

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Вплив музикотерапії на розвиток емоційної сфери дитини дошкільного віку

Важко переоцінити вплив музики на людину. Це живе невичерпане джерело натхнення. Музика може надати насолоду, але також одночасно може викликати сильне душевне переживання, збудити до роздумів, відкрити невідомий світ фантазій.

Невичерпні можливості музики впливати на внутрішній світ дитини особливо виділяють методику музикотерапії з ряду інших терапевтичних методик.

На сучасному етапі музична терапія далеко просунулася в дослідженні впливу музичного досвіду на розвиток особистості. Відповідь на запитання, чому музика настільки сильно торкається глибин нашої різноманітної особистості, потрібно шукати в минулому, коли ми ще були в материнській утробі й відчували музику ритму материнського серця, музику її тіла, музику її подиху й голосу. Жінка, яка носить у собі майбутнє життя, сама своїм духовним “баченням” ніби наносить “візерунки” на матрицю постнатального життя своєї дитини. Так мудра природа підготовлює дитину до сприйняття світу ще в утробі матері.

Багато досліджень довели, що музика посилює обмін речовин, посилює або зменшує м'язову енергію, змінює дихання, змінює кров'яний тиск, дає фізичну основу для емоцій. Дітям музикотерапія допомагає збагатити знання про навколишній світ, прищепити любов до музики, навчити слухати й розуміти, як і про що розповідає музика. Для того щоб музикотерапія позитивно вплинула на розвиток і виховання малят, необхідно враховувати особливості дітей.

Музика, як будь-яке мистецтво, допомагає дітям пізнавати світ, виховує дітей”, – так визначив роль музики у формуванні особистості композитор Дмитро Кабалевський. У процесі музичних занять відкриваються широкі можливості для всебічного розвитку дітей. Емоційна сила музики, зміст пісень, що слухають і виконують діти, сприяють формуванню основ морально-естетичних якостей.

Педагоги дитячого садка помітили вплив музики на поведінку дітей. Методи музичної терапії можна розподілити на активну (експресивну) і пасивну (рецептивну). Музикотерапія як активна – це коли діти активно проявляють себе в музиці, так і пасивна – коли дітям пропонують музику тільки слухати. Музикотерапія – це спеціалізована форма психотерапії, яка заснована на музиці. Музикотерапія як цілісне використання музики в якості основного та ведучого фактора дії на розвиток дитини включає такі напрями, як вокалотерапія (співи), музикотерапія в рухах (танці, музично-ритмічні ігри), музикування на музичних інструментах та інші.

Так, ритмічні завдання, які надаються дітям у дитячому садку, допомагають активізувати та пробуджувати інтерес дитини до діяльності.

Якщо дитина проявляє себе в ритмі, це говорить про те, що в неї міцніше її вольовий початок, без якого неможливі ні навчання, ні робота. Ритмічні ігри дуже подобаються дітям. Найпростіший спосіб організації гри – повтор дитиною рухів дорослого. Дорослий виступає ведучим у грі-імпровізації, а дитина одночасно і спостерігає за

ним, і намагається копіювати його. Дорослим зовсім необов'язково мати хореографічну підготовку для рухових імпрровізацій. Основою для них послужить танцювальний досвід, що є в кожного, і звичайний вибір виразних рухів: кроки, стрибки, жести, міміка, рухи корпусу, пересування в просторі приміщення. Досить передати в рухах загальний характер музики, зв'язати пластику рухів із музичним звучанням.

Такі спільні ігри-імпрровізації спрямовані насамперед на розвиток у дитини відчуття його емоційного благополуччя. Це відчуття в дитини буде пов'язано зі здатністю до природних, вільних, координованих рухів. Точність і спритність рухів, їхня відповідність пережитим емоціям, а головне, задоволення, яке дитина одержує під час рухів, – вірний показник її емоційного благополуччя. При цьому не треба спеціально вивчати з дитиною танцювальні рухи, псувати гру тренажем і проробленням деталей задуманої дорослим танцювальної композиції. Вільні, імпрровізовані танцювальні рухи дорослого виступають тут головним і єдиним способом досягнення потрібного результату.

Дорослому треба своїми діями спонукати дитину до рухового заповнення всього простору кімнати, у якій проходить гра. Важливо, щоб весь ігровий простір був освоєний дитиною, щоб вона могла в ньому орієнтуватися і не боялася робити в кімнаті різноманітні пересування. Оскільки дорослий є ведучим у грі, він може продемонструвати дитині прийоми освоєння простору, підключивши вигадку, гумор і спритність. Наприклад: він може зненацька перемінити рух уперед на “задній хід”, наприкінці музичної фрази присісти на стілець, заплутати рух у центрі кімнати частими переходами в різні її кінці і т. д. Звичайно, ці дії мають відповідати характеру музики, перетворюватися у виразні епізоди або міні-сюжети. Діти ж сприймають подібні дії як забавні ігрові ситуації, що активізують їхню увагу і реакцію.

Варто розвивати здатність дитини попадати в метричну сітку, відчувати пульсацію. Досягти цього також можна за допомогою ігрових прийомів, зв'язуючи рухи з пізнавальними образами тварин або казкових героїв. Злагоджені, ритмічні рухи мають колосальний терапевтичний ефект. Особливо значним ефект ритмічного *ostinato* (від італ. *Ostinato* – багаторазово повторюваний ритмічний або мелодійний оборот) – згадайте всесвітньо відомий “Танець маленьких каченят”. Під час виконання колективом єдиного руху в єдиному темпі та ритмі за допомогою остинато створюється енергообмін усіх учасників у дійстві, який має спрямований психологічний ефект: це своєрідна терапія. Ритмічна впорядкованість рухів народжує в дітей позитивні емоції, діти відчувають радість від спільної діяльності в процесі ігрового спілкування, усвідомлення своїх здібностей, віри у власні сили.

На музичних заняттях діти знайомляться з музичними інструментами, пронизаються слуханням їхнього глибокого звучання. Поступово дитина вибирає той інструмент, який більше, ніж інші, хвилює її, збігається зі струнами її душі.

Особливість елементарного музикування в тому, що всі діти мають можливість проявити себе творчо. Діти стають творцями легко та із задоволенням, з радістю. Користуються можливістю не використовувати те, що існує, а вигадують самотійно.

Ставлення до музики в суспільстві трохи інакше, ніж раніше, музичне середовище заповнене естрадно-розважальною музикою, тому важливо підтримувати інтерес

дітей до класичної і народної музики. За допомогою музичної психології ми намагаємося від-родити в сім'ях традиції домашнього музикування. Цьому сприяє гра дітей на музичних інструментах разом із батьками вдома, а також підтримка їхнього захоплення батьками, завдяки чому стосунки в сім'ї стають теплішими й тіснішими.

Емоції впливають на всі психічні процеси: на відчуття, сприйняття, уяву, мислення, волю, пам'ять. Радісний, щасливий настрій дитини є основою її фізичного і психологічного здоров'я, доброзичливого ставлення до людей, навколишнього світу. Дітям на заняттях із музикотерапії пропонується ігровий матеріал для розвитку тактильного сприйняття (м'які іграшки, гумові іграшки за методикою М. Монтессорі). У віці від 1 року до 3 років у дітей починають проявлятися музичні здібності: емоційна чуйність, музичний слух, почуття ритму. На другому році життя діти можуть слухати невеликі музичні твори і не просто радіти, а й виражати свій емоційний стан – бадьорий, задержуватий під час слухання пісні “Конячка” О. Тимчивої; спокійний, доброзичливий під час слухання пісні “Кішка” Ан. Александрова. У процесі формування музичного сприйняття стоїть завдання привчати дітей прислухатися до мелодії, слів пісні й упізнавати її під час повторного прослуховування.

Особливо важливою ланкою музикотерапії є формування музично-сенсорних здібностей у дітей дошкільного віку. Музичне переживання, власне кажучи, завжди є сенсорним, оскільки музика – і найпростіші співзвуччя, і складні образи – насамперед сприймається чуттєво. Тому сенсорні процеси є показниками цілісного сприйняття, розрізнення виразних почуттів, а також проявів, пов'язаних зі сприйняттям окремих властивостей музичних звуків, що особливо важливо для дітей молодшого віку. В основі розвитку їхніх музично-сенсорних здібностей лежить вслуховування, розрізнення, відтворення чотирьох основних властивостей звука – висоти, тривалості, тембру, сили. Розвиваючи музичний слух дитини, до програми з музикотерапії включені музично-дидактичні ігри з певним змістом і правилами. В основі їх лежать навчальні завдання, спрямовані на освоєння різних властивостей музичного звука.

Дітям на другому році життя пропонуються дитячі інструменти та іграшки, з якими вони можуть пограти і потім угадати, який інструмент звучить, порівняти тихе й гучне звучання. Для дітей на третьому році життя музично-дидактичні ігри дещо ускладнюються. Ставиться завдання не лише розрізняти контрастні звучання, а й відтворювати їх. Наприклад: у грі “Чий будиночок?” дитині пропонується показати, як нявкає кішка (низький звук) або кошеня (високий звук). Вправи розвиваються залежно від поставленого дидактичного завдання й від психофізичних можливостей кожної дитини.

Виконанню поставлених завдань із музикотерапії сприяє програмний репертуар. Для дітей на другому році життя він складений із контрастних за характером творів, нескладних за змістом, які відбивають яскраві, близькі дітям образи (“Ах, ви, сени” – російська народна, спокійна “Колискова” М. Красева, “Конячка”, “Автомобіль” М. Раухвергера). Дітям на третьому році життя пропонується складніший репертуар. У ньому пісні, що відображають явища природи (“Осінь пісенька” Ан. Александрова, “Зима пройшла” Н. Метлова), близькі й зрозумілі дітям образи (“Заинька” М. Красева, “Лялька” М. Старокадомського), народні мелодії, інструментальна музика.

Важливим елементом музикотерапії є виразне виконання музичного твору. Разом із тим під час роботи необхідні наочні прийоми, що залучають дитину до музики, – показ іграшки. Дітям приємно слухати музику й дивитися на іграшку, про яку співається в пісні. Зорово сприйманий образ сприяє розумінню змісту виконуваної пісні, її запам'ятовуванню. Із цією метою застосовуються й персонажі лялькового театру, за допомогою яких інсценується зміст того або іншого твору.

Групова пасивна музикотерапія (прослуховування музики) проводиться два рази на тиждень, склад групи – 8-9 дітей. Музика допомагає змінювати настрій дітей, відволікає від розчарувань, зменшує тривожність.

У дитячому садку використовується прийом групової вокалотерапії. Співи – це важливий метод активної музикотерапії, тривалість заняття 10-15 хвилин, група з 8 дітей розташовується в замкнутому колі, ведучий співає разом з дітьми. Пісні підбираються відповідно до настрою групи. Не один рік у дитячому садку існує вокально-фольклорний гурток “Калинонька”. Діти з бажанням та задоволенням виконують українські пісеньки.

Кожен ранок у дитячому садку розпочинається з ранкових музичних привітань. Під чарівні звуки музики дітей запрошують до спортивної зали на ранкову гімнастику. У дітей створюється позитивний настрій, діти ефективно спілкуються. Музичні привітання налаштовують дітей на добрий настрій та успіх протягом дня.

Вихователі та музичні керівники, добре знаючи дітей, їхні інтереси, індивідуальні особливості, прагнуть зробити кожен день перебування дітей у дитячому садочку радісним та змістовним. З метою формування оптимістичного і життєствердного світогляду дошкільнят, гармонізації їхнього внутрішнього світу, вміння радіти життю в дитячому садку музичним керівником разом із вихователями за допомогою спеціально відібраної музики були розроблені сеанси практичної музикотерапії.

Сеанс “Доброго сну” – де зібрані колисанки у виконанні Віктора Непомнящего, Ірини Горбатюк, тріо “Либідь”, Лідії Михайленко, Ніни Матвієнко, Росави...

Слухаючи музику цього сеансу, діти швидко засинають їм сняться гарні сни. Колисанка – це музика з повільним темпом і чітким ритмом. Гіперактивним дітям цей сеанс заспокоює нервову систему.

Сеанс “Доброти” – цей сеанс містить музичні композиції зі старих добрих мультфільмів, музично-літературні композиції за дитячими казками, де звучать голоси казкових персонажів, пісні: “Большой секрет для маленькой компании”, “Настоящий, верный друг”, “Если добрый ты”... Ці пісні й сьогодні зіграють любов’ю дитячі душі, вчать добрим, чесним і миролюбним відносинам з тими, хто оточує.

Сеанс “Наші друзі” – відбірка пісень про наших маленьких друзів – тварин та комах: “В траве сидел кузнечик”, “Два веселых гуся”, “Песня овечек”, “Песенка Муренки”, “Лесной олень”... Пісні минулого й сучасності втілюють душевну гармонію, демонструють еталони доброго, чуйного ставлення до братів наших менших.

Сеанс “Усмішки”. Усмішка — це духовний дар, вона дає кожному наснагу і примножує духовні здобутки. В цьому сеансі зібрані веселі, яскраві, мажорні пісні. Ці пісні створюють позитивний настрій, надають відчуття радості, віру в добро.

Сеанс “Звуки природи” – так звана екологічна музика. Усі звуки, що існують у природі, чинять підсвідомий вплив на психіку людини. Благотворно впливає шум листя і спів птахів – діти розслабляються і зливаються з природою. Шум хвиль позитивно впливає на емоційний стан дитини.

Музикотерапія також сприяє активізації пізнавальної й розумової діяльності. Діти багато про що дізнаються, уважно слухаючи музику.

Але найголовніше – це “школа почуттів”, що формується завдяки особливій властивості музики – викликати співпереживання слухачів.

Отже, залучення дошкolyт до різних видів музичної діяльності з використанням прийомів та методів музикотерапії, сприяє успішному розвитку їхньої творчої активності. Застосування творчих завдань, ритмічних ігор, сеансів музикотерапії в дитячому садку та вдома стимулює процес внутрішнього самовдосконалення дитини, створює широкі можливості для повноцінного розкриття всіх її потенціалів та відкриває перед нею ще один шлях збагачення її музичного досвіду.

Музика – невід’ємна складова нашого буття. Вона робить життя змістовнішим, веселішим, цікавішим, збагачує різними емоціями. У дитсадку діти чи не найбільше любляють музичні заняття, розваги, свята, музичні паузи.

Музикотерапія передбачає використання спеціальної добірки музичних творів з метою впливу на емоційно-почуттєву сферу малюка, його духовне зростання, забезпечення релаксації та емоційного тла для оптимізації різних видів діяльності. Музику можна використати для надання психолого-педагогічної допомоги дітям з інтелектуальними, мовленнєвими, руховими, сенсорними, емоційними порушеннями. Насамперед музика впливає на емоційну сферу дитини, вона також є засобом невербальної комунікації та одним з можливих способів пізнання світу.

Розглянемо деякі дитячі музичні ігри з погляду їхнього розвивально-терапевтичного впливу на особистість дошкільнят.

В основу таких ігор кладуть невеликі музично-поетичні твори, в яких розкриваються різні життєві колізії засобами рухових елементів.

Особливо подобаються малюкам ігри-забави з дорослими, як-от: “Ладки, ладоньки, ладусі”, “Плескаємо — тупаємо”, “Одна ніжка тупоче, а друга не хоче” тощо. Тут велике значення має встановлення емоційного контакту між дитиною та вихователем чи батьками, пробудження в малюка почуття довіри до дорослого. У поєднанні дій зі словами пісеньки малюк вчиться вслухатися у звуки мови, сприймати та відтворювати її ритм, окремі звукосполучення і поступово вникати в їхній зміст.

Дитячі музичні ігри супроводжуються музично-поетичними вставками, кожна з яких має своє призначення – повідомляє про початок гри або якийсь її етап, коментує події тощо. Наприклад, у музичній грі “Сонечко, дощик та гроза” музичні вставки зосереджують увагу дітей на зміні рухів та виконанні відповідних завдань. Діти мають швидко зреагувати на музичний вступ до пісень “Сонечко” або “Дощик”, починати співати їх, робити відповідні рухи, а на звучання музичної вставки “Гроза” – сховатися під великою парасолькою.

Така гра, як “Хто здивує і потішить усіх?”, впливає на розвиток музичного слуху, пам’яті і виконує емоційно-терапевтичну функцію. Проводиться вона так: дорослий заздалегідь готує краплинки-“сюрпризики” і ховає їх у незвичних місцях – у шафах,

під стільчиком. Сюрпризами можуть бути цукерки, сердечки, дрібні іграшки. Діти знаходять сюрпризи, орієнтуючись на зміни гучності музики: "тихо-голосно".

Гра "Добрий друг". Діти під музику крокують по колу. Коли музика стихає, дорослий дає м'ячик одній дитині і та, називаючи ім'я свого друга, розповідає про його добрі справи і вчинки.

Колискові пісні також можна проводити як дитячі музичні ігри, що допомагають заспокоїти дитину, розслабити її, зняти зайве емоційне напруження — у цьому й полягає їхня терапевтична дія. Відомими колисковими піснями є: "Котику сіренький", "Люлі-люлі".

У повсякденному житті малят варто використовувати якнайбільше оздоровчих технологій, адже вони переважно прості у використанні, дають вихованцям велике задоволення, а головне — мають ефективний комплексний вплив на формування їхнього здоров'я. Здоров'ятворчі та здоров'язбережувальні технології можна використовувати у різних організаційних формах роботи, у повсякденні, інтегруючи їх у різні види діяльності дітей.

Підготувала методист РМК

Чернега Н.С.

19.04.2012 р.