

УДК 372.4+7:615

МУЗИКОТЕРАПІЯ ЯК ІННОВАЦІЙНА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ТЕХНОЛОГІЯ ДЛЯ РОБОТИ З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ

Сорока Ольга Вікторівна
м.Тернопіль
Банкул Лариса Дмитрівна
м.Ізмаїл

Стаття присвячена вивченню музикотерапії як інноваційної здоров'язбережувальної технології для роботи з молодшими школярами. Визначено зміст поняття «здоров'язбережувальні технології», представлено вимоги до застосування цих технологій на практиці. Встановлено, що музикотерапія позитивно впливає на становлення й розвиток гармонійної особистості молодшого школяра через вплив на емоційно-почуттєву сферу, інтелектуальні та комунікативні здібності, психофізіологічний стан. Охарактеризовано форми та різновиди музикотерапії: активну та рецептивну. Представлено добірку музичних творів для роботи з молодшими школярами.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, музикотерапія, молодші школярі, активна, пасивна музикотерапія.

На сьогодні в Україні спостерігається різке погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості підростаючого покоління, особливо це стосується учнів молодшого шкільного віку. Молодший шкільний вік – важливий період фізичного розвитку, формування рухової функції та становлення особистості учня. Саме шкільні роки є головними в житті дитини, створюючи передумови для розвитку організму та особистості школяра.

Нині важливими чинниками підвищення якості освіти є здійснення навчання та виховання на засадах здоров'язбереження. Розв'язання проблеми модернізації сучасного освітнього процесу, його особистісно-діяльнісний аспект ґрунтується на впровадженні здоров'язбережувальних технологій. Саме вони є основними положеннями нової парадигми освіти [2].

Закон України «Про вищу освіту» наголошує на необхідності вдосконалення сучасної освіти за рахунок впровадження здоров'язбережувальних технологій у практику освітніх закладів.

Останнім часом у вирішенні проблем оздоровлення учнів молодшого шкільного віку широкого розповсюдження набуває використання інноваційних технологій, що підвищують резервні духовно-фізіологічні можливості організму, а саме музикотерапії.

Питання розробки і практичного застосування сучасних педагогічних технологій та моделей здоров'язбереження у навчально-виховному процесі висвітлено в працях І.Борисова., І.Хрипка, О. Ващенко та інших.

Дослідження Б. Теплова, В.Медушевського, Р.Тарасова присвячені проблемам музичної психології. Найбільш досліджена сфера музичної психології – це психологія музичного сприйняття: Б.Асаф'єв, Б. Яворський, Л. Мазель. Цю проблему в педагогічному аспекті розглядають Н. Ветлугіна, Ю. Алієв.

Мета дослідження – охарактеризувати музикотерапію як здоров'язбережувальну технологію для роботи з молодшими школярами.

Інновація – процес передачі в практику і засвоєння нового (нової ідеї, методу, засобу, технології, системи тощо). Інноваційні процеси – це не експеримент чи упровадження окремих новацій. Інноваційна діяльність характеризується системністю, цілісністю. Педагогічні інновації у галузі виховання та розвитку учнів молодшого шкільного віку повинні являти собою певну внутрішню систему й органічно вписуватися в освітньо-виховну систему початкової школи.

Специфіка технології полягає у тому, що її мета конкретизується точними, наперед прогнозованими результатами у певному часовому періоді.

У пошукових системах пропонується понад чотириохсот тисяч джерел на ключове слово «здоров'язбережувальні технології». Так, під поняттям «здоров'язбережувальні технології» розуміють частину педагогічної науки, спосіб організації, модель навчального процесу, інструментарій освітнього процесу [14].

Л.Гарашенко розглядає здоров'язбережувальну технологію як спосіб результативного функціонування конкретного педагогічного проекту, основу ефективної корекційно-розвивальної роботи з дітьми [4].

Н.Михайлова визначає поняття «здоров'язбережувальні технології» в освіті як сукупність прийомів, методів, форм навчання і підходів до освітнього процесу, при якому виконуються як мінімум чотири вимоги: врахування індивідуальних (інтелектуальних, емоційних, мотиваційних та інших) особливостей учня, його темпераменту тощо; недопущення надмірного інтелектуального, емоційного, нервового навантаження при опануванні навчального матеріалу, прагнення добитися оптимальних результатів навчання обов'язково при оптимізації необхідних витрат часу і сил учня і педагога; забезпечення такого підходу до освітнього процесу, який гарантував би підтримку сприятливого морально-психологічного клімату в навчальній групі, зміцнення психічного здоров'я учнів. Автор робить акцент не тільки на організації навчального процесу, яка не приносить шкоди, але і на тому, щоб навчити учнів самостійно захищатися від стресів, образ, навчити їх засобам психологічного захисту і збереження здоров'я [11].

Мету здоров'язбережувальних освітніх технологій навчання вбачають у забезпеченні школяреві можливості збереження здоров'я на період навчання в школі, формуванні у нього необхідних знань, умінь і навичок, можливості використовувати одержані знання в повсякденному житті [8].

О.Факторович пропонує вимоги, які пред'являються до будь-якої педагогічної технології: концептуальність (наявність науково-педагогічного обґрунтування (загальної схеми) і його концептуальній інтерпретації вчителем з урахуванням умов реального освітнього процесу, представленого різноманітним педагогічними ситуаціями); антропоцентризм (забезпечення безперервного розвитку дитини в освіті через його безперервне пізнання вчителем); ситуативність (збереження простору авторства, творчості кожного вчителя, що дозволяє ідеальну схему перетворити на живу педагогічну ситуацію); контекстуальність (включеність у реальний навчально-виховний процес) [14, с.26].

Саме цим вимогам відповідає арт-терапія – інноваційна педагогічна технологія, що зберігає здоров'я, відповідає критеріям концептуальності, системності, керованості, ефективності, відтворюваності [10].

Музикотерапія як і терапія образотворчим мистецтвом, танцотерапія, драматерапія, казкотерапія, пісочна терапія та інші є складовою психотерапії, допоміжним напрямом арт-терапії (в перекладі з англійської означає «зцілення мистецтвом»).

На думку сучасних дослідників деякі види естетотерапії музичним мистецтвом мають самостійний статус психотерапевтичної науки: існують окремі школи арт-терапії, вокалотерапії, звукотерапії, пісенної терапії, танцювальної терапії, казкоте-

рапії тощо. Однією з найбільш значущих у психолого-педагогічному контексті видів естетотерапії сьогодення вважається власне музикотерапія. Сам термін «естетотерапія» тривалий час у науці й практиці вважався повним аналогом терміну «музикотерапія» через визнання музичного мистецтва як найбільш потужного емоційно-чуттєвого, ритмо-інтонаційного, звукового чинника дії на психіку людини порівняно з дією виразних засобів інших видів мистецтв [15].

Певною мірою розвиток здоров'язбережувальних технологій пов'язаний з гуманізацією навчально-виховного процесу. Гуманістична спрямованість (з лат. — людська, властива людині, людинолюбна) є головним принципом нової особистісно зорієнтованої парадигми освіти, який доводить, що переживання людиною світу в собі і себе у світі є об'єктивною реальністю. Високоосвічений гуманізм складає систему поглядів на світ, які співвідносяться зі збереженням здоров'я людини, визнанням її права на тривале активне життя, якісну освіту.

На думку О.Савченко, «...супільство дедалі більше зосереджує увагу на виховному і розвивальному потенціалі освіти, який є своєрідною імунною системою, що протистоїть асоціальним явищам, деградації моралі і культури» [13, с.3]. Це у свою чергу «зумовлює напружений пошук шляхів гуманізації життя, осмислення цінностей сучасного часу і майбутнього» [13, с.5-6].

І.Зязюн вважає гуманізацію основним завданням «гуманістичної школи», основною метою якої є виховання унікальної особистості, орієнтація на засвоєння змісту освіти незалежно від його рівня, що дозволяє вирішувати головні соціальні проблеми на благо людини, вільно спілкуватися з людьми [6].

Мистецтво сприяє розвитку пізнавальної активності, творчої самореалізації та інтелектуального самовдосконалення особистості на засадах гуманізму.

Т.Гаміна наголошує, що мистецтво як особлива організація переживань має свою систему правил, умовностей і обмежень. І в кожному мистецтві є своя логіка, свої закони й поняття, без розуміння яких сприйняття мистецтва доступне не всім, а вплив утруднюється й стає малоєфективним [3].

Музичне мистецтво в образно-звуковій формі відображає й узагальнює досвід емоційного ставлення до навколишньої дійсності. Тому саме в музичній діяльності дитина має можливість найкраще реалізувати притаманну їй потребу в самовираженні. Залучення молодшого школяра до різних видів музичної діяльності створює широкі можливості для проявів та розвитку його творчої активності.

В.Сухомлинський вважав, що в структурі людських художніх смаків музика посідає перше місце, випереджаючи інші види мистецтва. Вона виступає компонентом багатьох інших синтетичних видів мистецтв, формує середовище, створює унікальні умови для людського супільства сприймати прекрасне в житті й мистецтві, допомагає людині стати чуйною, впливає на всі складові її психіки – уяву, почуття, мислення, волю, здібності.

Термін «музикотерапія», який найчастіше використовується у літературі, має греко-латинське походження і в перекладі означає «зцілення музикою».

Музикотерапія – метод, що використовує музику як засіб корекції, як провідний фактор впливу (прослуховування музичних творів, індивідуальні та групові заняття музикою).

О.Федій наголошує, що музикотерапія являє собою ключовий вид психолого-педагогічного, естетотерапевтичного впливу на особистість [15].

На думку К.Швабе музикотерапія має однакові права з іншими психотерапевтичними методами в рамках усього комплексу методів комунікативної психотерапії. Згідно з цією думкою музика є комунікативною системою. У ній важливу роль відіграє комунікативне напруження і розслаблення. Музику можна також вважати невербальною формою комунікації, яка у певних почуттях і людських взаєминах є більш результативною, ніж мовне спілкування [1].

Е.Гастон стверджує, що музична терапія сприяє встанов-

ленню й підтримці міжособистісних відносин та підвищенню самооцінки в результаті самоактуалізації [1].

Принциповою основою музикотерапевтичних занять з молодшими школярами є:

- м'який, екологічний підхід до проблем людини, її неспішності або неповної самореалізації;
 - орієнтація на притаманний кожній людині внутрішній потенціал здоров'я та сили, акцент на природному прояві думок, почуттів та настроїв у творчості, прийнятті людини такою, як вона є, разом з притаманними їй способами самоцілення й гармонізації;
 - способи гармонізації, в яких рівнозначну роль відіграють розум і почуття, тіло й дух, чоловічі й жіночі якості, здатність до інтроспекції та активної дії;
 - переважно невербальна комунікація: людина, яка має труднощі в словесному описі своїх переживань, може їх виразити більш точно за допомогою символічної мови;
 - прийоми та методи, які не вимагають розвиненості художніх здібностей та створення високохудожніх творів, і, внаслідок цього, є доступними практично для всіх;
 - музикотерапія, арт-терапія, ігрова терапія мають інсайт-орієнтований характер, вони є засобами вільного самовираження й самопізнання, актуалізації латентних ідей і станів, а також сильним засобом зближення людей;
 - художньо-творча діяльність дозволяє обходити цензуру свідомості, що забезпечує можливість дослідити позасвідомі процеси. Продукти творчості є об'єктивним свідченням настроїв та думок людини, тому їх можна використовувати для ретроспективної, динамічної оцінки стану людини;
 - створення атмосфери довіри, терпимості та уваги до внутрішнього світу людини, що викликає позитивні емоції, допомагає подолати апатію й безініціативність, сформуванню більш активну життєву позицію;
 - відповідність фундаментальній потребі людини в самоактуалізації – розкритті широкого спектру її можливостей та утвердження нею свого індивідуально-неповторного способу буття у світі;
 - зосередження на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення;
 - максимальна ступінь свободи: людина виражає себе в тому стилі й тих формах, які відповідають її стану, особливостям і потребам;
 - динаміка змін, яку можна охарактеризувати як рух людини від відсутності смислу до його утворення, від слабкості – до сили, від фрагментарності – до єдності, від невпевненості в собі – до самодостатності [12].
- Л.Кузьмінська виокремлює такі цілі музичної терапії:
- активізація емоційних процесів (інтроспекція) у вигляді стимуляції процесів, які викликають інтрапсихічний аналіз патологічних конфліктів і їх усунення;
 - активізація соціально-комунікативних взаємодій на невербальному та вербальному рівнях, які викликають подолання соціально-комунікативних порушень поведінки з патологічними ознаками;
 - регуляція психо-вегетативно зумовлених порушень регуляції та інших станів психофізіологічного напруження;
 - розвиток і диференціація здатності до естетичних переживань і насолоди, які сприяють руйнуванню обмежень, пов'язаних із патологіями переживань [9].
- Виділяють чотири основні напрямки лікувальної дії музикотерапії:
- 1) емоційне активування у ході вербальної психотерапії;
 - 2) розвиток навичок міжособистісного спілкування (комунікативних функцій і здібностей);
 - 3) регулюючий вплив на психовегетативні процеси особистості;
 - 4) підвищення естетичних потреб особистості.
- Основними принципами музикотерапії є: медичний (не

нашкодь), первинність музичного впливу (головне музика, а не медицина), пріоритет активної творчості (співати, грати, музикувати тощо).

Показами для проведення музикотерапевтичної роботи в системі освіти з дітьми є: негативна Я-концепція, дисгармонійна самооцінка, низький ступінь самоприйняття, труднощі емоційного розвитку, імпульсивність, тривожність, страхи, агресивність, переживання емоційного відчуження, почуття самотності, стресові стани, депресія, неадекватна поведінка, порушення стосунків із близькими людьми, конфлікти в міжособистісних стосунках, невдоволення сімейною ситуацією, ворожість до навколишнього світу тощо [10].

Заняття музикотерапією суттєво відрізняються від традиційних методів, які використовують у загальноосвітніх школах. Прийоми й техніки мають бути спеціально підібрані, перетворені й зорієнтовані як на емоційну «заразливість» (що дозволяє успішно залучати до занять дітей, як правило, вельми далеких від мистецтва), так і на розвиток активної уяви, яскравих артистичних переживань, творчості тощо.

Музикотерапія існує у двох основних формах: активній та рецептивній.

Окрім цього О.Федій запропонувала власну класифікацію форм музикотерапії, серед яких автор виділяє такі:

- 1) спільне прослуховування музичних творів, спрямоване на підтримку вербальних комунікативних контактів (комунікативна форма);
- 2) досягнення катарсису (реактивна форма);
- 3) зниження нервово-психічної напруги (регулятивна форма);
- 4) терапевтично спрямована музична діяльність, пов'язана з відтворенням казок, оповідань, з фантазуванням уявних образів у дискурсі, з мовленнєво-мовною імпровізацією [15].

Зупинимось детальніше на першій класифікації. Так, активна музикотерапія може бути індивідуальною (вокалотерапія) і груповою (вокальний ансамбль, хор), у формі гри на музичних інструментах, диригентській та композиторській діяльності.

Пасивна музикотерапія (рецептивна) припускає сприйняття музики з корекційною метою. Розрізняють три форми рецептивної психокорекції:

- 1) комунікативну – спільне прослуховування музики, спрямоване на підтримку взаємних контактів, взаєморозуміння і довіри;
- 2) реактивну – спрямовану на досягнення катарсису;
- 3) регулятивну – сприяє зниженню нервово-психічної напруги.

Рецептивна музикотерапія може проводитися у формі пасивного й активного прослуховування. Молодшим школярам

пропонують прослухати спеціально підібрані музичні твори, а потім обговорити переживання, спогади, думки, асоціації, фантазії, мрії, що виникли у них під час прослуховування. Програма музичного репертуару будується на основі поступової зміни настрою, динаміки і темпів з урахуванням різного емоційного навантаження.

Музичні твори краще представляти у такій послідовності: на початку має бути спокійна, приємна мелодія, що відрізняється розслаблюючою дією. Потім музика має змінюватися на більш динамічну, драматичну, напружену. І на закінчення підбирається музика, що повинна зняти напругу, створити атмосферу затишку та спокою.

У процесі групової психокорекції використовуються різні додаткові завдання. Наприклад: молодшим школярам пропонується намалювати асоціації, що виникали у них під час прослуховування музики.

При активній музикотерапії рекомендується використовувати нескладні музичні інструменти: дзвіночки, барабан, маракаси, цимбали тощо.

Пасивну групову музикотерапію краще проводити у формі регулярного прослуховування музичних творів. Так, при позитивних і негативних емоційних станах дітей, які мають яскраво виражений характер збудження, а також для гіперактивних молодших школярів з метою урівноваження й стабілізації їх психічних станів можна використовувати такі музичні твори вітчизняних і зарубіжних композиторів, створені для дітей, як, наприклад: Е. Гріг – «Ранок»; Б. Дваріонас – «Прелюдія»; І. С. Бах – «Менует»; Т. Шутенко – «Полька-Яринка»; Я. Степовий – «Коліскова»; В. Косенко – «Дощик»; В. А. Моцарт – «Веснянка»; М. Глінка – «Жайворонок»; К. Сен-Санс – «Лебідь»; П. Чайковський – «Пори року»; О. Гречанінов – «Котик захворів»; П. Чайковський – «Хвора лялька»; Л. ван Бетховен – «Елізі» [7].

Дітям з проявами нестабільних емоційних станів, що проявляються в пригніченості, депресивності, невпевненості у собі, пасивності, у відсутності бажань та інтересів пропонуються такі музичні твори, як, наприклад: С. Майкапар – «Метелик»; Ю. Щуровський – «Півник-задирака»; В. Косенко – «Скерціно»; Д. Шостакович – «Шарманка»; І. С. Бах – «Волинка»; І. С. Бах – «Полонез»; Ю. Щуровський – «Український танець»; М. Мусоргський – «Голак»; Д. Кабалевський – «Клоуни»; М. Глінка – «Полька»; Українська народна пісня в обробці М. Лисенка «Кучерява Катерина»; В. А. Моцарт – «Турецький марш»; П. Чайковський – «Нова лялька»; О. Гречанінов – «Котик видужав»; П. Берлін – «Маршируючі поросята» [7].

Отже, впровадження музикотерапії в практику початкової школи сприятиме розвитку творчої уяви, фантазії, розширенню емоційної сфери, релаксації психологічного тону молодших школярів.

Література і джерела

1. Антонова-Турченко О.Г. Музична психотерапія: посібник-хрестоматія / О.Г.Антонова-Турченко, Л.С.Дробот. – К.: ІЗІН, 1997. – 260 с.
2. Беседа Н.А. Здоров'язбережувальні технології як запорука ефективного навчання і виховання школярів: (тренінг для вчителів) / Н.А.Беседа // ПостМетодика. – 2010. – № 1. – С.47-53
3. Гаміна Т.С. Музикотерапія як складова артсинтезтерапії / Т.С.Гаміна // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. – 2009. – №11 (174). – С. 82-90.
4. Гаращенко Л. Здоров'язбережувальні технології фізичного виховання дітей дошкільного віку: реалії та перспективи [Електронний ресурс] / Лариса Гаращенко. – Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vird/2010_9/9.pdf. – Загол. з екрану. – Мова укр.
5. Горяня Л. Науково-педагогічні основи модернізації впровадження здоров'язбережувальних технологій у шкільні дисципліни [Електронний ресурс] / Л. Горяня // Нова педагогічна думка : наук.-метод. журн. – 2010. – № 2. – С. 22-25.
6. Зязюн І.А. Інтелектуально-творчий розвиток особистості в умовах неперервної освіти. – Неперервна професійна освіта: проблеми, пошуки, перспективи: Монографія / за ред. І. А. Зязюна. – Київ: Віпол, 2000. – 636 с.
7. Калмикова Л. Казкотерапія в розвитку мовленнєвої діяльності дітей дошкільного віку [Електронний ресурс] / Л. Калмикова. – Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/gnvp/2010_4_SV2/8.pdf. – Загол. з екрану. – Мова укр.
8. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер: 1-4 классы / В. И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2007. – 304 с.
9. Кузьмінська Л. Зміст та цілі музикотерапії в соціально-педагогічній роботі з дітьми-інвалідами [Електронний ресурс] / Леся Кузьмінська // Український науковий журнал «Освіта регіону. Політологія, психологія, комунікації». – 2011. – №4. – Режим доступу: http://www.vmuol.com.ua/index.php?id=us_publication&group=11&us_publication=741. – Загол. з екрану. – Мова укр.
10. Лебедева Л. Д. Педагогические основы арт-терапии в образовании учителя: дис. ...д-ра пед. наук: 13.00.01 «общая педагогика, история педагогики и образования» / Лебедева Людмила Дмитриевна. – М., 2003. – 426 с.
11. Михайлова Н.Н. Внедрение здоровьесберегающих технологий как актуальное направление технологизации профессионального образования

[Электронный ресурс] / Н.Н.Михайлова // Образование: исследовано в мире. – 2005. – Режим доступа: <http://www.oim.ru/avtor.asp?nom=191>. – Загол. з екрану. – Мова укр.

12. Практикум по арт-терапии / [под ред. А. И. Копытина]. – СПб.: Питер, 2000. – 448 с.
13. Савченко О. Я. Виховний потенціал початкової освіти: Науково-методичний посібник для вчителів і методистів початкового навчання / О. Я. Савченко. – К.: СГД «Цудзиневич Т.І.», 2007. – 204 с.
14. Факторович А.А. Сущность педагогической технологии / А. А. Факторович // Педагогика. – 2008. – 2. – С. 19-27.
15. Федій О.А. Музикотерапія в професійній діяльності сучасного педагога / О. А. Федій // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. – 2009. – №11 (174). – С. 282-292

Статья посвящена изучению музыкотерапии как инновационной здоровьесберегательной технологии для работы с младшими школьниками. Определено содержание понятия «здоровьесберегательные технологии», представлены требования к применению этих технологий на практике. Установлено, что музыкотерапия положительно влияет на становление и развитие гармоничной личности младшего школьника через воздействие на эмоционально-чувственную сферу, интеллектуальные и коммуникативные способности, психофизиологическое состояние. Охарактеризованы формы и разновидности музыкотерапии: активную и рецептивную. Представлена подборка музыкальных произведений для работы с младшими школьниками.

Ключевые слова: здоровьесберегательные технологии, музыкотерапия, младшие школьники, активная, пассивная музыкотерапия.

The article is devoted to the learning of music therapy as an innovation of health keeper technology for work with younger pupils. The concept's content of «health keeper technologies» is described, the requests to using these technologies in practice are produced. There is established that music therapy positively influence on the formation and development of a harmonious personality of a primary school children through its impact on the emotional and sensual sphere, intellectual and communication skills, psycho-physiological state. Forms and varieties of music therapy are characterized: active and receptive. A selection of music compositions for work with younger pupils is represented.

Key words: health keeper technologies, music, younger pupils, active, passive music therapy.