурення «в себе»;

• порушення актів дефекації і сечовипускання;

• гіперактивність;

• проблеми зі сном;

• чутливість до звуків;

• прояв тривожності, страху;

• незмінниц порядок дій;

• потреба в одноманітності;

• концентрація на певних предметах;

• рухи, що повторюютьтся;

•нечутливістьдоболю;

• 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.

* 1. 3.2. 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.

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.

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).

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.

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 сприйнятливість 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 нераціональна. 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 якої 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 квартети 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 ціннісними 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 поводили 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 відчувають виражений емоційний дискомфорт, що проявляється в підвищеному збудженні, відході від ситуації. Дітей з аутизмом може дратувати ненастроєний 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 убудь-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 уяви.

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 ї 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.

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.

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.

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 співочою 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 доречна під час вокалотерапії, грі 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, грі на музичних інструментах та ритмічній декламації, музикомалюванні, грі 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 ледарство 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.

* 1. 3.3. Організація занять з музикотерапії

Щоб організувати занять з музикотерапії треба музикотерапевту поетапно по наступності проводити заняття – від початку сприйняття музичних творів малюками до опанування ними музичних вмінь, знань і навичок. Взаімодію слова та діяльгості фахівцю потрібно добирати продовж довготривалого часу, безупинно повторюючи вже вивчене та поволі рухатись надалі до нових перемог. Плавно ускладнювати вимоги і регулярно контролювати  виконанням доручень гарантує плідний розвитк дитини і корегує її психофізичні порушеня:

‑ рухи, що повторюються;

‑ потреба в одноманітності;

‑ порушення актів дефекації і сечовипускання;

‑ апатія;

‑ проблеми зі сном;

‑ гіперактивність;

‑ чутливість до звуків;

‑ прояв тривожності, страху;

‑ незмінний порядок дій;

‑ концентрація на певних предметах, темах;

 Обов’язок музикотерапевта це пильно, обачно, майстерно супроводжувати дитину поступово до справжнього життя. Позитивні чуття, що проявляються у посмішці, задоволенні та радостіі поліпшують не тільки психічний стан малюка, а й покращюють її фізичний стан. При проведенні заняття з музикотерапії, має особливе значення  формування  інтересу у малюків.

Професійні навички гри на музичному інструменті справляє гарний ефект на дітей та гарантує позитивне розуміння музичного супроводу у зрозумілій для даної групи дітей формі. Для позитивного розвитку обізнаності музичних творів малюками, заняття повино проходити у форматі цікавої та емоційно-насиченої забави. Головні завдання, які орієнтовані на коригування психофізичних порушень  у дітей. Різноманітність матеріально-технічної бази надає фахівцю можливість вдосконалити методи та форми занять з музикотерапії. Наявність шумових, дерев’яних та народних інструментів, синтезатор, пластикові та картонні іграшки, дидадитячих музичних інструментів, ігри, музичні сходинки, музичний центр тощо. Все це збільшить інтерес  дітей та надасть позитивний вплив упродовж заняття.

Основна особливість проведення занять полягає в наступному:

- 2 рази на тиждень заняття проводяться  по 30-40 хв.;

- різна будова проведення занять в групах для аутичних дітей і дітей з іншими захворюваннями (синдром Дауна, розумова відсталість, ДЦП, та ін.);

- при потребі присутні батьки (поміч у пересуванні по залу для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату, стежити за динамікою розвитку дитини);

- повторювати один і той же музичний матеріал , щоб дитина засвоїла його  в своєму індивідуальному темпі;

- музичний матеріал частково дублюється в різних групах для

спадкоємності.

Упродовж занять деякі діти достатньо рухаються в своєму розвитку, ачи то починають себе вести деструктивно, тоді з'являється потреба перевести ціх дітей до іншої групи. При цьому дітям зручно освоюватися в новій групі, тому що знають музичний матеріал;

- на всіх  заняттях формується безоціночний клімат дуже добрих відносин.

Музикотерапію поділяють на методи , що спрямовані на емоційне збільшення, релаксуючі, тренінгові, комунікативні, крім того творчі методи у форматі вокальної, інструментальної,  рухової імпровізації. Музикотерапію використовують на індивідуальних заняттях, також і на  заняттях групових. Зазвичай їїєднають з іншими методами в психотерапії.

Наступні техніки, які  використовуються в музикотерапії:

 -рухове розслаблення і злиття з ритмом музики;

-музично-рухові, танцювальні забави, ігри та вправи;

-вокалотерапія;

-музична психосоматична релаксація;

-навчання грі на музичних інструментах;

- малювання під музику;

-опанування пантоміми;

-рухова діяльність під музику;

- розповідь під музичний супровід;

- рухова імпровізація;

- дихальні вправи з музичним супроводом.

Рухове розслаблення і злиття з ритмом музики

Мета: свідоме сприйняття ритмичного малюнку,  також створення способності психічно  прислухатися до ритму музики ; повноційно та гармонійно поєднувати ритм рухів свого тіла та  музичний ритм.

Рекомендація до виконання: під звучання музичного твору із заплющеними очима поколихатися у  музичному ритмі, при цьому стояти у колі та триматися 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 No 1, до мажор», «Слов'янський танець No 2, ля мінор», «Слов'янський танець No6, ре мажор», «Слов'янський танець No 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. Еіднінг. Розквіт весни.

Б. Сметана. Нашим дівам (полька).

А. Вівальді. Симфонія сі мінор.

Музично-рухові, танцювальні забави, ігри та вправи

Мета: заохочування та концентрація уваги, гармонізація моторної та тактильної корекції, формування умов для комунікації та спілкування у групі з кожною дитиною.

Чималою цікавістю у дітей молодшого  віку користовуються музичні забави та ігри, які допомогають викиду адреналіну. Поясненням таких ігор, які приносять користь є те, що викид адреналіну у кров викликає збудження та супроводжується великим зосередженням енергії. До крові дитини у купі з адреналіном приходить чимала кількість кисню, це першопричина зміни метроритму дихання та серцебиття. Але потрібно пильно слідкувати за навантаженням. Лише один раз упродовж заняття можливо застосовувати подібні забави та ігри , це посилить емоційні відчуття  дитини. У психологічній площині вони, певним чином впливають на емоційта  досягають катарсису.

Дуже важливо, що у музикотерапії головною є музика , умовна гра, де необхідно бути там достатньо часу, скільки подобається дітям. На прикінці забави казка повина закінчуватися перемогою добра та щасливо.  Саме тому, важлива задача фахівця – утворити такі позитивні умови та провести музикотерапевтичне заняття, щоб дитина змогла самостійно  сприяла у подоланні негативних емоційних проявів.

У продовж  занять можливо застосовувати  ритмічні музичні інструменти, костюмовані аксесуари, спортивний інвентар та іграшки.  Для заохочування дітей у музично-рухових ігорах та вправах потрібні ритмічні, динамічні і швидкі за темпом, гармонійною лінією музичні композиції: фольклорні, класичні, популярні танці. У якості ритмічних інструментів  можливо застосовувати  барабани, тарілки, трикутник та ін. Музичні забави та ігри, за допомогою швидкого темпу,  позитивному настрою, являється  одною із головних частин  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. Доніцетті. 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.

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». Піцикато. Марш Радецького.

Музична психосоматична релаксація.

Мета: ретельна релаксація особистості яка має психічні, соматичні або соціальні відхилення. Формою пасивного сприймання музики є музична релаксація. Людина не повинен фокусувати увагу на змісті музичного твору, а усвідомлювати її як «звукове поле», котра допомагає процесу розслаблення.

Даний метод включає три складові: психологічну, музичну та біозвукову, де поєднуються у різних варіаціях. Психологічний вплив проводиться через емоційну уяву системи самонавіяння, яка націляна на розслаблення м'язів тулуба. Після цього розширюються периферійні судини та перерозподіляється вміст крові. Це гарантує нормальну роботу мозку, заспокоєння, який переходить у сноподібний стан, приходить відчуття відпочинку. Для емоційного відновлення застосовують музичні твори та звуки живої і неживої природи,  записи співу пташок, голосів тварин. Гарними є аудіозаписи  хору пташок, шуму лісу або моря. Це гармонізує емоційний стан та поновляє працездатність.

Ця частина заняття триває 17-20 хв, сила звучання 30-40 дб. Релаксацію треба проводити у звукоізольованому приміщенні зі неяскравим світлом.

Коло звучать  музичні композиції релаксації діти лежать на спеціальних матах. Відстань між ними – 50 см. Перебіг психічного та соматичного розслаблення розпочинається із лунання музичної композиції. Потім слід заплющити очі та прислухатися до  звучання тихої музики. Застосовують методику аутогенного тренування за Шультцем або інші аутотренування, залежно від завдань заняття й категорії дітей.

Слухання музичних творів можливо поєднувати з переглядом картин, рисунків і слайдів. Це допомогае дитині за допомогою зору створити  образ, який сповнений відчуттів і уявлень.

Основні вимоги підбору музичних композицій–м’який і гармонійний вплив. Найефективними є музичні твори періоду бароко та класицизму. Із сучасних композиторів – ліричні мелодії, задушевні та сумні твори, плавні композиції з м'яким ритмічним малюнком. Музичний темп – 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 No 7, 2 ч.

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

А. Кореллі. Концерте гроссо No 5

Вокалотерапія

Мета: позитивно впливати на серцеву діяльність, дихання, травлення, розвивати емоції, залучати дитину у процес вокалізації, дивлячись на інших.

На заняттях з психологічної корекції вокалотерапія є суттєвим методом діяльної музикотерапії. При роботі у групі над співом   мають можливість  долучитись всі бажаючі відповідно до своїх здібностей. Музичний репертуар підбирається згідно до вікових та індивідуальних можливостей дітей. Це можуть бути фольклор, українські народні   пісні, добрі дитячі пісні тощо. Хоровий спів дає можливість анонімності співака, і тому він є ефективним прийомом зняття напруження й гармонізації психологічного стану, він дає змогу кожній дитині доєднатися до хору,  надає почуття безпечної самореалізації. Хоровий спів можна з'єднувати із сольним співом. Для прикладу «Ходить пісенька по колу», кожна дитина співає по куплету. Заняття співом в роботі  музикотерапії надає змогу дитині усунути психологічні бар'єри. Позитивні відчуття успіху під час хорового співу граюти велику роль, насамперед у дітей  із соціальними відхиленнями, поєднує хорову групу. Ефективним методом буде з'єднання співу із грою на музичних інструментах.

Пропонується співати ті пісні, які можна емоційно відобразити. Піспі повині бути цікавими, емоційними, мати просту і гармонійну мелодію, відповідну тональність, живий темп, наприклад такі як українські народні пісні: «Ой, на горі жито», «Соловеєчку, сватку, сватку», «Ой єсть в лісі калина», «Подоляночка», «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 розкутості 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. Бехтерєв 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.

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 Онєгін».

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 опрацьовування 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 ніжного 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.

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

3. Вимовляння звука «А» (виражаючи почуття полегшення); • вимовляння звука «О» (виражаючи почуття подиву);

4 Вимовляння звука «У» (виражаючи почуття подиву);

5. Вимовляння звука «І» (виражаючи почуття радості);

6. Вимовляння звука «Е» (виражаючи внутрішню рівновагу).

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

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

9. 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 активізаціятворчої 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.

3.4. Практичні приклади музикотерапевтичних занять для дітей

2.2. Приклади  практичних планів занять

ПЛАН ЗАНЯТТЯ 1

 Тема. Звучання мови тіла.

Мета: гармонізація психоемоційної області і розвиток музичних здібностей дітей.

 Зміст:

- ознайомлення з порядком початку і закінчення заняття;

- зробити ласкаві і добрі відношення між дітьми й фахівцем;

- підіймати настроєність і енергетичну  активність дітей;

- розвивати відчуття ритму, рухання  тіла, належний відклик на музику, вокальні навички, дрібну моторику, вміння музикувати,  і естетичний смак;

- утворювати слухові навички і  навички  оздоровчого дихання;

- ознайомлення з українським музичним фольклором;

- призвести позитивні емоції ;

- гармонізовувати роботу обох півкуль головного мозку;

- створити умови для зільнення прихованих емоцій дитини;

- здійснити гармонізацію емоційно-психологічного стану дітей.

- та найважливіше – викликати радість та захоплення у дітей.

Методичне забезпечення: cамостійно зроблені маракаси: коробки з  зерновим заповненням ( гречка, рис, пшоно тощо).

Технічні засоби: музичний центр, фортепіано, записи музичних творів.

Хід заняття

- Звучить спокійна та ніжна музика. Діти заходять до зали та сідають на стільці які стоять колом. Керівник дзеленчить у “чарівний” дзвіночок. Він сповіщає про початок заняття (відкриття музикотерапевтичного процесу). Знайомство (вихід на особистісний контакт). Керівник, тримаючи у руках м’яку іграшку, вітається та називає своє ім’я (з дуже доброю і ніжною інтонацією).

Далі, передаючи іграшку по колу, просить кожну дитину назвати (або проспівати) своє ім’я. Потім вся група дітей повинна повторити його хором (бажано з тією самою інтонацією).

- Музично-танцювальна, ритмічна діяльність. Танок з відбиванням ритму (звучить ритмічно-рухлива композиція). Діти встають у коло та беруть кожного за руки. Розпочинаємо рухання по колу вправо, плавно ускорюючись. Зупиняємося та відбиваємо ритм, вначалі плескаючи в долоні, далі підстрибуючи потім плескаючи себе по стегнах. Наново беремося за руки та йдемо по колу в зворотному напрямку і виконуємо ті самі ритмічні вправи.

- Дихальна гімнастика: “Лялька”. Нормалізуємо дихання, діти надувають уявну кульку (вдихаємо швидко і глибоко через ніс, а видихаємо повільно ротом) і випускаючи її в повітря.

- Слухання та прислухання. “Чуйні вушки”. Пропонуємо дітлахам згадати, де розташовані вуха. Робимо масаж. Закриваємо, далі відкриваємо вушка. Концентруємо увагу дітей на звуках, які звучать із вулиці, і тих, що чути у приміщенні. Дослухаємося до власного дихання. Хвалимо наші вушка, які можуть стільки чути.

- Спів та інсценізація пісень. Звучить запис пісень “Вийди, вийди, сонечко”, “Ой на горі жито”, “Іди, іди, дощику”, “Колобок”, “Я коза ярая”, “Равлику-Павлику”, “Печу, печу хлібчик” з диску “Вийди, вийди, сонечко”. Діти співають пісні з ритмічно-руховим відображенням  їх змісту.

- Музичні ігри. Малята та ведмежата (музичний супровід виконується на інсьрументі). Пояснюємо дітям, що коли лунає “музика малят”, всі весело танцюють і бавляться, а коли звучить “музика ведмедиків”, вони перетворюються на “ведмедиків” та ходять і шукають собі “здобич”.

- Пальчикова гімнастика. Інсценізація казки: “Ухвалили Вказівні пальці йти гуляти до лісу. Йдуть собі, йдуть (пальчики “ходять” по ніжках дітей. Потім зненацька (ай-ай-ай!) злякалися пальці чогось. Відтак великі пальці розсудили вдвох піти до лісу… Однак і вони злякалися. Згодом вказівні і середні пальйі пішли на прогулянку разом, проте з ними трапляється та сама історія. Далі всі пальйі вирішили гуртом піти до лісу, зловити свій Страх і прогнати його.

- Музичення. Гра на саморобному маракасі (пляшечка або коробочка з рисом) музичний супровід - спокійна та повільна композиції . На початку сама показую гру на маракасі, далі надаємо змогу кожному малюку пограти на цьому інструменті. Потім ділимо  дітей на дві підгрупи та починаємо “оркестрове” музичення на маракасах, при цйому поєднуємо гру з ритмічно-танцювальними імпровізованими рухами.

- Релаксаційні вправи. “Я гарний, як музика” (під спокійну та ніжну композицію). Насамперед концентруємо увагу дітей на красі музиці. Пізніше говоримо дітям, які гарні у них вушка, тому що вони вміють чути цю музику. Діти починають гладити їх. Далі гладимо і лобик, і носик, і щічки, і шийку, і волоссячко (голівку), при цьому кажучи, що вони такі ж гарні, як ця музика. Отже, дякуючи музиці, діти стали ще кращими, розумнішими та здоровішими!

- Кінець заняття. Повідомлюючи, що наше заняття закінчується, і треба заспівати пісеньку “До побачення, дітки!” (На фортепіані імпровізований музичний супровід з використанням синкопованих ритмів). На завершення чарівний дзвіночок дзвонить: “Заняття закінчується!”

ПЛАН ЗАНЯТТЯ 2

Тема. Птахи та звуки природи.

Мета: позбавлення психологічних, невротичних переживань і розвиток музичних здібностей дітей молодшого віку.

 Зміст:

- сформувати умови для сублімації несприятливі переживання

-  підіймати настроєність дітей і здійснити образне перевтілення;

- виконати нормалізацію дихання;

- розвинути навички концентрувати  увагу  дітей;

- продовжувати розвивати вокальні навички та обізнаність в області українського музичного фольклору;

- ознайомлення з умінням музичення на фортепіано;

- формування у дітей розуміння власної індивідуальності.

- призвести задоволення та радість від процесу заняття.

Методичне забезпечення: чарівний дзвіночок, скакалка,ватман, різнокольорові олівці.

Технічні засоби: музичний центр, фортепіано, аудіозаписи.

Хід заняття

Дзвонить чарівний дзвіночок та сповіщає про початок заняття.

- Виконання музичного привітання мовою птахів: “Доброго дня, горобчики! Цвірінь! Цвірінь! Цвірінь! Доброго дня, воронята! Кар! Кар! Кар! ( зозулята тощо). Доброго дня, діти! Доброго дня!

- Слухання співу пташок (звучить запис співу пташок). Фіксуємо увагу на “мові” птахів. Намагаємося спів різних птахів відтворити голосом.

- Ритмічна музично-танцювальна діяльність. Танок птахів (звучить “Рондо” А.Моцарта). Малята, уявляючи себе пташкою,  імпровізованно рухаються ( запитуємо кожну дитину, якою вона буде пташкою).

- Дихальна гімнастика. Вдихаємо повітрячко у животик через носик й імітуємо мову каченят у гамоподібному русі .

- Відтворення звуків мови різних птахів - великих та маленьких, добрих і злих  (зозулі, ворони, горобчика тощо).

- Вокалізація та інсценізація  українських народних пісень “Вийди, вийди, сонечко”, “Ой на горі жито”, “Іди, іди, дощику”, “Колобок”, “Я коза ярая”, “Равлику-Павлику”, “Печу, печу хлібчик”, “Як діждемося літа”, “Я лисичка, я сестричка”, “Два півники”, “Зайчику, зайчику”.

- Музичні забави. Горобці та кошенята, “на дереві”, мешкають горобчики, на другому боці, “у дворі”, живуть кошенята, де причаїлися та вдають, що сплять. Лунає музика горобців (веселі мотиви у  верхньому регістрі фортепіано), діти вільно стрибають по всій залі. Тільки коли звучить музика котшенят (погрозливі інтонації в середньому регістрі фортепіано), горобцям необхідно швиденько перебігти на свою територію. Але хто не встиг – є можливість потрапити у лапи котика (дитина виходить з гри). Пізніше малюки міняються ролями.

- Пальчикова гімнастика. Говоримо дітлахам, що наші пальчики перетворилися на пташенят. Попервах вказівні пташки-пальці забажали “погуляти-політати” (імітуємо рухи крил), пізніше мізинчики, великі пальчики. Потім пальчики-пташечки забажали політати по двоє: вказівний та середній, мізинчик та безіменний, великий та мізинчик.

- Музичення. Музикування на фортепіано у формі діалогу. Викликаємо до себе по 2 дитини, які між собою по черзі “розмовляють” на фортепіано у різних регістрах.

- Релаксаційні вправи. Під медитативну музику зі співом пташок діти малюють олівцями або фломастерами на одному ватмані пташок і котиків.

- Закінчення заняття. Співаємо прощальну пісеньку: “До побачення, зо-зу-ля-та! Ку-ку! Ку-ку! Ку-ку! - До побачення, діти!” Дзвонить чарівний дзвіночок та сповіщає про закінчення заняття.

ПЛАН ЗАНЯТТЯ 3

Тема. Звучання природи: дельфіни.

Мета: розвинення музикальності та емоційно-почуттєвої сфери у дітей молодшого віку.

 Зміст:

- формування у дітей розуміння власної індивідуальності так і

індівідуальності інших дітей;

- розвивати слухові навички дітей;

- організувати обставини що позбавляють дітей від негативних

хвилювань;

- виконати нормалізацію дихання, розвивати творчу уяву, навички

вокалізації;

- організувати концентрацію уваги дітей у процесі проведення

музичної забави;

- робота над розвитком дрібної моторики рухів пальців;

- ознайомлювати зі звучанням різних регістрів на фортепіано;

- викликати відчуття радості.

Методичне забезпечення: чарівний дзвіночок, “звуки вітру”, морська мушля, пластикові пляшки до половини наповнені водою, трубочки для коктейлю, велика блакитна прозора тканина.

Технічні засоби: фортепіано, музичний центр, записи, відеопроектор.

Хід заняття

Дзвонить чарівний дзвіночок, що сповіщає про початок заняття.

- Музичне привітання з “дельфінчиками”. Показуємо дітлахам “звуки вітру”, розповідаємо, що сьогодні до нас “приплили” дельфінчики. Коротенько повідомляємо  про дельфінів: що вони гарні, розумні і завжди приходять на допомогу людям. Далі дельфінчики знайомлються з кожним малюком, називаючи її ім’я, а у відповідь дитина сама грає на “звуках вітру” .

- Запрошуємо дітей вслухатися до звуків мови дельфінів і почути, як шумить морська мушля. Далі переглядаємо разом з дітьми відеопроект “Хлопчик та дельфіни”.

- Музично-танцювальна діяльність. Спокійний танок дітей та дельфінчиків (лунає пісня “Дорога до сонця”, муз. К. Брейтбурґа, сл. К. Кавалеряна).

- Дихальна гімнастика. Кожній дитині роздаємо півлітрові пляшечки, які до половини наповнені водою, та вставленими у них трубочками для коктейлів. Малюки уявляють себе дельфінами та розпочинають видувати бульбашки у пляшечку (обов’язковий глибокий вдих через ніс). Проводимо змагання “У кого з дельфінчиків найдовші бульбашки!”

- Вокалізація та інсценізація українських народних пісень: “Я лисичка, я сестричка”, “Два півники”, “Зайчику, зайчику”, “Мак”.

- Музичні забави. Акули та дельфіни. Ділимо малюків на дві підгрупи: акули та дельфінчики. Звучить концерт для труби та оркестру Й. Гайдна зі звуками дельфінів – це музика дельфінчиків, вони бавляться у водичці і плавають. Потім починає лунати музична композиція з фільму “Пірати Карибського моря” – це з’являються акули, які хочуть зловити дельфінчиків. Повторюємо так 2-3 рази. Далі діти міняються ролями.

- Пальчикова гімнастика. По черзі плавають у синьому морі пальчики - дельфінчики. Спочатку великі-дельфінчики, потім мізинчики пальчики-дельфінчики і т. д.

- Музичення. Гра на фортепіано: дельфінчики та акули. Викликаємо по 2 дитини – одна грає тему дельфінів у високому регістрі, друга – грає тему акули у нижньому регістрі. Далі діти міняються ролями.

- Релаксаційні вправи. Дельфінчики та синє море (лунаєрелаксаційна музика). Беремо блакитну тканину. Дітлахи беруться за краї тканини і роблять хвилі, потім починають по черзі “пірнати” у воду (під тканину), спочатку “пірнають” усі дівчатка, далі всі хлопчики, потім – всі разом. Між “пірнаннями” робимо хвилі маленькі і великі.

- Закінчення заняття. Дельфінчики (“звуки вітру”), звертаючись до кожної дитини, прощаються із нею. Дзвонить чарівний дзвіночок, та говорить про закінчення заняття.

ПЛАН ЗАНЯТТЯ 4

Тема. “Скляні” та “фарфорові” звуки.

Мета: нормалізація психофізіологічного стану дітей і розвиток  музичних та творчих здібностей.

 Зміст:

- зафіксувати розуміння власної індивідуальності дитини;

- розвинути слух, образну уяву, вокальні навички, вміння виражати себе у русі;

- ознайомлення з пісенним українським  фольклором;

- вмкликати вічуття радості, дружби та доброти .

Методичне забезпечення:  дзвіночки з фарфору, набір склянок різної висоти, які нерухомо прикріплені до певної платформи, стрічки, різнокольорові декоративні камінці зі скла.

Технічні засоби: фортепіано, музичний центр, записи, відеопроектор.

Хід заняття

Дзвонить фарфоровий дзвіночок та сповіщає, що заняття розпочинається.

- Привітання з кожною дитиною - гра на фарфорових дзвіночках (дитина, вибирфє собі дзвіночок та відповідає на привітання ).

- вокалізація та інсценізація українських народних пісень: “Галя по садочку ходила”, “Чорнобривий корольок”, “Я коза ярая”, “Ой, є в лісі калина”.

- Музично-рухова частина заняття. “Шляхом доброти” з різнокольоровими стрічками. Дітлахи кожен обирає дві стрічки. Міняємо по черзі рухи по колу та в середину та всі стоять на місці потім маханням стрічками вгору  і швидкими крокоми бігаємо один за одним. На прикінці діти танцюють імпровизований танок.

- Дихальна гімнастика. Видуваємо повітря на стрічки.  Починаємо дмухати на стрічку, але вдих повинен бути через ніс.

- Музичення. Звучить дзвін з кришталя (запис). Питаємо у малюків, що вони чують. Згадуємо предмети, які зроблені зі скла. Розповідаємо, що скло має свій звук, але з ним треба бути обережними,  воно дуже легко б’ється та може поранити. Гра на кришталевих склянках. На різних по висоті кришталевих фужерах (3–5 шт.) пропонуємо  дітям по черзі підійти  та “пограти” на них.

- Дрібна моторика пальців. Кожній дітині роздаємо два декоративні камінчики. Беремо камінчики одночасно вказівним та великим пальчиками, вказівним і великим, великим і безіменним пальцями, безіменним і мізинчиком.

- Музичні забави. Чарівниця (лунає “Танок феї драже” П. Чайковського). Діти фантазують, що вони  добрі чарівниці, у долонях вони тримають чарівні камінці. Діти уявляють, що засвічують світлячків у казковому лісі.  Несподівано з’являються злі чаклуни, вони хочуть відібрати чарівні камінці. Чарівниці швидко ховають камінчики та чекають, коли чаклуни відлетять. Потім у лісі стає світло, і феї   прогняють злих чаклунів.

- Релаксаційні вправи. “Які гарні дітки”. Граючи на фарфоровому дзвіночку підходимо до кожної дитини та вимовляємо: “Дзвіночок каже, яка гарна Олена, який гарний Максим…”.

- Закінчення заняття. Звертання-прощання через гру на фужерах до всіх дітей одночасно. Дзвонить фарфоровий дзвіночок та сповіщає, що  заняття закінчено.

ПЛАН ЗАНЯТТЯ 5

Тема. Зимова мандрівка.

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

- Вступна частина

- 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)

- 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)

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!

Основна частина

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

  Вслуховування у звуки природи.

Інструкція. Уважно прислухайтеся 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).

 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.

-Дихальна гімнастика. 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).

 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.

 Музично-рухова вправа «Вітерець та сніжинки».

Інструкція. Під час звучання стрімкої музики «Зима» А.Вівальді хлопчики-«вітерці» 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.

- 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 зминають 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»).

- 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.

Підсумкова частина

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

 Подякуйте учням за активність, акцентуючи увагу на конкретних якостях, уміннях учасників. Настав час прощатися (дзвенить дзвіночок). Чарівний дзвіночок радісно говорить вам: «Заняття завершується!» До нових зустрічей!

ВИСНОВКИ

1.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.

2.На основі аналізу 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.

3.Дослідження 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.

4.Засоби музичної терапії повинні стати складовою будь-якої системи розвитку та виховання дитини, 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.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Арттерапия // Психотерапия: учебник / под. ред. Бориса  Карварсарского. - СПб. : Питер, 2000. - С. 231- 238 ; [Электронный ресурс]. - Режим доступа : http:// psihoterapia.narod.ru.

2. Аунер М. Д. Магическое и мистическое влияние музыки / Аунер М. Д. // АУМ : синтез мистических учений Запада и Востока. - No 2. - 1990, Терра. - С. 272-282.

3. Бекетова Ю. В. Використання музики у навчанні дітей з аутизмом / Ю. В. Бекетова.– Х. 2005. – 69 с.

4. Бергер Л. Г. Звук и музыка в контексте современной науки и в древних космических представлениях : Пространственный образ как модель художественного стиля / Бергер Л. Г. - Тбилиси : Изд-во Тбилисского ун-та, 1989. - 216 с.

5. Блаво Р. Исцеление музыкой / Рушель Блаво. − СПб. : Питер, 2003. − 192 с.

6. Василюк Ф. Психология переживания / Фёдор Василюк. − М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. - 200 с. ; [Электронный ресурс]. − Режим доступа : http://www. psylib.org.ua/books/vasif01/index. htm.

7. Вольперт И. Е. Лечение музыкой / Вольперт И. Е. // Вольперт И. Е. Психотерапия. − Л., 1972. − С. 146−155.

8. 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.

9. 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.

10. Драганчук В. М. Музика як фактор психокоригування : історичний, теоретичний і практичний аспекти : автореф. дис. ... канд. мистецтв. : спец. 17.00.03 “Музичне мистецтво” / Драганчук Вікторія Миколаївна. - К., 2004.  19 с.

11. Драганчук В. М. Музика як фактор психокоригування : історичний, теоретичний і практичний аспекти : дис. ... канд. мистецтв. : спец. 17.00.03 “Музичне мистецтво” / Драганчук Вікторія Миколаївна. - Луцьк, 2003. - 235 с.

12. Жавініна О. Музичне виховання: пошуки і знахідки / О. Жавініна, Л. Зац // Мистецтво в школі. – 2003. – No 5. – с. 3-8.

13. 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.

14. Кэмпбелл Дон. Эффект Моцарта / Дон Кэмпбелл / пер. с англ. Л. М. Щукин. – Минск : ООО «Попурри», 1999. – 320 с. – (Серия «Здоровье в любом возрасте»).

15. Любан-Плоцца Б. Музыка и психика : слушать душой / Любан-Плоцца Б., Побережная Г., Белов О. - Киев : Издательский дом “АДЕФ-Украина”, 2002. - 200 с.

16 Матейова З. Музыкотерапия при заикании / Златица Матейова, Сильвестр Машура. - Киев : Вища школа, 1984. - С. 5-51.

17. 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.

18. 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.

19. Музикотерапія в Україні :зб. статей / [пер. з нім. Г. Котовські, К. Поліщук] ; [за заг. ред. Львова О., Вознесенської О.]. – Львів : БОНА, 2018. – 76 с.

20. Методичний посібник з музикотерапії для дітей дошкільного віку зі складним и порушенням и психофізичного розвитку / Укладач Н. Квітка. – К.: 2013. – 82 с.

21. Побережная Г. И. Музыка в детской душе / Побережная Галина Ионовна. − К. : Українське агентство інформації та друку “Рада”, 2007. − 80 c. − (Книга для родителей).

22. Побережная Г. Символико-числовой метод в музыкознании / Галина Побережная // Культурологічна трансформація мистецької освіти та актуальні питання творчої діяльності музиканта в сучасній Україні. – К. : НМА України, 1998. – С. 65−79.

23. Польская И. И. К вопросу об этико-космологической концепции музыки / Польская И. И. // Дух і космос : наука і культура на шляху до нетрадиційного світосприйняття. - Х., 1995. - С. 166-174.

24. Психотерапевтическая энциклопедия / под. ред. Карварсарского Б. Д. - СПб. : Питер, 2000. - 655 с.

25. Рябинина Е. В. Основания метафеноменологии музыки. Метафизика музыки : проблема метода / Рябинина Е. В. // Философские перипетии. - Х.: ХДУ, 1998. - С. 256-267.

26. Тарапата-Більченко Л. Г. Філософія музики : [навч. посібник для студ. та магістрантів ф-ту мистецтв] / Тарапата-Більченко Лідія Григорівна. - Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2004. - 76 с.

27. Фрейд З. О психоанализе / Зигмунд Фрейд [Электронный ресурс]. − Режим доступа : http://www. zigmund.ru/transactions.php ; http://www.koob.ru/freud \_zigmind/about\_ psychoanalis.

28. Хольцапфель В. Дети, нуждающиеся в особом уходе / В. Хольцапфель. 1999. – 304 с.

29. Чистякова М. И. Психогимнастика / под ред. М. И. Буянова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, Владос,1995. – 364 с.

30. Шабутін С. Зцілення музикою / С. Шабутін, С. Хміль, І. Шабутін.– Тернопіль: Підручники і посібники, 2008. – 177 с.

31. ШанскихГ. Музика як засіб корекційної роботи / Г. Шанских // Мистецтво в школі. – 2003. – No 5. – С. 8-15.

32. Юсфин А. Г. Музыка – сила жизни / А. Г. Юсфин. – СПб. : ООО «Аюрведа Плюс». –2006. – 442 с.

33. Юнг К. Г. Феномен духа в искусстве и науке : собр. соч. / Юнг Карл Густав ; пер. с нем.: В 19 т. - Т.15.- М.:   
Ренессанс, 1992. - 320 с.

34 Юркова А. Абу Али ибн Сина и его музыкальная терапия / Анна Юркова // Старинная музыка [Электронный ресурс]. − Режим доступа : http://musicfancy. net/ru/music-theory/music-therapy.

35. Юцевич Ю. Е. Психофизиологический аспект восприятия рока / Юцевич Ю. Е. // Воспитание творческой молодежи в условиях свободного времени : метод. рек. / сост. Б. А. Брылин, В. Г. Бутенко. - К., 1990. - С. 50-57.

**ДОДАТОК А**

**Приклади музичного матеріалу**

**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. Брандербузький концерт No 2 (Andante).

3. Бетховен Л. Елізі.

4. Бетховен Л. Прелюдія No 5.

5. Брух М. Скрипічний концерт No 1 (Adagio).

6. Вівальді А. Концерт для флейти з оркестром, II ч. (Gardellino).

7. Вівальді А. Скрипічний концерт, ІІ частина, до мінор (Andante).

8. Лисенко М. Елегія No 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 No 1, сі-бемоль мінор.

14.Шуберт Ф. Серенада «Лебедина пісня».

Напрямок: релаксація (розслаблення)

1. Бах Й. Брандербузький концерт No 1, фа мажор (Adagio).

2. Вівальді А. Концерт для флейти з оркестром No 4.

3. Галуппі Б. Соната No 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, ІІ частина, фа мажор (Adagio).

11.Скрябін О. Лист з альбому, П'єса.

12.Чайковський П. Пісня без слів.

13.Чайковський П. Пори року, Баркарола.

14.Шнітке А. П'єса.

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 No 3, Арія.

4. Бах Й. Прелюдія і фуга No 8, мі-бемоль мінор.

5. Бетховен Л. Соната No 14, I частина (Аdagio).

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 No 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 No 6, І 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 No 1.

3. Брамс Й. Угорський танець No 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 No 6, «Весняна пісня».

10.Моцарт В. Фантазія до мінор.

11.Паганіні Н. Каприз No 24.

12.Рахманінов С. Фортепіанний концерт No 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 No 6, до мажор.

19.Шопен Ф. Концерт No 2, фа мінор, ІІІ 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, І частина «Весна».

2. Гріг Е. Сюїта «Пер Гюнт», «В пещері гірського короля».

3. Гріг Е. Сюїта «Пер Гюнт», «Пісня Сольвейг».

4. Дебюсі К. Прелюдія No 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

джеля».

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», «Танець 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 No 1, «Крапля дощу».

24. Шуберт Ф. Бджілка.

Напрямок: активізація творчих здібностей

1. Вівальді А. Концерт для мандолін No 2, ІІІ 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 No 2 «Паруса».

7. Лисенко М. Вальс.

8. Лядов А. Бірюлька No 1.

9. Лядов А. Прелюдія, сі мінор.

10.Моцарт В. Балет «Маленькі дрібнички», No 10, Gavotte.

11.Моцарт В. Соната No 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 No 1.

Напрямок: стимуляція інтелектуальної сфери

1. Альбіноні Т. Концерт No 7 (Allegro).

2. Бах Й. Брандербузький концерт No 2 (Allegro Assai).

3. Бах Й. Концерт для двох скрипок з оркестром, ре мінор (Lagro).

4. Бах Й. Концерт для органу, ре мінор.

5. Бах Й. Прелюдія і фуга No 1, до мажор.

6. Березовський М. Соната.

7. Бетховен Л. Соната для фортепіано No 17.

8. Бетховен Л. Фортепіанний концерт No 5 (Allegro).

9. Бортнянський Д. Квінтет, до мажор (Larghetto).

10.Бортнянський Д. Клавірна соната, І частина, до мажор. Броккеріні Л.

Менует, мі мажор.

11.Вівальді А. Концерт для флейти з оркестром, фа мажор, І частина.

12.Гайдн Й. Симфонія No 101 «Годинник».

13.Гендель Г. Опера «Ксеркс» (Largo).

14.Кореллі А. Концерт No 1, IV частина, ре мажор,

15.Кореллі А. Концерт No 8, ІV частина, соль мінор.

16.Манфредіні Ф. Симфонія No 10, І частина (Adagio e spicco).

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 тонусу)

1. Берліоз Г. Опера «Засудження Фауста», «Марш Ракоці».

2. Бетховен Л. Симфонія No 1, ІV 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 No 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 No 40, І частина.

11.Моцарт В. Соната No 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 No 2, до мінор.

2. Бах Й. Прелюдія і фуга No 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 No 3, уривок.

9. Моцарт В. Симфонія No 3, уривок.

10.Моцарт В. Симфонія No 36, IV частина (Presto).

11.Римський-Корсаков М. Сюїта «Шехеразада», «Свято в Багдаді».

12.Россіні Д. «Гроза».

13.Россіні Д. Опера «Сорока-крадійка», 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 No 12, до мінор, «Революційний».

21.Шопен Ф. Етюд No 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, І 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-Артемовський 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.

# ДОДАТОК Б

**РЕКОМЕНДОВАНА МУЗИКА 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.

 ¾ Привітання-звертання

1. Fiesta Mediterranean “Rondo Veneziano”.

2. П. Чайковський “Вранішній роздум”, “Солодка мрія” з циклу “Дитячий альбом”.

3. В. Моцарт Ларгето з концерту для фортепіано з оркестром c-moll.

4. Й. С. Бах Adagio з Браденбурзького концерту № 1.

Інструментальні імпровізації. ¾ Спів та інсценізація пісень

1. Українські народні пісні: “Вийди, вийди, сонечко”, “Ой на горі жито”, “Іди, іди, дощику”, “Колобок”, “Я коза ярая”, “РавликуПавлику”, “Печу, печу хлібчик”, “Як діждемося літа”, “Я лисичка, я сестричка”, “Два півники”, “Зайчику, зайчику”, “Мак”, “Галя по садочку ходила”, “Чорнобривий корольок”, “Ой, є в лісі калина”, “Іванчику-білоданчику”, “Чи не той то Омелько” з диску “Вийди, вийди, сонечко: українські народні пісні співають діти”.

2. Муз. А. Мигай, сл. Н. Кулик “Дощик”.

3. Муз. В. Мураделі, сл. М. Садовського “Сонячний зайчик”.

4. Українські дитячі колядки та щедрівки: “Біг козелець”, “Коляда, коляда”, “Гиля-гиля”.

5. “У лісі-лісі темному” у сучасній обробці.

6. Українські дитячі веснянки: “Прийди, прийди, Веснокрасна” “Вийди, вийди, Іванку”.

Вокальні імпровізації. ¾ Музично-танцювальна діяльність

1. “La Bastringue”, французький танок.

2. А. Вівальді Концерт для флейти з оркестром, ля мажор, І ч.

3. І. Стравінський “Танок” з балету “Петрушка”.

4. Й. Брамс “Угорський танок №

5”. 5. Муз. Є. Крилатова, сл. Е. Успенського “Кабы не было зимы” (пісенька з мультфільму “Простоквашино”).

6. Дж. Россіні “Тарантела”.

7. Муз. М. Мінкова, сл. Ю. Ентіна “Дорогою добра”.

8. Муз. О. Рибнікова, сл. Ю. Михайлова “Пісенька Червоної Шапочки”.

9. Муз. О. Рибнікова, сл. Ю. Ентіна “Пісенька Буратіно”.

10. В. Гаврилін “Тарантела” із балету “Анюта”.

11. Г. Свірідов “Вальс” із музичної ілюстрації “Метелиця”.

Інструментальні імпровізації. ¾ Музичні ігри

1. А. Вівальді “Зима: грудень” з циклу “Пори року”.

2. В. Моцарт Симфонія № 40, І ч.

3. М. Римський-Корсаков “Політ джмеля”.

4. П. Чайковський “Трійка” з циклу “Пори року”.

5. “Tred. Pferdchen lauf galopp”.

6. П. Чайковський Китайський танок “Чай”, “Танок феї драже” з балету “Лускунчик”, “Танок маленьких лебедів” з балету “Лебедине озеро”, “Пролісок” з циклу “Пори року”.

7. Е. Ґріґ “Ранок”, “В печері гірського короля” із сюїти “Пер Ґюнт”.

8. Анімаційна композиція “Поїзд”.

9. “Papageno Rondo Veneziano”.

10. М. Мусоргський “Баба Яга”, “Старий замок” з циклу “Картинки з виставки”.

11. М. Равель “Гра води”

12. Г. Свірідов Музична ілюстрація “Метелиця”, “Весна та осінь”.

13. А. Лядов Картинка до російської народної казки “Баба Яга”.

 Інструментальні імпровізації. ¾ Музикування під супровід

1. Е. Ґріґ Танок Анітри з сюїти “Пер Ґюнт”.

2. Л. Бокеріні “Менует”.

3. Український танок “Гопак”.

4. М. Равель “Болеро”.

Інструментальні імпровізації. ¾ Слухання та прислухання

1. Аудіозаписи звуків вітру, грому, дощу, морського прибою, співу пташок, комах, тварин, дельфінів, рубання дерева, яке згодом падає, стуку в двері, “фарфорового” та “кришталевого” звуків, дзвону монет та металевих ложок.

2. Ф. Куперен “Метелик”.

3. Ж. Р. Рамо “Молоточки”, “Перекличка птахів”.

4. Л. Дакен “Зозуля”.

 Інструментальні імпровізації. ¾ Релаксаційні вправи

1. Le muse Rondo Veneziano.

2. Floralis Rondo Veneziano.

3. Ода осені: релаксаційна композиція зі звуками струмка.

4. Кріс Мічел. Dolphin Love.

5. Релаксаційна композиція “Зцілення” зі звуками мови дельфінів.

6. К. Сен-Санс “Карнавал тварин”, “Акваріум”, “Лебідь”.

7. К. Дебюссі “Сніг танцює” з циклу “Дитячий куточок” зі звуками вітру (обр. С. Недериці), “Місячне сяйво”.

8. Мультфільм “Українська колискова” співає Н. Матвієнко.

9. Ф. Ліст “Мрії кохання”.

10. П. Чайковський “Хор”, “Шарманщик співає” з циклу “Дитячий альбом”.

11. Й. С. Бах Арія з сюїти № 3.

12. Вангеліс “Прелюдія”.

13. Ж. Масне “Елегія”.

14. Е. Ґріґ “Колискова”.

15. П. Масканьї “Інтермецо” з опери “Сільська честь”.

16. Д. Красноухов “Після всього” з альбому “Краплини веселки”.

17. Інструментальні імпровізації.

**ДОДАТОК В**

**РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА**

**ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА**

Арттерапия // Психотерапия: учебник / под. ред. Бориса Карварсарского. − СПб. : Питер, 2000. − С. 231− 238 ; [Электронный ресурс]. − Режим доступа : http:// psihoterapia.narod.ru.

Аунер М. Д. Магическое и мистическое влияние музы- ки / Аунер М. Д. // АУМ : синтез мистических учений Запада и Востока. − No 2. − 1990, Терра. − С. 272−282.

Бергер Л. Г. Звук и музыка в контексте современной науки и в древних космических представлениях : Пространственный образ как модель художественного стиля / Бергер Л. Г. − Тбилиси : Изд-во Тбилисского ун-та, 1989. − 216 с.

Блаво Р. Исцеление музыкой / Рушель Блаво. − СПб. : Питер, 2003. − 192 с.

Василюк Ф. Психология переживания / Фёдор Васи- люк. − М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. − 200 с. ; [Электронный ресурс]. − Режим доступа : http://www. psylib.org.ua/books/vasif01/index. htm.

Вольперт И. Е. Лечение музыкой / Вольперт И. Е. // Вольперт И. Е. Психотерапия. − Л., 1972. − С. 146−155.

Гроф С. Целительный потенциал музыки // Гроф С. Приключения в самопознании. Информационные материалы : [пер. с англ.]. − М., 1991. − С. 50−61.

Декер-Фойгт Г. Г. Введение в музыкотерапию / Декер-Фойгт Г. Г. − Спб. : Питер, 2003. − 208 с.

Драганчук В. М. Музика як фактор психокоригування : історичний, теоретичний і практичний аспекти : автореф. дис. ... канд. мистецтв. : спец. 17.00.03 “Музичне мистецтво” / Драганчук Вікторія Миколаївна. − К., 2004. − 19 с.

Драганчук В. М. Музика як фактор психокоригування : історичний, теоретичний і практичний аспекти : дис. ... канд. мистецтв. : спец. 17.00.03 “Музичне мистецтво” / Драганчук Вікторія Миколаївна. − Луцьк, 2003. − 235 с.

Есипова М. В. Музыкальное видение мира и идеал гармонии в древнекитайской культуре / Есипова М. В. // Вопросы философии. − 1994. − No 6. − С. 82−88.

Кіндратюк Б. Духовне здоров’я школярів і музика дзво- нів : етнопедагогічний аспект : наук.-метод. посіб. / Богдан Кіндратюк. − Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2005. − 270 с.

Кечхуашвили Г. Н. Бессознательное, установка, музыка / Г. Н. Кечхуашвили, Р. Ш. Эсебуа // Бессознательное : природа, функции, методы исследования. − rn.1V. − Тбилиси, 1985. − С. 299−307 ; [Электронный ресурс]. − Режим доступа : http://www.psychiatry.ru/library/ill/ ke.html.

Клюев А. С. Музыкотерапия как метод социальной реабилитации / Клюев А. С. [Электронный ресурс]. − Режим доступа : http://credonew.ru/content/view/793/44/.

Крупник Е. П. Психологическое воздействие искусства / Крупник Е. П. − М. : Институт психологии, 1999. − 324 с.

Курт Э. Музыкальная психология [гл. 1 : Тонпсихология и музыкальная психология, гл. 3] / Эрнст Курт // Homo Musicus. Альманах музыкальной психологии. − 2001. − М. : МГК. − С. 7−54; Homo Musicus : Альманах музыкальной психологии. − 1994. − М. : МГК. − С. 7−20 ; [глава (раздел) 1] : Психология музыки и музыкальных способ- 202

ностей : Хрестоматия / [Сост. и ред. Тарас А. Е.]. – М.: АСТ − Минск : Харвест. − С. 618−703.

Лисицын Ю. П. Союз медицины и искусства / Лисицын Юрий Павлович, Жиляева Екатерина Павловна. – М. : Медицина, 1985. − 191 с.

Любан-Плоцца Б. Музыка и психика : слушать душой / Любан-Плоцца Б., Побережная Г., Белов О. − Киев : Изда- тельский дом “АДЕФ-Украина”, 2002. − 200 с.

Матейова З. Музыкотерапия при заикании / Златица Матейова, Сильвестр Машура. − Киев : Вища школа, 1984. − С. 5−51.

Медушевский В. О закономерностях и средствах художественного воздействия музики / Вячеслав Медушевский. − М. : Музыка, 1976. − 254 с.

Менегетти А. Музыка души. Введение в онтопсихологическую музыкотерапию / Менегетти А. ; пер. с ит. ; сост. Е.В.Рманова, Т.И.Сытько. − СПб.: ИПЦ “Пал- лада”, ФМБ “Пирал”, ИКА “Тайм-аут”, 1992. − 86 с.

Мирошник И. Синергетическая интерактивная музыкотерапия / Ирина Мирошник, Евгений Гаврилин [Электронный ресурс]. − Режим доступа : http:// compsyther.narod.ru.

Музыкотерапия XXI века : материалы Первого евпаторийского международного симпозиума (2−3.10.2003 г.) [Электронный ресурс]. − Режим доступа : http://compsyther.narod.ru/international\_ simposium\_ ru\_engl.html.

Назайкинский Е. Звуковой мир музики / Евгений Назайкинский. − М. : Музыка, 1988. − 254 с.

Назайкинский Е. О психологии музыкального восприятия / Евгений Назайкинский. − М.: Музыка, 1972. − 383 с.

Побережна Г. Музично-мовний шанс України / Галина Побережна // VI Культурологічні читання пам’яті Воло- димира Подкопаєва “Національний мовно-культурний простір України в контексті глобалізаційних та євро- інтеграційних процесів” : матеріали всеукр. наук.-практ. конф., Київ, 3−5 червня 2008 р. − К. : ДАКККіМ, 2009 ; [Електронний ресурс]. − Режим доступу : http:// www.culturalstudies.in.ua/knigi\_ 7\_4.php*.*

Побережна Г. Нетрадиційні джерела пізнання алгоритму буття / Галина Побережна // Ставропігійські філософські студії. − Вип. 1. − Львів : Ставропігіон, 2008. − С. 36−48.

Побережная Г. И. Музыка в детской душе / Побережная Галина Ионовна. − К. : Українське агентство інформації та друку “Рада”, 2007. − 80 c. − (Книга для родителей).

Побережная Г. Музыкально-логические основы бытия или музыкальная астрология / Галина Побережная [Электронный ресурс]. − Режим доступа : www. astroukraine.kiev.ua/files/music.doc.

Побережная Г. Символико-числовой метод в музыкознании / Галина Побережная // Культурологічна трансформація мистецької освіти та актуальні питання творчої діяльності музиканта в сучасній Україні. – К. : НМА України, 1998. – С. 65−79.

Побережная Г. Художественный и сакральный аспекты музыкального метра / Галина Побережная // Метроритм-1. – К.: НАН України, Ін-т МФЕ імені М. Т. Рильського, 2002. – С. 88−90.

Польская И. И. К вопросу об этико-космологической концепции музыки / Польская И. И. // Дух і космос : наука і культура на шляху до нетрадиційного світо- сприйняття. − Х., 1995. − С. 166−174.

Психотерапевтическая энциклопедия / под. ред. Карварсарского Б. Д. − СПб. : Питер, 2000. − 655 с.

Рябинина Е. В. Основания метафеноменологии музыки. Метафизика музыки : проблема метода / Рябинина Е. В. // Философские перипетии. − Х.: ХДУ, 1998. − С. 256−267.

Синестезия : содружество чувств и синтез искусств : материалы международной конф. (Казань, 3−8ноября 2008 г.) [Электронный ресурс]. − Режим доступа : http:// synesthesia. prometheus.kai.ru/ny.htm.

Ставропігійські студії : зб. наук. праць з філософії, пси- хології, мистецтвознавства, культурології, педагогіки та філософії освіти / Г. І. Побережна, О. П. Опанасюк. − Вип. 1−3. − Львів : Ставропігіон, 2008−2009. (ULTIMA RATIO).

Тарапата-Більченко Л. Г. Філософія музики : [навч. посібник для студ. та магістрантів ф-ту мистецтв] / Тарапата-Більченко Лідія Григорівна. − Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2004. − 76 с.

Фрейд З. О психоанализе / Зигмунд Фрейд [Электронный ресурс]. − Режим доступа : http://www. zigmund.ru/transactions.php ; http://www.koob.ru/freud \_zigmind/about\_ psychoanalis.

Шабутін С. Зцілення музикою / Шабутін Сергій, Хміль Стефан, Шабутіна Ірина. − Афіни; Тернопіль : Підруч. і посіб., 2006. − 191 с.

Шушарджан С. Здоровье по нотам. Практикум пути к духовному совершенству и бодрому долголетию / Сергей Шушарджан. − М. : Перспектива, 1994. − 170 с.

Шушарджан С. Музыкотерапия и резервы человеческого организма / Сергей Шушарджан. − М. : Антидор, 1998. − 363 с.

Шушарджан С. Руководство по музыкальной терапии / Сергей Шушарджан. − М. : Медицина, 2005. − 450 с.

Элькин В. М. Целительная магия музыки. Гармония цвета и звука в терапии болезней / В. М. Элькин. − СПб. : Респект, 2000. − 218 с. (Сер. “Храм здоровья”).

Юнг К. Г. Феномен духа в искусстве и науке : собр. соч. / Юнг Карл Густав ; пер. с нем.: В 19 т. − Т.15.− М.: Ренессанс, 1992. − 320 с.

Юркова А. Абу Али ибн Сина и его музыкальная терапия / Анна Юркова // Старинная музыка [Электронный ресурс]. − Режим доступа : http://musicfancy. net/ru/music-theory/music-therapy.

46. Юцевич Ю. Е. Психофизиологический аспект восприятия рока / Юцевич Ю. Е. // Воспитание творческой молодежи в условиях свободного времени : метод. рек. / сост. Б. А. Брылин, В. Г. Бутенко. − К., 1990. − С. 50−57.