

Музыкотерапия.



«Применение элементов музыкотерапии на музыкальных занятиях для детей с задержкой психического развития»

Музыкальное искусство занимает важное место в воспитании ребёнка. Через него он осваивает окружающую действительность, познаёт общечеловеческие ценности, связанные с природой, человеком, предметами окружающего мира, отраженные в музыкальных произведениях.

Музыкальное развитие обогащает духовный мир ребенка, формирует позитивное отношение к жизни. Пение, слушание музыки и игра на инструментах – важные средства реабилитации наряду с медицинскими. В исследованиях показано, что музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует и на взрослого, и на ребенка, вызывая изменения кровообращения, дыхания. Основываясь на этом, академик Владимир Михайлович Бехтерев доказал, что если установить механизмы влияния музыки на организм, то можно вызывать или ослаблять возбуждение.

Всем, кто имел опыт общения с детьми с ограниченными возможностями, очевидно, что не так легко подобрать правильный подход к таким деткам, установить с ними взаимопонимание и вызвать живой интерес к совместной

деятельности. Погружая ребенка в удивительный мир звуковой гармонии, удастся эффективно корректировать нарушенные функции организма, привлекать ребенка к различным видам деятельности, а также раскрывать его музыкальные способности. Ведь музыка создает положительный эмоциональный настрой, стимулирует ребенка к творчеству.

Прослушивание правильно подобранной музыки с одновременным выполнением движений, повышают иммунитет детей, восстанавливает дыхание, снимает раздражительность, головную и мышечную боль.

Таким образом, музыкальное воспитание ребёнка играет большую роль в становлении здоровой и гармоничной личности.

К сожалению, в последние годы начало стремительно расти количество детей с задержкой психического развития (ЗПР). Особенность таких детей заключается в том, что в их поведении преобладает высокая тревожность и степень психоэмоционального напряжения, присутствуют негативные переживания, эмоциональная неустойчивость, колебание настроения, повышенная утомляемость, нарушение самоконтроля. Им, как и всем людям, нужно усваивать социальный опыт, проходить этапы социализации и участвовать в общественной жизни, но такие особенности психики существенно влияют на их развитие, не давая возможность полноценно реализовать себя, как личность. С такими детьми необходима постоянная коррекционная работа над улучшением психоэмоционального состояния. Предлагаю обратиться к одному из направлений, которое очень эффективно в качестве средства коррекции эмоциональных и психических отклонений. Это направление называется - Музыкальная терапия. Терапия – в переводе с греческого значит «лечение». Таким образом, термин «музыкотерапия» обозначает использование музыки в целях восстановления и укрепления здоровья.

Для детей с задержкой психического развития (ЗПР) музыкотерапия является одним из главных способов коррекции эмоциональных и психических отклонений. Одна из принципиальных особенностей процесса музыкотерапии с такими детьми – это изменение психологического состояния ребёнка: от негативного проявления через эмоциональное реагирование к формированию позитивного переживания, связанного с получением удовольствия и удовлетворения.

Тесное сотрудничество воспитателя, психолога, педагога-дефектолога и музыкального руководителя позволяет добиваться положительных результатов в работе с такими детьми. Наиболее благоприятным периодом для начала использования музыкальной терапии считается возраст 6-7 лет, так как этот процесс связан непосредственно с развитием наглядно-

образного мышления, которое у дошкольников с ЗПР начинает формироваться к концу старшего дошкольного возраста.

Целью музыкальных занятий является гармоничное развитие личности ребёнка, восстановление и коррекция его психоэмоционального состояния и психофизиологических процессов средствами музыкального искусства.

Задачи музыкального руководителя на занятиях: это регуляция эмоционального тонуса ребенка; формирование оптимистического мироощущения; развитие общения со сверстниками; развитие умения передавать свое настроение через музыку, движение; выход из психотравмирующей ситуации для ребёнка посредством восприятия музыки. Групповые занятия позволяют детям общаться друг с другом, между ними возникают эмоциональные взаимоотношения.

Формы и методы музыкальной терапии очень разнообразны и их большое множество. Приведу ряд методов, которые успешно применяются в практике на музыкальных занятиях.

В связи с психоэмоциональными особенностями детей с ЗПР, педагогу необходимо учить детей расслабляться. Для этого используется мини-релаксация. Это метод пассивной музыкотерапии. Мини-релаксации можно проводить как в начале занятия (для сосредоточения и настроя на занятие), так и в конце (для нормализации эмоционального состояния).

Одним из упражнений для этого является *упр. «Океан»*. Детям предлагается закрыть глаза и ощутить себя в океане голубого цвета, почувствовать и поверить, что ребёнок - волна в этом океане или какой-нибудь персонаж подводного мира, созерцающий красоты океана. Дети выполняют простые движения (покачивание, плавание, неторопливое передвижение). Упражнение лучше выполнять лёжа. Для фона используется музыка для релаксации (в аудиозаписи) которая может включать в себя запись природных шумов – морской прибой, голоса дельфинов, чаек и т.д.

Так же для расслабления можно использовать упражнения «На лесной лужайке», «На волшебном облаке», и т.д. используя в записи «звуки живой природы», «шум дождя», «звнящий ручей». Таким образом, шум прибоя, крики чаек, пения птиц, шелест листы создают в воображении ребенка музыкальную картинку, которую с эмоционально-вербальной поддержкой педагога ребенок начинает представлять. Спокойным мягким голосом, направляя слушание музыки, педагог усиливает музыкальное восприятие ребёнка. Такое восприятие музыки с момента выхода за пределы реальной ситуации приводит к разрядке внутреннего напряжения, очищает от наскоившихся переживаний ребёнка.

Активная музыкотерапия на занятиях представлена большим разнообразием. Одним из её видов является коррекционная ритмика.

Этот вид музыкальной терапии включает в себя музыку, движение и слово. Среди задач, поставленных этим видом музыкотерапии, можно выделить основные, это - развитие и коррекция основных видов движений, развитие и коррекция психических функций, совершенствование психомоторики; развитие способности ориентироваться в пространстве; развитие воображения, фантазии, творчества. В комплекс упражнений входят упражнения и игры на развитие мелкой моторики рук (игры «Снежок», «Кошки-мышки»); музыкально-речевые игры («Эхо», «Самолёт», «Здравствуйте, ладошки»); *упражнения, направленные на развитие выразительности имитационно – подражательных движений («Вот такие звери»)*

На музыкальном занятии коррекционно-ритмические упражнения используются частично, необходимые на данном этапе в конкретной группе детей. Тесное взаимодействие педагогов-специалистов позволяет добиваться положительных результатов на поставленные задачи в работе с детьми.

Сеансы инструментальной музыкотерапии позволяют выполнять коррекционные задачи средствами музыкальной импровизации.

Трещотки, маракасы, бубны, ложки, свистульки, колокольчики и т.д. – эта подгруппа инструментов, которая в большинстве своём доступна для освоения детьми с ЗПР. Игра на них не требует особой выучки, приёмы просты и представляют собой такие естественные движения как покачивание, встряхивание, удары. Игра на этих инструментах развивает музыкальный слух, чувство ритма, обостряется интерес и внимание к музыкальным произведениям. Так же способствует развитию памяти, внимания, слухового восприятия, развитию мелкой моторики, умственных способностей, двигательной реакции, что очень важно для таких детей. Шумовой оркестр в этом большой помощник. В начале обучения игры на инструментах используются простейшие музыкальные композиции, дети играют по очереди соло, по 2-3 человека, вместе. Каждый ребёнок пробует себя в музицировании. Затем, с помощью игры «Чей голос звучит» дети узнают звучание разных инструментов. Вначале мы рассматриваем инструменты, слушаем как они звучат, педагог рассказывает о них, а после этого играем: ребята с удовольствием отгадывают, какой инструмент звучит.

После овладения детьми простейших приёмов игры, на занятия вводятся разнообразные музыкально-двигательные упражнения. Далее происходит соединение игры на музыкальных инструментах с движениями; это могут быть поворот, приседание, кружение, простейшие перестроения и т.д. Такой вид оркестра развивает у детей свободную координацию движения, чувство ритма, способствует двигательной импровизации, активизирует внимание.

Систематическое применение музыкальных инструментов на занятиях вызывает у детей большой интерес к таким занятиям, расширяет их музыкальные впечатления, способствует творческой активности.

Таким образом, можно сделать выводы, что активное участие в музыкально-терапевтическом процессе детей, которые выражают свое эмоциональное состояние игрой на музыкальных инструментах, пением, движением приводит к разрушению внутреннего конфликта, а следовательно происходит стабилизация психоэмоционального состояния; так же сглаживаются трудности общения со взрослыми и сверстниками. Музыкаотерапия, применяемая на музыкальных занятиях с детьми с задержкой психического развития в игровой, доступной форме, с помощью взрослых помогает им преодолеть имеющиеся проблемы и адаптироваться к окружающей среде.