

## «Музыкотерапия в работе с дошкольниками»

*Музыка не только фактор облагораживающий,  
воспитательный. Музыка – целитель здоровья.*

*(В.М.Бехтерев)*

21 век – век скоростей, время великих гениальных открытий и великих достижений в науке, когда уже не остаётся времени уделить внимание своему внутреннему человеку. Люди заиклены на внешних факторах, видимых, временных, что порождает, в свою очередь, агрессию и обособленность. И все эти факторы сказываются на поведении и психике наших детей. Взрослым уже некогда уделять время своим детям и те, в свою очередь, находят «утешение» в компьютерных технологиях, которые приковывают любопытных малышей к экранам телевизоров, пропагандирующих насилие, агрессию и убийства. В результате, дети несут эти эмоции в общество, становясь жестокими и безразличными.

Алкоголизм, наркомания и разводы родителей, также являются сильнейшими факторами стресса для ребёнка, которые несут за собой тяжелейшие последствия в дальнейшем его развитии в течение всей жизни.

Конечно, в детских садах и школах над данной проблемой работают психологи и педагоги, и ищут новые нетрадиционные методы её решения. Я, в свою очередь призываю педагогов не смотреть на эти проблемы со стороны, а пробовать их решать. Предлагаю обратиться к одному из нетрадиционных методов, который ещё мало изучен, но очень эффективен, в качестве средства коррекции эмоциональных и психологических отклонений, это метод – музыкальная терапия.

**Музыкотерапия** – это особая форма работы с детьми, с использованием музыки в любом виде (записи на магнитофоне, прослушивание дисков, игра на музыкальных инструментах, пение и др.) Музыкотерапия даёт возможность активизировать ребёнка, преодолевать неблагоприятные установки и отношения, улучшать эмоциональное состояние. А, также, является средством коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, и при лечении различных соматических и психосоматических заболеваний.

С помощью музыкотерапии можно создать оптимальные условия для развития детей, воспитания у них эстетических чувств и вкуса, избавления от комплексов, раскрытия новых способностей.

**Музыкотерапия** способствует становлению характера, норм поведения, обогащает внутренний мир ребёнка яркими переживаниями, попутно воспитывая любовь к музыкальному искусству и, формирует нравственные качества личности и эстетическое отношение к окружающему.

Выделяют **индивидуальную и групповую музыкотерапию**.

**Индивидуальная** музыкотерапия осуществляется в трех вариантах: в первом случае музыкальное произведение прослушивает педагог и ребенок, здесь музыка способствует улучшению данных взаимоотношений. Во втором – достигается очищение. В третьем – снимается нервно– психическое напряжение. Все три формы могут применяться как независимо, так и в сочетании.

**Групповая** музыкотерапия строится таким образом, чтобы участники активно общались друг с другом, между ними возникали коммуникативно-эмоциональные взаимоотношения, чтобы данный процесс был достаточно динамичным.

Музыкотерапия помогает наладить отношения между педагогом и ребенком, развивает чувство внутреннего контроля, открывает новые способности, повышает самооценку.

### **Формы музыкальной терапии:**

**1. Рецептивная музыкотерапия** (пассивная) отличается тем, что ребенок в процессе музыкотерапевтического сеанса не принимает в нём активного участия, занимая позицию простого слушателя. Ему предлагают прослушать различные музыкальные композиции либо вслушиваться в различные звучания, отвечающие состоянию его психического здоровья и этапу лечения. Занятия направлены на моделирование положительного эмоционального состояния, релаксацию – выход, посредством музыки из травмирующей ребенка ситуации.

#### Варианты проведения:

**а) Музыкальные картинки:** восприятие музыки осуществляется ребенком совместно с музыкальным руководителем, который в процессе слушания помогает дошкольнику мысленно шагнуть из реальной жизни в мир музыкальных образов, сосредоточиться на музыкальной картинке и в течение 5-10 минут побывать в мире музыкальных звуков, мелодии, общение с которыми оказывает благотворное влияние на ребенка. Используются классические инструментальные произведения, не применяемые в учебном процессе; звуки живой природы.

**б) Музыкальное моделирование** (агрессия)

#### *«Морское путешествие»*

1. Переживание своего эмоционального состояния: «Мы на корабле. Начался шторм: паруса рвет ветер, огромные волны швыряют корабль, как щепку» (Вивальди «*Шторм*»)

2. Формирования состояния покоя, защищенности: «Ветер стих, море гладкое и прозрачное, как стекло. Корабль легко скользит по воде.» (Чайковский «*Баркаролла*»)

3. Становление конечного эмоционального состояния: «Впереди земля! Наконец-то мы дома. Как радостно встречают нас друзья и родные!». (Шостакович «Праздничная увертюра»)

**2. Активные методы музыкальной терапии** основаны на активной работе с музыкальным материалом: инструментальная игра, пение.

а) **Вокалотерапия**, направлена на формирование оптимистического настроения с помощью вокальной деятельности ребенка. Используются песни и формулы, способствующие гармонизации внутреннего мира ребенка – «Я хороший – ты хороший». Вокалотерапия особенно показана депрессивным, заторможенным, эгоцентричным детям. Преимущественно групповой вокалотерапии состоит в том, что каждый участник вовлекается в процесс. В тоже время здесь большое значение имеет и момент «анонимности» чувств, «укрытости» в общей массе, что создает предпосылку к преодолению расстройств контакта, к утверждению собственных чувств и здоровому переживанию своих телесных ощущений.

*С начало включается всем знакомая детская песня «От улыбки ....». Все прослушивают ее. Потом каждому из участников предлагается с петь ее под минусовку с разным настроением. (Спокойствие, злость, радость.)*

б) **Инструментальная музыкальная терапия** направлена на формирование оптимистических настроений с помощью игры на музыкальных инструментах.

*Игра на музыкальных инструментах*

в) **Кинезитерапия** – различные формы и средства движений изменяют общую реактивность организма, разрушают патологические стереотипы, возникающие во время болезни и создают новые, обеспечивающие необходимую адаптацию. Дети обучаются технике выражений эмоций с помощью выразительных движений тела, навыкам релаксации. Большое внимание придается коррекции коммуникативных, психологических функций. Кинезитерапия включает в себя: психогимнастику, коррекционную ритмику, ритмопластику, сюжетно-игровую кинезитерапию.

- **Психогимнастика** – комплекс упражнений, игр, этюдов, целью которых является сохранение психического здоровья детей.

*Детям предлагается стать актерами – мимикой, жестами изобразить тех, о ком сейчас пойдет речь.*

*Звучит «Симфония № 40» В. А. Моцарта. «У зверей сегодня праздник - карнавал! Приходите! Приходите!*

*Не пропустите! Первым пожаловал сам король зверей – смелый, гордый лев. (Сен-Санс «Королевский марш львов»).*

*Пришли нарядные, толстые слонихи в ярких балетных юбочках. (Сен-Санс «Слон»)*

Заявились суетливые куры в сопровождении важных петухов (Сен-Санс «Куры и петухи») А вот и упрямый осел. (Сен-Санс «Осел»).

Вы только посмотрите, как прекрасен белый лебедь! (Сен-Санс «Лебедь»).

Как рады мы гостям! Давайте танцевать! (Моцарт «Симфония № 40»)

**-Интегративная музыкотерапия** наряду с музыкой задействует возможности других видов искусства: рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рисунков, рассказов после прослушивания музыки и др. творческие формы.

*Звучит музыка Чайковского «Вальс цветов». Ребенку предлагается нарисовать себя посередине листа, а вокруг изобразить тех, кого малыш хотел бы видеть рядом с собой всегда (родителей, родных, друзей, домашних животных, игрушки и т. д.). Дать ребенку синий маркер (волшебную палочку) и попросить соединить себя с окружающими персонажами линиями – это волшебные нити. По ним, как по проводам, от любимых людей к малышу теперь поступает добрая сила: забота, тепло, помощь. Но и от ребенка должна идти такая же сила. Нити навсегда соединили малыша с теми, кто ему дорог. Теперь, если мама ушла на работу или друг уехал к бабушке, беспокоиться не стоит. Волшебные нити обязательно притянут их снова к ребенку.*

**-Танцевально-двигательная** терапия может служить мостом между миром сознания и бессознательного. С помощью танцевально-двигательной терапии ребенок может использовать движение для более полного выражения себя и для сохранения своей индивидуальности в контакте с другими детьми. Танцевально-двигательная терапия – это единственный вид терапии, где используется очень много свободного пространства. Двигательное поведение расширяется в танце, помогая осознанию конфликтов, желаний, и может способствовать проживанию негативных чувств и освобождению от них.