

О.В. Сусоева
Тверской государственной университет

ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ МУЗЫКОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ НА УРОКАХ МУЗЫКИ С ЦЕЛЬЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Раскрываются возможности и перспективы применения музыкотерапевтических средств на уроках музыки с целью психологической разгрузки детей школьного возраста. Обосновываются методы психопрофилактической работы учителя музыки, определяются пути оптимизации его профессиональной деятельности по реализации психологической разгрузки учащихся на уроках музыки.

The article deals with the possibilities and perspectives of using musical-and-therapeutical means at music classes to relieve psychological stress among schoolchildren. It substantiates the psycho-preventive work methods of a music teacher, it also defines the ways how to optimize teacher's professional activity to achieve the psychological relief by school children at music classes.

Ключевые слова: музыкотерапия, эмоциональная сфера, психологическая разгрузка.

Keywords: music therapy, emotional sphere, psychological relief.

В современных условиях учащиеся постоянно испытывают переутомление, тревогу и другие эмоциональные трудности. Они вызваны завышенностью требований, продолжительной и однообразной учебной работой, авторитарностью некоторых педагогов и родителей. Переутомление и гиперответственность, как известно, являются одной из главных причин эмоциональной неуравновешенности и возникающих при этом психических состояний тревожности, гипернапряжённости, фрустрации. Это в свою очередь приводит не только к падению интереса к учению, снижению успеваемости, но и к дисгармонии в психическом развитии, отклоняющемуся поведению школьников и даже к психическим срывам и заболеваниям.

Под влиянием запросов жизни в школах стали стихийно проводиться занятия, направленные на психологическую помощь напряжённым и аффективным детям. Многие учителя, движимые заботой о сохранении психического здоровья школьников, на своих предметных уроках используют приёмы для психологической разгрузки учащихся. Но система такой работы, к сожалению, ещё не сложилась. Современная психотерапия представляет собой разветвленную сеть различных направлений, однако область музыкальной психотерапии исследована явно недостаточно. В связи с этим целесообразно изучить и шире использовать психотерапевтические возможности музыкальных занятий в школе [2, с. 10].

Музыка – универсальный язык общения между людьми, она соединяет говорящих на разных языках, имеющих разный опыт и образование; люди с разными личностными особенностями слушают, понимают, любят одни и те же музыкальные произведения.

Музыкальные занятия давно и широко применяются в работе с детьми в детских садах и школах. Они помогают детям расслабиться, проявиться эмоционально. Каждое музыкальное произведение имеет множество граней: выделяется его ритм, мелодика, эмоциональная насыщенность, часто – предметное содержание и т. д.

Музыкотерапевты как раз и используют в своей работе эту многогранность

любого музыкального произведения. Очень эффективна музыкотерапия в коррекции нарушений общения, возникших у детей по разным причинам.

Сеансы музыкотерапии позволяют создать условия для эмоционального диалога даже в тех случаях, когда другие способы исчерпаны. Контакт с помощью музыки безопасен, ненавязчив, индивидуализирован.

Музыка может изменить пространство помещения: пустое и страшное, оно может стать тёплым и более плотным, почти осязаемым. Совпадение ритма с собственным внутренним состоянием ребёнка облегчает движение, понимание содержания – диалог, актуализацию зрительных представлений.

Возможность варьировать на занятиях знакомые и незнакомые произведения, громкость, скорость дают возможность направленной работы с разными детьми. Эффективным и очень мотивирующим детей моментом может быть использование разных инструментов.

Следует обратить внимание на личность музыкотерапевта. Его увлечённость музыкой, сосредоточение внимания на игре, восприятию музыки, эмоциональное реагирование на ребёнка, а не на собственную деятельность часто облегчает детям контакт, снимает страхи, напряжённость [1, с.12–15].

Восприятие музыки, её исполнение и создание являются основными формами не только музыкального воспитания, но и музыкальной психотерапии. По существу каждый музыкант или учитель музыки, осознают они это или нет, являются стихийными психотерапевтами, изменяющими с помощью музыки настроение и мироощущение своих учеников. Но большинство учителей музыки озабочены главным образом тем, чтобы их воспитанники овладели определёнными навыками и знаниями в области музыки, а психотерапевтов волнует только характер эмоционального и психического состояния пациентов.

Необходимо сближение деятельности врача и учителя, поскольку сфера приложения их сил оказывается единой – состояние души человека [3, с. 30].

Данной проблеме и посвящено наше исследование, которое включает следующие вопросы:

1. Раскрытие сущности психологической разгрузки учащихся на предметном уроке музыки.
2. Обоснование методов психопрофилактической работы учителя.
3. Систематизация (в соответствии с целями уроков психологической разгрузки) психокоррекционных упражнений для учащихся.
4. Раскрытие содержания и определение путей оптимизации деятельности учителя по реализации психологической разгрузки учащихся на уроках музыки.

Исходя из предположения, что эмоциональная уравновешенность, гармоничность психического развития школьников, а следовательно, и успешность учебной деятельности во многом зависят от их позиции как субъекта обучения, от владения ими приёмами саморегуляции эмоциональных состояний, мы считаем необходимым придать урокам музыки психопрофилактическую и психокоррекционную направленность [4, с. 40-41].

Надо сформировать у каждого школьника позицию субъекта познавательной деятельности, рефлекссию на внутренние процессы и результаты усвоения программно-учебного материала в связи с достижением эмоциональной и психической устойчивости.

Напряжённый ритм жизни школы выдвигает задачу снятия психического

напряжения учащихся. Одним из путей её решения являются школьные кабинеты психологической разгрузки [5, с. 512–514].

Работа таких кабинетов может осуществляться в нескольких направлениях:

1. Психологическая разгрузка преподавателей и школьников после напряжённой работы в конце учебного дня.
2. Создание оптимального настроения учителей и школьников, которые с трудом включаются в напряжённый ритм работы в начале дня, обучение их навыкам мобилизации в стрессовых условиях работы (контрольная, экзамен, зачёт и т. д.).
3. Снятие психологической нагрузки преподавателей и школьников в соответствии с курсом, назначенным психотерапевтом.
4. Психопрофилактическая работа со здоровым контингентом (обучение методам релаксации, медитации, аутогенной тренировки, навыкам бесконфликтного общения и т. д.).
5. Обеспечение процесса интенсивного обучения, включая методы суггестопедии, релаксации и т. п.
6. Использование комнаты психологической разгрузки как научно-методической базы для разработки новых методов психорегуляции.

Коллективный характер музыкально-психотерапевтических занятий на уроках и в кабинете психологической разгрузки повышает эффективность проводимых в них оздоровительных мероприятий, делая их важным средством улучшения социально – психологических условий учебно-воспитательного процесса в школе.

Список литературы

1. Гапонова В.Д., Осипова Т.А. Музыкаотерапия в комплексном лечении больных клиники неврозов // Вопросы психиатрии и неврологии. Л., 1970. Вып. 14
2. Казаринова А.С. Музыка в системе психопрофилактики // Тр. Ленинград. НИИ психоневрологии. Л., 1976.
3. Шушарджан С.В. Музыкаотерапия в системе интегративной медицины // Материалы I Международ. симпозиума. М, 1997.
4. Леви В.А. Вопросы психобиологии музыки. М., 1966.
5. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. М., 1996.

Reference

1. Gaponova V.D., Osypova T.A. Music Therapy in Complex Treatment of Patients of Neurosis Clinic // Issues of Psychiatry and Neurology. Leningrad, 1970. Vol.14
2. Kazariniva A.S. Music in Psychoprophylaxis System // Leningrad. Scientific Research Institute of Psychoneurology. 1976.
3. Shushardzhan S.V. Music Therapy in the System of Integrated Medicine // Materials of the First International Symposium. M, 1997.
4. Levi. V.A. Issues of Psychobiology of Music. M.,1966.
5. Rogov E.I. Handbook of Practical Psychologist in Education. M.,1996.