

Тема «Музыкотерапия»

Автор технологии

Изучением различных аспектов музыкотерапии занимались Брусиловский Л.С., Завьялов В.Ю., Швабе К. История развития музыкотерапии. Как понятие появилась в середине XX века; Как лечебная практика существует со времен древних философов (Пифагор, Аристотель, Платон, Плутарх). Однако древние традиции и опыт были утеряны; С XIX столетия начинается возрождение музыкотерапевтической практики: французский психиатр Эскироль начал использовать музыкальную терапию в психиатрических заведениях; Дальнейшее распространение музыкотерапия получила после первой мировой войны. В 30-х годах опыт военных врачей использовали немецкие терапевты при лечении язвы желудка, швейцарские — при лечении легких форм туберкулеза. Во второй половине XX столетия было доказано, что музыка активно влияет на функции всех жизненно важных физиологических систем, интенсивность разных физиологических процессов, дыхание и сердечно-сосудистую систему, кровообращение, приводит даже к определенным гормональным и биохимическим изменениям.

Сущность воздействия

МУЗЫКОТЕРАПИЯ – один из древнейших методов лечения. Музыкой можно регулировать свое душевное состояние, а можно исцелять и физические недуги. Сам человек является уникальной системой колебательных движений (вибраций). Любому органу и системе нашего организма в здоровом состоянии присуще особое сочетание гармонических колебаний, попросту говоря – нот. Когда человек заболевает, в мелодии его тела звучат фальшивые ноты. Особое влияние оказывает музыка на психическое состояние ребенка. Соберите коллекцию его любимых произведений, которые действуют успокаивающе или бодряще, и включите их прослушивание в детский распорядок дня. Такие эмоциональные разгрузки будут способствовать релаксации, восстановлению сил, хорошему настроению и самочувствию, развитию воображения

Методика

Обычно сеансы не занимают много времени. Иногда достаточно одного произведения, длительностью в 5-30 минут, после чего специалист предлагает обсудить впечатления. В целом, сеанс чаще колеблется в пределах 30-45 минут. Общее число сеансов связано непосредственно с состоянием пациента. Может понадобиться 10-20 посещений кабинета музыкотерапии – помещения с хорошей звукоизоляцией, комфортной мебелью. Считается, что благотворней влияют сеансы без наушников.

При индивидуальном подходе выбор музыки основывается на предпочтениях клиента, варьируясь с каждым новым сеансом. Возможно будет подобран комплекс для прослушивания в домашних условиях.

Когда проводится групповая терапия, для установления доверительных отношений требуется больше времени. Выбор произведений основан на общих проблемах пациентов (неврозы, апатия, бессонница и так далее).

Достоинства музыкотерапии дают возможность использовать ее в работе с детьми. Безвредность, доступность и простота применения делают ее хорошим решением для многих семей. Родители обычно просят специалиста подобрать комплекс произведений, помогающий справиться с возникшими проблемами. Чаще музыкотерапию предпочитают проводить дома, в естественных для ребенка условиях. Даже если необходимы иные методы коррекции, музыкотерапия остается хорошим подспорьем, так как обычно более выгодна и доступна, и финансово и по временным затратам.

Структура детского мозга чувствительна к любым воздействиям. Вибрация и ритмика оказывает воздействие на физическом и эмоциональном уровне, внося гармонию во множество процессов, происходящих в организме.

Чувствительность ребенка дает возможность следить за очагами неправильной деятельности органов, эмоциональным состоянием. При неверном выборе композиций или их однотипности, может возникнуть нежелательный эффект.

Музыкотерапия применяется с самого раннего возраста. Особенно это полезно для детей, которые пострадали от нехватки кислорода. Особенности структуры их мозга не обеспечивают необходимую выработку ферментов, однако терапия музыкой способствует повышению активности их выработки. Это обстоятельство подтверждено множеством исследователей. Наблюдается улучшение в работе сердечно-сосудистой системы, а также дыхательной. Ребенок становится более спокойным, лучше засыпает.

Ранее предполагалось, что воздействие имеет ритм, а не мелодия, однако потом эти теории опровергли – ритмичные звуки угнетающе действовали на клеточную деятельность, затормаживая развитие. Важно это учесть, выбирая музыкальные композиции для младенца. Предпочтительней выбирать классические произведения, но следите за индивидуальными реакциями малыша.

Древнейший вид музыкотерапии – колыбельные. Много столетий назад было замечено благотворное влияние определенных песен на младенцев. Колыбельные объединили в себя сразу несколько факторов развития: интуитивная коррекция мелодии, контакт с матерью. Наличие слов в убаюкивающих композициях оказывает гармонизирующее влияние – они полезней бессловесных мелодий. Колыбельные – отражения культуры, в которой ребенок был рожден, и это на бессознательном уровне оказывает на него успокаивающий эффект.

Терапия применяется в детских коллективах не только, как корректирующий нарушения метод, но и как средство развития. Мелодии положительно влияют на интеллект и творческое воображение, внутреннее формирование эстетического.

Если в семье ребенка принято слушать хорошую музыку, то ему удастся лучше социализироваться и находить выход из непростых положений. Таким методом можно расширить детское восприятие окружающего мира, где имеется множество возможностей и путей. Ребенку становится проще демонстрировать чувства, ставить и выполнять задачи.

Приемы

Помимо обычного прослушивания музыки (пассивная форма музыкотерапии) специалисты рекомендуют использовать и множество активных приемов, заданий и упражнений, используемых в коррекционной и лечебной педагогике:

метод арттерапии

метод цветотерапии

элементы сказкотерапии

игротерапия

психогимнастические этюды и упражнения

вокалотерапия

прием музицирования на детских шумовых и русских народных музыкальных инструментах

Так, например, детям очень нравится метод арттерапии где они коллективно создают свои творческие продукты, которые выражают детские чувства, эмоции и переживания. На занятиях дети рисуют общие картины, клеят аппликации, лепят скульптуры из глины и пластилина, строят сооружения из кубиков и т.п., что способствует эмоциональному и моторному самовыражению, актуализации положительных эмоций, развитию творческого воображения и сближению детей.

Также можно использовать метод цветотерапии Данный метод включают в себя использование различных атрибутов определенного лечебного цвета. Например, в танцевальных композициях, в психомышечных этюдах и, просто, в музыкально-ритмических движениях можно предложить детям использовать шелковые шарфики, ленточки, косынки зеленого, синего, красного и желтого цветов, т.к. данные цветовые решения способствуют созданию хорошего, благодушного настроения, успокаивают, дают заряд положительной энергии и благотворно влияют на организм человека в целом. При рисовании музыки также использовать эти цвета.

Но наибольший отклик у детей вызывают элементы сказкотерапии, так, под определенный характер музыки дети попадают в сказку, изображают героев любимых сказок и сами сочиняют собственные сказки.

На занятиях музыкотерапией можно использовать психогимнастические этюды и упражнения, которые способствуют не только расслаблению детей и снятию психоэмоционального напряжения, учат управлять своим настроением и эмоциями, выражать свое эмоциональное состояние, дети учатся нормам и правилам поведения, а также у детей формируются и развиваются различные психические функции (внимание, память, моторика).

Также, в большой мере способствует коррекции и регуляции агрессивности и других нарушений поведения у детей метод игротерапии. Рекомендуется использование как контактных, объединяющих игр, так и познавательных игр, игр на развитие основных психических функций, и, само собой, терапевтических игр.

Также очень популярен метод вокалотерапии. В работе с детьми, занятия по вокалотерапии направлены на формирование оптимистического настроения: исполнение жизнеутверждающих песен-формул, оптимистических детских песен, которые можно петь под фонограмму или аккомпанемент. Так, например, песни «Верьте в чудеса», «Будьте добры!», «С нами, друг!», «Если добрый ты...», которые выполняют все эти задачи.

Использование приема музицирования на детских шумовых и русских народных музыкальных инструментах учит детей не только озвучивать при помощи музыкальных инструментов стихотворения, не только аккомпанировать тем или иным музыкальным пьесам, но и импровизировать свои мини-пьесы, в которых они отображают свой внутренний мир, чувства и переживания, оживляют музыку своим исполнением.

Этапы работы

Основные этапы Лечение музыкой идёт в три этапа - в три мелодии.

Этап первый. Первая мелодия должна соответствовать настроению человека. Это соответствует понятию «подстройка».

Этап второй. Вторая мелодия должна быть: светлой, воздушной, вселяющей надежду и дарующей утешение. То есть она должна быть мягкой попыткой нейтрализации чувств, заложенных в первой мелодии. Это соответствует понятию «ведение».

Этап третий. Последняя (третья) мелодия должна вселять уверенность в своих силах, укреплять твёрдость духа.

Возможность применения в дошкольном возрасте

В работе с детьми музыкотерапия используется с целью коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении.

Музыкотерапия активно используется в коррекционной работе с детьми всех возрастов. Мелодии и ритмы оказывают на организм ребёнка мощное влияние, способствуют развитию органов и формированию адекватного восприятия окружающего мира, расширяют потенциальные личностные возможности.

Для какой нозологической группы возможно применение технологии?

Музыкотерапия используется в детской психиатрии:

для снятия тревожностей и страхов;

как седативное и снотворное средство;

как природный метод коррекции личностных и эмоциональных расстройств;

для коррекции неврологических нарушений, так как правильно подобранные мелодии повышают активность нервных путей.

Многие психотерапевты рекомендуют данное направление родителям для детей с аутизмом. Оно позволяет добиться больших успехов в лечении. На сеансах создаются условия для эмоционального диалога, когда остальные способы уже исчерпали себя.

Полезной оказывается музыкотерапия для детей с ограниченными возможностями (ОВЗ). Она способствует их социальной адаптации, заставляет поверить в себя, успокаивающе действует на нервную систему, активизирует работу мозговых структур, развивает воображение. Им предлагаются простейшие упражнения:

«Океан»: дети представляют себя океаном под соответствующую музыку и выполняют движения, имитирующие волны;

направленные фантазии Окландера;

«Пещера»;

«Я весь состою из звуков...»;

«Составь портрет из ритмов».

Подобные занятия должен проводить профессиональный музыкотерапевт.