

УДК 372.4+7:615

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ МУЗИКОТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ

**Сорока Ольга Вікторівна,
Банкул Лариса Дмитрівна,
м.Тернопіль**

У статті обґрунтовано актуальність використання музикотерапії з молодшими школярами. Представлено класифікацію дітей відповідно до дисгармонійних проявів емоційних станів. Охарактеризовано види музикотерапії: рецептивний, активний, інтегративний. Розглянуто правила проведення музикотерапевтичних занять з молодшими школярами.

Ключові слова: музикотерапія, молодші школярі, емоційні стани.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Одним із стратегічних напрямів реформування освіти в Україні на початку XXI століття є формування освіченої творчої особистості, яку характеризує фізичне, психічне і моральне здоров'я. Це вимагає від учителів переосмислення свого ставлення до дитини, її потреб, прагнень, бажань: упроваджуючи новітні технології навчання та виховання, педагоги повинні приділяти увагу емоціям і почуттям, які переживає дитина, формувати дитячу радість пізнання та почуття насолоди від навчання.

У зв'язку з цим в останні роки все більшої актуальності набуває музикотерапія – напрям психотерапії, що об'єднує ідеї гуманної особистісно орієнтованої педагогіки з окремими психотерапевтичними технологіями та займається адаптацією різноманітних технологій психотерапії до проблем дитячого віку (проблеми соціалізації, почуття неповноцінності, відчуженості у соціальних контактах, тривожності тощо). Категорія музикотерапії використовується у сучасній психолого-педагогічній науці як інтегроване поняття, яке об'єднує дві складові: «музика» (від грецьк. music – мистецтво організації музичних звуків) та «терапія» (від грецьк. therapeia – лікування) [9].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Зазначимо, що у вітчизняній психолого-педагогічній науці останніх років з'являються розвідки, у яких висвітлюються загальні тенденції розвитку української музичної освіти (О. Михайличенко [6], О.

Овчарук [7]), особливості викладання музики в початковій школі (Е. Печерська [8], О. Ростовський [10]).

Не зважаючи на давнє існування музикотерапії як науки про позитивно-лікувальний вплив музики на людину, вона залишається не до кінця дослідженою. Теоретичні аспекти цієї науки ще не отримали певної системи.

Мета статті: розкрити особливості проведення музикотерапевтичних занять з молодшими школярами.

Виклад основного матеріалу дослідження. В останні роки питання, що стосуються емоційних станів учнів молодшого шкільного віку набули в нашій країні особливої актуальності. Це обумовлено ствердженням у психології й педагогіці ідей особистісно орієнтованого підходу, підвищенням вимог суспільства до якості підготовки дітей до життя, а також збільшенням учнів з вираженими розладами емоційної сфери.

Однією з важливих соціальних систем життя дитини є школа. Розвиток учня залежить від того, наскільки успішно віднеслися батьки та вчителі до його емоційного шкільного життя. У цей період у молодшого школяра розвиваються потенційні можливості та формується вміння контролювати емоційні прояви. Дитина молодшого шкільного віку знаходиться у тісній емоційній взаємодії з учителем. У процесі навчання школяр засвоює не тільки інформацію, а й емоційно-оцінне ставлення вчителя до нього. Реакція дорослого є важливим стимулом для подальшого навчання та формування емоційності дитини. Позитивні взаємостосунки школяра-початківця з першим учителем розвивають у ньому довіру, мотивацію до навчання та дружні стосунки з однолітками. «Можна сказати, що перший учитель – це, так би мовити, доля учня». На думку В. Сухомлинського, учитель – це людина, яка любить дітей, знаходить радість у спілкуванні з ними [11, с. 90-91].

Почуття та емоції відіграють значну роль у навчальній роботі. Від того, які емоції вона викликає, багато в чому залежить якість навчання. Зацікавленість, захопленість, упевненість у

своїх силах, задоволення – все це стає стимулом до навчання. Підтримка позитивної емоційності стає одним із найважливіших завдань для вчителя початкової школи, адже саме навчальна діяльність має давати дитині насолоду від пізнання довкілля. На думку Л. Божович, для зміцнення емоційного позитивного відношення учнів до школи слід приділяти увагу індивідуальним можливостям та відмінностям, пам'ятаючи, що серед них є впевненість і невпевненість у своїх силах, що є діти, які намагаються проявляти активність, демонструючи цим ставлення до школи і вчителя, але є і такі, які прагнуть бути непоміченими у класі, чітко не проявляючи свого відношення до школи [2, с.153-159].

Ігнорування з боку вчителя індивідуальних і вікових особливостей кожної дитини може бути причиною різних негативних проявів емоційності, негативних психічних станів учнів (тривожності, агресії), викликаних неправильним ставленням учителя, коли дитина боїться йти до школи, відповідати біля дошки тощо. На думку В. Штифурака, ефективність роботи вчителя залежить від того, наскільки правильно й глибоко він розуміє індивідуально-психологічну своєрідність розвитку своїх учнів, може пояснити причини, що зумовлюють специфіку реагування класу на зауваження, покарання, вимоги, заохочення [14, с.35].

Оскільки сьогодні негативні тенденції в суспільстві спостерігаються все частіше, вони є наслідком зростання виваженості емоційних станів серед молодших школярів, таких як тривожність, агресія, гнів, депресія, страхи тощо.

Т. Зінкевич-Євстигнєєва виділяє декілька типів дітей, відповідно до дисгармонійних проявів емоційних станів. Так, до першого типу відносяться збуджені, розгальмовані, неуважні, метушливі діти, які не вміють слухати, прагнуть до самоствердження за будь-яку ціну, без урахування інтересів оточення. Такі діти переповнені позитивними емоціями. Вони захоплені, азартні, балакучі, їх переповнюють відчуття гордості і переваги. Також вони схильні перебільшувати свої можливості, але в реальності рідко доводять розпочату справу до кінця. Вираз їх обличчя постійно змінюється, руки і тіло знаходяться в постійному русі із-за напруженого стану м'язів. Таку поведінку можна пояснити неусвідомленим прагненням скинути нервову напругу.

До другого типу відносяться теж збудливі діти, але з переважанням негативних емоцій. Вони виглядають дратівливими, похмурими і пертими; постійно чимось невдоволені, на когось ображені. Своєю м'язовою напругою діти намагаються скинути за допомогою грубих слів і різких рухів. У важкій ситуації вони віддають перевагу грубій фізичній силі.

Дітей третього типу можна охарактеризувати як тихих, хворобливих, невпевнених у собі, самотніх, сором'язливих і покірних. Вони часто повторюють фрази: «Я не можу», «У мене не вийде», «Я не зумію» тощо. Не розпочавши що-небудь робити, вони вже «знають», що не зможуть впоратися з цим. Такі діти не проявляють ініціативи, вони схильні підкорятися іншим, сильнішим за них. Вони не люблять активних дій і станів, що вимагають певної напруги. М'язи їх тіла найчастіше в'ялі, слабкі. Можна припустити, що високий рівень підсвідомого страху, тривоги, відчуття провини паралізує їх волю і знижує тону м'язів.

Про дітей четвертого типу можна сказати, що вони наче позбавлені емоцій. Зовні вони виглядають байдужими, їх важко чим-небудь захопити, зацікавити. Вони схильні діяти і мислити за шаблоном, не проявляти надмірної радості і не впадати у відчай. Їх зв'язки зі світом, природою та іншими людьми носять поверхневий характер. Такі діти значною мірою втрачають багатство почуттів, радість залучення до краси світу, задоволення від уміння співпереживати, емоційно допомагати тим, хто цього потребує. Безумовно, вони не позбавлені емоцій, але залишаються «невидимими» для свідомості самих дітей [4].

Запропонована типологія лише приблизно відбиває картину емоційного світу дітей і не може бути абсолютно точною. Одна і та ж дитина здатна проявити себе по-різному в різних ситуаціях. Її поведінка залежить від різноманітних факторів, серед яких можна назвати погані настрої, вплив недосконалої системи шкільного навчання, засобів масової інформації та комунікації, новітніх технологій, особливості сімейного виховання

тощо. Часто взагалі неможливо визначити, що слугувало поштовхом до прояву тієї або іншої емоції.

Е.Печерська стверджує, що правильно впливаючи навіть на якусь одну сферу, можна покращити і вдосконалити роботу всього організму [8]. Проведення «музикотерапевтичних» занять – не що інше, як спроба створення умов для чіткої і злагодженої роботи дитячого організму.

На сьогоднішній день музичну терапію визначають як напрям медицини, у методологічній основі якого лежить використання музичного мистецтва з лікувально-профілактичною метою [3].

Як засвідчують дослідники, позитивний ефект у психокорекційній роботі з молодшими школярами мають різні види музичної терапії: рецептивний, активний та інтегративний [1]. Такі музично-терапевтичні заняття з молодшими школярами краще проводити в груповій формі в умовах початкової школи.

Рецептивна (пасивна) музикотерапія характеризується тим, що клієнт отримує музично-терапевтичний сеанс за певною технологією, не приймаючи в ньому активної участі. У рецептивній музикотерапії існують два основні напрями: музикопсихотерапія, завданням якої є нормалізація психоемоційного стану клієнта та музикосоматотерапія, що лікує засобом безпосереднього контактного впливу на тіло людини. У музикопсихотерапії розрізняють динамічну музичну терапію, яка слугує емоційній активізації клієнта і регулятивну музикотерапію, спрямовану на провокування афективно-динамічних реакцій, що викликають катарсис – духовне очищення.

Активна музикотерапія включає у процес музикування самого клієнта і має два напрями: лікувально-педагогічний – застосування музики для роботи з дітьми, які відстають у розвитку, а також дітьми з порушеннями слуху та мови; і аналітичну музикотерапію, що використовують при психозах, неврозах і функціональних дисбалансах.

Інтегративна музикотерапія є новітнім музикотерапевтичним напрямом, що з'явився на перетині ряду наук: нейрофізіології, психології, рефлексотерапії, музикознавства тощо. Головним її завданням є корекція як окремих психофізіологічних порушень, так і підвищення резервних потенцій цілісного організму. Один із напрямів інтегративної музикотерапії є вокалотерапія – лікування співом, під впливом якого в організмі людини виникають оздоровчі фізіологічні реакції – фонаційні вібрації життєво важливих органів [1].

Зупинимось детальніше на рецептивній музикотерапії, що може бути рекомендована молодшим школярам, які важко адаптуються до умов початкової школи. Саме цей період супроводжується появою емоційно-особистісних проблем, конфліктних стосунків з іншими дітьми, станом емоційної депривації, тривожністю, імпульсивністю тощо. Такі заняття можуть бути спрямовані на моделювання позитивного емоційного стану, катарсис, вихід з психотравмуючої ситуації шляхом сприймання музики.

Під час сприймання музики вчитель початкових класів, соціальний педагог або психолог допомагає учням «зробити крок» в уявний світ музичних фарб, таким шляхом звільняючи дітей від негативних переживань. З цієї метою використовується різноманітна медитативна музика, що відтворює картини природи: «Чарівність лісу», «Світанок у лісі», «Шум дощу» тощо [12]. Після прослуховування музичного твору необхідно провести бесіду з дітьми, в якій з'ясується, що вони «бачили», чули, «робили» у такій уявній подорожі. Дослідження показують, що 8-10 цілеспрямованих музично-терапевтичних сеансів значно покращують психоемоційний стан дітей, відволікають їх від психотравмуючої ситуації [5; 13].

Окрім цього рецептивна музикотерапія може проводитись у формі «моделювання» емоційного стану дітей (підвищення емоційного тону, знання психоемоційного збудження тощо). З метою виведення молодших школярів з несприятливого емоційного стану, можна їм запропонувати для прослуховування спеціально підібрану колекцію різних мелодій, потім змінити їх на протилежні за характером. Найкращий ефект досягається, якщо на початку прослуховується музичний фрагмент протя-

гом 3-5 хвилин, який найбільшою мірою відповідає емоційно-му стану дитини. Після цього необхідно змінити музику, що за емоційним настроєм протилежна попередній. І на завершення, передбачається музичний відрізок з найбільшою силою емоційної дії. Добираючи відповідні композиції, вчитель початкових класів, психолог повинен знати, що найбільший психокорекційний ефект має класична музика.

Представимо правила проведення музикотерапії (за адаптованими методиками В. Зав'ялова, В. Петрушина):

1) з метою ефективного впливу, перш за все, необхідно налаштувати і підготувати клас для зустрічі з музикою: учням треба зручно сісти, розслабитись і зосередитись на уважному сприйманні музики, не відволікаючись при цьому на будь-які другорядні справи;

2) необхідно установак на «музичні переживання» і готовність учнів «на переключення із зовнішнього сприйняття на внутрішнє» під впливом музичного твору;

3) на одному занятті потрібно використовувати не більше трьох музичних творів або закінчених музичних тем, що застосовуються відповідно до «емоційного портрету класу»: перший музичний твір має сформувати певну атмосферу заняття (з метою налагодження контакту з учнями); другий – динамічний за змістом, має стимулювати емоційний стан і спрямовувати на комунікацію між учнями; третій – заспокоюючий або енергійний, має знімати напругу спілкування, створювати атмосферу спокою або надавати заряд бадьорості, мажорності, оптимізму тощо;

4) потрібно підібрати «правильну» музику для релаксації як метод самопомоги. Це можуть бути звуки природи чи спеціальна музика (Ф. Шуберт «Аве Марія», Ф. Ліст Ноктюрн № 3 «Мрії кохання», К.Сен-Санс «Лебідь»);

5) грою однакової мелодії на різних інструментах група або клас поступово включаються у спільний єдиний ритм, що важливо для створення взаємоповаги і взаємодовіри;

6) такий вид музикотерапії, як інструментальна, вокальна, рухова імпровізація, дозволить виражати спонтанні почуття. Головним є природність і зіткнення з власним «Я» через музичне вираження звуків. При співі важливо чути себе, оскільки у співі задіяні не тільки голосові зв'язки, але і вся внутрішня сутність людини. Починати можна з мовчання, зосереджуючись на своєму внутрішньому голосі, потім тихесенько співати про себе і тільки згодом починати голосно співати. При цьому важливо не оцінювати рівень виконання співу;

7) прослуховування музики, заздалегідь підібраної для конкретних випадків, як метод естетично-емоційного споглядання, з наступним її обговоренням у групі, має додатковий соціально-психологічний ефект, сприяє музичному тренінгу чутливості для вироблення здатності бачити прояви життя в музиці.

У роботі з молодшими школярами при корекції емоційних

деструктивних станів, таких як тривожність, страхи, гнів, ми пропонуємо застосовувати метод асоціативного пошуку, який застосовував у своїй практичній діяльності відомий педагог-музикант Б. Яворський. Він розробив систему завдань для зображення на малюнках музичних вражень, що передають настрої, навіяні прослуханою музикою. Найчастіше це сполучення ліній і кольорових розводів. Зорові асоціації молодших школярів поглиблювалися в процесі графічної передачі теми твору або його фрагмента; зображення в кольорі динаміки музичного образу.

Досить ефективним у розвитку художнього сприймання є метод порівняння. Його можна вважати універсальним, оскільки він дає змогу порівнювати твори різних видів мистецтва.

Музикотерапевтичні заняття ми проводили з учнями 2-Б класу (23 учня) ЗОШ I-III ступенів з поглибленим вивченням іноземних мов. Молодшим школярам пропонувалися такі завдання:

- дивлячись на малюнок, постаратися внутрішньо відчути музику, що відповідає настрою;
- необхідно замалювати дві фігури, однакові за формою, але різні за виразом обличчя;
- потрібно обрати колір для різних царств: добра, зла, страху, веселощів тощо);
- вигадати новий колір, змішуючи будь-які фарби, і вигадати йому назву.

Досвід учителів-практиків переконує, що в молодших класах музикотерапевтичні заняття краще закінчувати в мажорних, світлих тонах. Слухання творів веселого характеру наприкінці заняття можна супроводжувати музично-ритмічними рухами.

На початку проведення заняття ми запропонували учням обрати будь-який колір, що відповідає їх настрою. По завершенню заняття процедуру вибору кольору було проведено повторно.

Кожний кольоровий відтінок супроводжувався вербальною характеристикою, своєрідним «словником емоцій», розробленим Л. Лутошкіним. Згідно з ним, червоний колір символізує захоплення, активний настрій; оранжевий – радісний, теплий; жовтий – світлий, приємний; зелений – урівноважений, спокійний; синій – сумний, журливий; фіолетовий – збентежений, незадоволений. З чорним кольором пов'язані неприємні емоції, такі як туга, занепад, дискомфорт тощо.

Таким чином можна прослідкувати не тільки настрої молодших школярів, але і їхнє відношення до проведених занять.

У школярів (як до проведення музикотерапевтичних занять, так і після них) спостерігався широкий вибір кольорів, характеризуючий індивідуальні варіації в їх настрої – від захоплено-активного до збентеженого, незадоволеного стану. Однак, перед сприйняттям заходу у дітей переважав синій колір, характеризуючий сумний, журливий стан. Звертає на себе увагу вибір кольору з середньої частини спектра – зеленого і жовтого, що відображають позитивно-стимулюючий стан (таблиця 1).

Таблиця 1
До характеристики сприймання музикотерапевтичного заняття молодшими школярами

Назва кольорів	Вибір кольору на початку проведення заняття (Абс./%)	Вибір кольору по закінченню заняття (Абс./%)
Червоний	2/ 8,7	7/ 30,4
Оранжевий	3/ 13,1	7/ 30,4
Жовтий	2/ 8,7	6/ 26,1
Зелений	4/ 17,4	2/ 8,7
Синій	5/ 21,7	1/ 4,4
Фіолетовий	5/ 21,7	-
Чорний	2/ 8,7	-
Разом	23/100	

Отримані дані безпосередньо після завершення музико-терапевтичного заняття, характеризуються також поширеною представленістю кольорів. Необхідно відмітити, що різко збільшився вибір оранжевого і червоного кольорів і зменшився зеленого, який відображав спокійний, урівноважений стан.

Отже, музикотерапія є позитивним чинником становлення й розвитку гармонійної особистості через вплив на емоційно-почуттєву сферу, психотерапевтичний і фізіологічний стан учнів

молодшого шкільного віку.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Таким чином, головними умовами цілеспрямованого використання музикотерапії є розуміння вчителем початкових класів специфіки музичного мистецтва; врахування вікових особливостей молодших школярів; розуміння багатозначності мистецтва, що зумовлює суб'єктивність сприймання.

Література та джерела

1. Артпедагогіка і арттерапія в спеціальному освітанні: Учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / Е.А.Медведева, И.Ю.Левченко, Т.А.Добровольская. – М.: Издат. центр «Академия», 2001. – 248 с.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Лидия Ильинична Божович. – М.: Просвещение, 1968. – 689 с.
3. Завісько Н. Перспективи розвитку музичної терапії в Україні / Завісько Наталя. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/Spkho/2009_5/PDF%5CНО-5_2009_p-043-048_Zavisjko.pdf. – Заголовок з екрана. – Мова укр..
4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Путь к волшебству. Теория и практика сказкотерапии / Татьяна Дмитриевна Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: «Златоуст», 1998. – 352 с.
5. Мамайчук И. И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии / И.И.Мамайчук. – СПб.: Речь, 2004. – С. 43-81.
6. Михайличенко О.В. Основи загальної та музичної педагогіки: теорія та історія / О.В.Михайличенко. – Суми: Наука, 2004. – 210 с.
7. Овчарук О.В. Розвиток музично-педагогічної думки в Україні на початку ХХ століття (1905-1925 рр.): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.02 / О.В.Овчарук. – К., 2001. – 20 с.
8. Печерська Е. П. Уроки музики в початкових класах: Навч. посібник / Елла Пилипівна Печерська. – Київ: Либідь, 2001. – 272 с.
9. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. – 3-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Питер, 2006. – 944 с.
10. Ростовський О. Я. Методика викладання музики у початковій школі: Навч.-метод. посібник/ Олександр Якович Ростовський. – 2-е вид., доп. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 216 с.
11. Сухомлинский В.А. О воспитании / Василий Александрович Сухомлинский. – М.: Политиздат, 1982. – 270 с.
12. Ханзерук Лілія. Психологічна допомога дошкільникам з особливостями психофізичного розвитку. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vird/2010_12/23.pdf
13. Чистякова М. И. Психогимнастика / Под ред. М.И.Буянова. – М.: Просвещение, 1990. – 128 с.
14. Штифурак В. С. Виховна робота з важковиховуваними дітьми: навчально-методичний посібник / В. С. Штифурак. – В.: Вінниця, 2003. – 46 с.

В статті обґрунтована актуальність використання музикотерапії з молодшими школярами. Представлена класифікація дітей в відповідності з дисгармонічними проявленнями емоціональних станів. Охарактеризовані види музикотерапії: рецептивний, активний, інтегративний. Розглянуті правила проведення музикотерапевтичних занять з молодшими школярами.

Ключевые слова: музикотерапія, молодші школярі, емоціональні стани.

The authors of the article have grounded the urgency of using the music therapy with junior schoolchildren. Classification of children has been presented in accordance with the disharmonious displays of the emotional states. The types of music therapy have been described: receptive, active, integration.

Keywords: music therapy, junior schoolchildren, emotional states.