

Элементы музыкотерапии в работе с детьми ОВЗ

Специалист Консультационного
Коворкинг – Центра
музыкальный руководитель Мингазова Э.А.

Практический опыт психокоррекционной работы средствами искусства показывает ее большой терапевтический и коррекционный эффект в работе с детьми с разными проблемами в развитии. Особое место среди арттерапевтических методик, используемых в коррекционной работе с дошкольниками с проблемами в специальном образовательном учреждении, занимает музыкотерапия, проводимая психологом.

Музыкотерапия является одним из видов арттерапии. Как психокоррекционная методика музыкотерапия отличается от музыкального воспитания целями, способами, технологией.

Музыкальное воспитание — одно из направлений художественного развития, формирования художественной культуры детей, обеспечивающее удовлетворение познавательных потребностей ребенка, расширение общего и музыкального кругозора, знакомство с музыкой как с искусством, развитие музыкально-практических навыков в восприятии, пении, движении, игре на музыкальных инструментах.

Музыкотерапия — один из видов арттерапии (терапии искусством), направленный на профилактику, психокоррекцию личностных отклонений в развитии ребенка с проблемами, где музыка используется как символическая форма, вспомогательное средство, основное воздействие которого нацелено на катарсис, регуляцию нарушений психосоматических и психоэмоциональных процессов, коррекцию рефлексивно-коммуникативной сферы ребенка.

По организации и способу воздействия музыкотерапия подразделяется на *рецептивную, активную и интегративную*.

Коррекционное воздействие музыкотерапии может реализовываться в нескольких направлениях: коррекции психосоматических нарушений (функций сердечно-сосудистой деятельности, психомоторики, вегетативной системы, дыхания и т.д.);

коррекции отклонений в психоэмоциональной сфере;

помощи в преодолении сложностей в социально-адаптационных проявлениях (коммуникативно-рефлексивных процессах);

активизации творческих процессов, повышения художественно-эстетических потребностей ребенка как пути самореализации.

Профилактический, лечебный и коррекционный эффект музыкотерапии заключается в возможности невербального реконструирования психотравмирующей для ребенка ситуации, моделирования его положительного эмоционального состояния, настроения, «поднятия» над своими переживаниями, страхами, трудностями общения, помощи в преодолении этих проблем.

Основная цель музыкотерапии применительно к ребенку с проблемами в развитии состоит в гармонизации личности через развитие способности самопознания, самовыражения, и связано с продуктивным характером искусства вообще и музыки в частности.

В качестве коррекционного механизма рассматривается процесс творчества, познание его новых сторон, создание продукта как источника новых позитивных переживаний ребенка, связанных с изучением и реализацией возможностей в творческой экспрессии, рождение новых художественно-эстетических, креативных потребностей и способов их удовлетворения и через это познание своего Я.

Одной из принципиальных особенностей процесса музыкотерапии выступают последовательное развитие аффекта и изменение его психологического содержания: от актуализации негативного проявления через эмоциональное отреагирование к формированию позитивного переживания, связанного с получением удовольствия, удовлетворения, с интересом ребенка к экспериментированию с формой выражения. Особенно ярко это выражается в активных видах музыкотерапии (вокалотерапии, инструментальной терапии).

Использование музыкотерапии в работе с дошкольниками с проблемами определяется предварительным обследованием психолога, дефектолога, а также врача-психиатра, невропатолога или

психотерапевта, работающего в специальном образовательном учреждении. Результаты диагностики показывают необходимость и рациональность применения музыкотерапии и других видов арттерапевтических методик в работе с тем или иным ребенком.

Музыкотерапия всегда предполагает катарсис, который осуществляется в процессе музыкального восприятия, представляющего сложнейшую работу чувств, мыслей ребенка, слушающего музыку. И, естественно, что не все дети с проблемами подготовлены к осуществлению такой работы. Применение той или иной формы музыкотерапии как психокоррекционной методики определяется прежде всего вариантом и характером имеющегося у дошкольников нарушения, коррекционными задачами и возможностями ребенка. Неадекватное использование музыкотерапии может оказать не коррекционное, а психотравмирующее воздействие.

Музыкотерапия основывается прежде всего на восприятии музыки, которое у детей с разными проблемами имеет свои особенности. Поэтому анализ возможностей дошкольников в восприятии музыки, умение эмоционально откликаться на музыку является важным диагностическим показателем, определяющим эффективность применения музыкотерапии в коррекционной работе с дошкольниками с нарушением речи, зрения, с задержкой психического развития, умственно отсталыми детьми, страдающими РДА, ДЦП. Музыкотерапия, особенно рецептивная, связана с развитием наглядно-образного мышления, воображения, способности мысленно действовать, чувствовать в условно воображаемой ситуации, осознавать себя, давать оценку своему состоянию. А эти процессы формируются у ребенка с проблемами при условии общей коррекционной работы только к концу старшего возраста.

В связи с этим наиболее сенситивным периодом для использования музыкотерапии в коррекционной работе с дошкольниками с проблемами оказывается возраст 6—7 лет, а в отдельных случаях 5—6 лет. Это определяется также и тем, что в это время у ребенка уже сформированы основные речевые, двигательные навыки, а также навыки, связанные с художественной, музыкальной деятельностью, которые могут быть использованы в сеансах рецептивной, активной и интегративной музыкотерапии. В этом возрасте с помощью психолога ребенок может вербализовать свои эмоциональные состояния, настроения, что является важным моментом и в диагностике, и в коррекционной работе средствами музыкотерапии.

Психотерапевтические сеансы по рецептивной, активной и интегративной музыкотерапии в специальном дошкольном образовательном учреждении могут проводиться как в индивидуальной, так и (при активных видах) в подгрупповой форме. Вариант организации определяется характером имеющегося нарушения в Развитии ребенка. В том случае, когда проблема ребенка лежит в сфере эмоциональных отношений и эмоционального развития (эмоциональной депривации, переживания эмоционального отвержения, чувства одиночества, повышенной тревожности, страхе, импульсивности эмоциональных реакций), то более эффективно на начальном этапе использование индивидуальных форм Музыкотерапии. А когда сложности ребенка концентрируются вокруг социального приспособления (сложности коммуникативное рефлексивной деятельности, наличие психотравмирующих меж-д личностных внутрисемейных отношений, дисгармоничная, искаженная самооценка, негативная «Я-концепция»), то предпочтительнее применение подгрупповых форм музыкотерапии.

Рецептивная музыкотерапия

Такая форма направлена на регуляцию вегетативных процессов, моделирование положительного психоэмоционального состояния, релаксацию, катарсис, она проводится только индивидуально с ребенком. Посредством терапевтически направленного' восприятия музыки психолог помогает ребенку преодолеть проблемы в эмоциональном развитии. Сеансы рецептивной музыка-) терапии с дошкольниками с проблемами в развитии могут проводиться в различных вариантах, которые условно можно объединить в три модели.

«Музыкальные картинки» — в таком сеансе восприятие музыки осуществляется ребенком совместно с психологом, который в процессе слушания помогает дошкольнику мысленно шагнуть из реальной жизни в мир музыкальных образов, сосредоточиться на «музыкальной картинке» и в течение 10—15 мин побывать в мире музыкальных звуков, мелодий, общение с которыми оказывает благотворное влияние на ребенка.

Для проведения таких сеансов могут использоваться классические инструментальные музыкальные произведения, но только те, которые не применяются в учебно-воспитательном процессе на музыкальных занятиях. Положительный эффект в таких сеансах также дают музыкальные миниатюры в аудиозаписи из серии «Звуки живой природы», «Морской прибой», «Рассвет в лесу», «Шум дождя», «Звонящий ручей» и др.

Звуки морских просторов, шум прибоя, крики чаек или пения птиц, шелест листвы создают в воображении ребенка музыкальную картинку, которую с эмоционально-вербальной поддержкой психолога ребенок начинает представлять. Спокойным мягким голосом, направляя слушание музыки, психолог усиливает музыкальное восприятие. После восприятия музыки в беседе с ребенком психолог выясняет, что малыш «видел», чувствовал, переживал, делал в воображаемом музыкальном путешествии, предлагает словесно описать воображаемую картинку или нарисовать ее красками или карандашами.

Такое восприятие музыки с момента выхода за пределы реальной ситуации приводит к разрядке внутреннего психоэмоционального напряжения, очищает от наслоившихся переживаний ребенка. Исследования показывают, что 10—12 целенаправленных музыкотерапевтических сеансов позволяют обеспечить стабилизацию положительного эмоционального состояния ребенка, позитивного настроения.

«Музыкальное моделирование» — этот вариант рецептивной музыкотерапии направлен на моделирование положительного психоэмоционального состояния (повышения эмоционального тонуса или снятия чрезмерного возбуждения, тревожности). Положительный коррекционный эффект в данном варианте музыкотерапии может быть достигнут, если составлена мини-программа из фрагментов классических музыкальных произведений; если первоначальный музыкальный отрывок соответствует душевному, эмоциональному состоянию, настроению ребенка, которое он испытывает в данный момент, и если последующие два отрывка создают комбинацию произведений, слушание которых постепенно выводит ребенка из неблагоприятного для него состояния, переключает на противоположное и желаемое эмоциональное состояние.

В процессе музыкального моделирования, направленного на снятие эмоционального возбуждения, можно использовать «музыкальный сюжетный рассказ», логика которого должна отвечать основной цели сеанса. Примерами расслабляющего воздействия могут быть такие произведения, как «Баркаролла», «Осенняя песня», «Сентиментальный вальс» П.И.Чайковского, «Лебедь» К.Сен-Санса, Ноктюрн (фа-мажор, ре-бемоль мажор) Ф. Шопена. А снятие подавленного, угнетенного состояния может обеспечиваться такими пьесами, как «Аве Мария» Ф. Шуберта, «К радости» Л. Бетховена, «Мелодия» Глюка. Радостное, бодрое настроение возникает от слушания «Праздничной увертюры» Д.Б.Шостаковича, «Чардаша» В.Монти, «Финала венгерских рапсодий (6, 10, 11, 12)» Ф. Листа и других произведений.

«Живая музыка» — такая модель рецептивной музыкотерапии предполагает свободное владение психолога музыкальным инструментом. В этом варианте психолог помогает ребенку как бы войти в образ исполнителя и представить, что он сам играет на инструменте (скрипке, фортепиано) или дирижирует оркестром. Важно, чтобы разрядка внутреннего переживания выразалась во внешнем движении (от легкого покачивания рук, тела, дирижирования до «игры» пальцами на воображаемых клавишах, а в отдельных случаях даже внезапного плача).

Варианты использования рецептивной музыкотерапии с дошкольниками с проблемами в развитии могут быть различны. Помимо специальных занятий положительный эффект дают мини-Релаксации под музыку в режиме дня в конце активных занятий. Они направлены на оптимизацию мышечного тонуса ребенка, что является очень важным моментом в коррекционной работе. Любое отклонение от оптимального тонуса может быть как причиной, так и следствием возникающих изменений в психической и двигательной активности ребенка и негативно сказывается на общем ходе его развития.

В мини-релаксациях, проводимых в режиме дня, важно дать ребенку почувствовать свое тело, его собственный тонус, показать возможности им управлять, научить расслабляться при напряжении. И в этом процессе детям помогает музыка, ее образное начало, средства выразительности (динамика, метроритм, темп). Мини-релаксации могут проводиться в конце занятий, требующих от ребенка большого напряжения и таким образом снимать его, или в начале занятия, когда после двигательной активности от детей требуется определенный настрой на занятие. Музыкальное сопровождение для мини-релаксаций используется в аудиозаписи, про-) изведения подбираются в соответствии и с образом, и с задачей релаксации.

Другим вариантом релаксации под музыку (в аудиозаписи) может быть мини-сценарий, условно обозначенный как «музыкальный сон». Такая релаксация может проводиться лежа (на ковре, кровати, кушетке) после активной деятельности детей, прогулки. Продолжительность музыкального сна 5 — 7 мин. Его тематика может быть различна: «На лесной лужайке», «Малыш на берегу моря», «На волшебном облаке». После одно-двухминутного дыхания в ин-| дивидуальном для ребенка темпе детям

предлагается один из вариантов рассказа на фоне звучащей музыки в аудиозаписи — «Доктор сон», «Волшебство леса», «Морской бриз» и др. После релаксации сеанс завершается разными движениями (потягиванием с| открытыми глазами, хлопками в ладоши, глубоким вдохом и вы-| дохом и т.п.).

Активная музыкотерапия

К данному варианту музыкотерапии относятся вокалотерапия, инструментальная терапия. Характерной особенностью такого вида музыкотерапии является активное исполнительское участие ребенка в музыкотерапевтическом процессе: в пении или игре на простом музыкальном инструменте. Эффективность данного вида музыкотерапии определяется большими возможностями через музыкально-исполнительскую деятельность корректировать не только отклонения в психоэмоциональном развитии (эмоциональную лабильность, сниженный эмоциональный тонус, чувство одиночества), но и дисгармоническую самооценку, низкую степень самопрятия, проблемы в развитии коммуникативной сферы ребенка с проблемами.

Занятия вокалом проводятся как в индивидуальной, тай и в подгрупповой форме. Они направлены не на овладение вокально-хоровыми навыками, а на формирование с помощью п ния оптимистического настроения, умения радоваться жизни. Выработку психологической устойчивости, расслабления и успокоения. С этой целью могут использоваться очень коротенькие песенки-формулы, которые способствуют гармонизации внутреннего мира ребенка посредством активной вокальной деятельности. Адаптированные песенки-формулы (из методики В.И.Петрушина) — «Формула радости», «Я хороший, ты хороший», «Колыбельная самому себе», основанные на самовнушении положительных установок, результативны в работе с дошкольниками с проблемами.

Сеансы инструментальной музыкотерапии основаны на процессе музыкального творчества, где акцент делается на уникальной роли «живой» музыки как средства коммуникации. Они требуют от психолога способности к музицированию в сочетании с выполнением задач коррекции средствами инструментальной импровизации. Для этого выбираются инструменты, которые, будучи достаточно выразительными по звучанию, могут должным образом вознаградить усилия ребенка и не требуют специальной подготовки для игры на них. Это, например, барабан, бубен, ложки, колокольчик, треугольник — такие музыкальные инструменты, которые обладают большой ритмической силой, но в то же время передают эмоциональные нюансы.

Музыкальная импровизация с дошкольниками может проводиться на фоне звучания музыкального произведения в аудиозаписи. Это облегчает психологу руководство процессом импровизации.

Активное участие в музыкально-терапевтическом процессе самого ребенка, получающего возможность выразить непосредственно свое эмоциональное состояние и игрой на музыкальном инструменте, и пением, приводит к разрушению имеющегося внутреннего конфликта и, как следствие, к стабилизации психоэмоционального состояния и коррекции трудностей в коммуникации со взрослыми и сверстниками.

Активная музыкотерапия во всех вариантах помогает формировать у ребенка оптимистическое, жизнеутверждающее мироощущение, с которым он мог бы жить, побеждая и радуясь. Активная музыкальная деятельность (пение, движения, игра на инструментах) обеспечивает возможность выстроить «Я-концепцию» в музыкально-творческом проявлении. С точки зрения гуманистической направленности коррекцион-ные возможности музыкотерапии связаны с предоставлением ребенку практически неограниченных возможностей для самовыражения и самореализации, что помогает утверждать и познавать свое Я, является источником новых позитивных переживаний, обеспечивает рождение новых художественно-эстетических потребностей и способов их удовлетворения.

Интегративная музыкотерапия

В психокоррекционной работе с детьми с нарушениями речи, слуха, зрения, задержкой психического развития, с умственной отсталостью может использоваться интегративная музыкотерапия. Она построена на синтезе музыкального и наглядно-зрительного восприятия. Сеансы строятся таким образом, что на них восприятие музыки сопровождается просмотром ярких картин природы (на картине, слайде, видеозаписи). При этом психолог предлагает ребенку как бы «шагнуть» в глубь изображения, к звенящему ручью или на солнечную лужайку, мысленно вместе с психологом собрать большой букет полевых цветов, коснуться руками прохладной воды в ручье, расслабиться лежа на зеленой мягкой траве.

Слушание музыки и просмотр слайдов проводятся в удобной для ребенка позе в мягком уютном кресле. Наибольший эффект в интегративном музыкотерапевтическом сеансе дает сочетание музыки П.И.Чайковского, С.В.Рахманинова, И.Гайдна, В.Моцарта с показом картин природы, просторов лугов,

покрытых цветами, с порхающими над ними бабочками. Органическое сочетание зрительного и слухового восприятия усиливает психо-коррекционный эффект в работе с дошкольниками с проблемами в развитии.

Музыкотерапия, применяемая в игровой, доступной форме в психокоррекционной работе дошкольников с проблемами в развитии, помогает им сформировать осознанное отношение к своим проблемам, вместе со взрослыми преодолеть их и адаптироваться к окружающей среде.

Музыкотерапия во всех ее вариантах является составной частью общей коррекционной работы с детьми, она не подменяет музыкального воспитания, которое выполняет свои конкретные задачи. Она проводится психологом наряду с другими психотерапевтическими методиками (телесной терапией, игровой, поведенческой, семейной и др.). Все арттехнологии (в том числе и музыкотерапия), используемые в системе коррекционной помощи ребенку с проблемами в дошкольном учреждении, должны способствовать гармонизации личности такого ребенка и его социальной адаптации.