

# ЗМЕНШЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ У ДІТЕЙ ЗАСОБАМИ МУЗИКИ



*Емоційна сфера дитини не може гармонійно сформуватися сама по собі, а потребує мудрої та дбайливої допомоги дорослих. Одним із методів, що дасть змогу педагогам ефективно корегувати емоційний розвиток дитини та навчати її емоційної саморегуляції, є музична терапія.*

У сучасному світі дитяча психіка зазнає впливу безперервно зростаючого інформаційного потоку, потерпає від погіршення екології та інших негативних зовнішніх чинників. У результаті з'являються проблеми в розвитку емоційної сфери дітей, найпоширенішими з яких є фізичне та емоційне напруження. Воно проявляється у дратівливості, агресії тощо і є перешкодою для гармонійного та ефективного розвитку особистості дитини. Зарадити цьому може музичний керівник на своїх заняттях, застосовуючи елементи музикотерапії.

Музична терапія використовує музику як основний чинник психоемоційного впливу на дітей. Здавна відомо, що настрій, емоційний стан людини можна синхронізувати з музикою. Наприклад, марш завдяки своєму чіткому ритму має властивість бадьорити та мобілізувати людину, натомість плинна, рівномірна, тиха колискова заспокоює, навіює сон.

Тож нині усім педагогам-музикантам варто активно використовувати на своїх заняттях здатність музичного звуку, тембру, ритму, темпу впливати на внутрішній світ дитини, викликати тілесні, психічні та емоційні реакції і направляти їх.

## **Практичне застосування методів музикотерапії**

Для ефективного впровадження музикотерапії у практику музичному керівникові необхідно дотримуватись таких умов:

- створити сприятливі умови для занять з дітьми;
- дібрати методичні прийоми – спеціальні музичні ігри, вправи, завдання;
- дібрати музичні твори, що дадуть змогу ефективно застосовувати вправи;
- забезпечити інтеграцію музичного впливу з іншими видами діяльності.

Особливого значення в сучасній музичній терапії набуває інтеграція музики із виражальними можливостями інших видів мистецтв.

## **Найуживанішими з інтегрованих методів музикотерапії є:**

- малювання під музику;
- музично-рухливі ігри;
- пантоміма;
- пластична драматизація під музику;
- музична кольоротерапія;
- створення казок під час та після слухання музики.

Подібні комплексні форми творчості залучають до творчого процесу всі органи та системи сприймання дитини. Це підвищує ефективність музикотерапевтичних вправ і дає музичному керівникові змогу різними шляхами позбавляти своїх вихованців емоційного та фізичного напруження.

### **Музикотерапевтичні вправи**

Музикотерапевтичні вправи для зменшення у дітей фізичного та емоційного напруження зазвичай містять два основних компоненти, а саме:

- сприймання музики в русі;
- заспокоєння й вирівнювання дихання.

Відомо, що у м'язовій ригідності, у проблемах із координацією рухів у дітей часто проявляються емоційні проблеми, зокрема ускладнене переживання та відтворення емоцій, нездатність усвідомлювати власні емоції та почуття, а також сприймати почуття інших людей. Натомість здатність вільно та пластично рухатися, відчувати і відтворювати музику тілом прямо пов'язана з емоційною розкутістю. Тож аби гармонізувати емоційну сферу дітей дошкільного віку, найліпше пропонувати їм активну форму сприймання музики.

Ослабити м'язове напруження, що супроводжує в дітей будь-яке сильне емоційне переживання, можливо також за допомогою вправ для заспокоєння й вирівнювання дихання. Глибоке спокійне дихання допомагає зменшити тривогу і набутти впевненості в собі. Окрім суто дихальних вправ, у музикотерапевтичній практиці для релаксації застосовують вправи для розвитку співочого дихання, а також гру на духових інструментах, як-от: глиняні свищики, сопілки, губні гармошки, блок-флейти тощо.

Добираючи музику для вправ з музичної терапії, музичному керівникові слід враховувати, що заспокійлива, розслаблююча дія притаманна звукам флейти, скрипки, фортепіано – за умови, що твір звучатиме в тихій (помірній) динаміці та повільному (помірному) темпі.

#### ***Музикотерапевтична вправа може мати такі фази:***

- встановлення контакту з дитиною, визначення її емоційного стану;
- добирання музики для корекції та гармонізації емоційного стану дитини;
- зменшення емоційного напруження — застосування динамічної музики, що стимулює інтенсивні емоції і дає дитині змогу «скинути» емоційне навантаження;
- розслаблення і заряд позитивними емоціями — застосування спокійної музики, що знімає напруження і створює атмосферу вдоволення. Розглянемо приклади музикотерапевтичних вправ.

***Вправа «Зіграй свій настрій»*** є колективною формою активного музикування на шумових інструментах. Під час неї діти навчаються озвучувати вірші, грати в ансамблі, а ще – імпровізувати власні невеличкі п'єси, утілюючи в них свій настрій та звукові уявлення.

***Вправа «Шарф із чарівними історіями»*** призначена насамперед для дітей із вираженою гіперактивністю, синдромом дефіциту уваги. Такі діти потребують

індивідуальної роботи, під час якої вчать заспокоюватися і зосереджуватися. Для проведення вправи музичний керівник вмикає музику, рухає над дитиною великий яскравий шарф, водночас розповідаючи фантазійну історію (наприклад, про саму дитину, з якою проводить вправу). При цьому музичний керівник пропонує дитині довільно рухатися, коли шарф «злітає» вгору або колихається з боку в бік, і зупинятися, коли шарф опускається.

Під час вправи педагогові слід синхронізувати рухливі та спокійні епізоди в рухах шарфа, у музиці та в історії. Правильно дібрана за інтенсивністю звучання та ритмом музика допоможе дитині впорядкувати рухи, підсилюючи враження від рухів шарфа та слів музичного керівника.

**Вправа для розслаблення «Морське дно»** призначена насамперед для дітей старшої групи. Музичний матеріал для вправи – аудіозапис п'єси «Місячне сяйво» Клода Дебюссі (Claude Debussy).

Діти довільно розміщуються в музичній залі. Педагог промовляє текст, узгоджуючи його із рухом музики: «Діти, зараз ми зануримося на морську глибину. Спочатку перевіримо, чи працює наше спорядження для дихання під водою: спокійно, без напруження вдихніть, а тепер видихніть. Зі спорядженням усе гаразд, тож занурюємося! Зробіть спокійний глибоких вдих, а з видихом опустіться на самісіньке дно. Навкруги вас – лише чиста блакитна вода. А тепер відчуйте, що ви – морські хвилі, які легко гойдаються разом із музикою. Навколо вас плавають різнокольорові жителі моря – відчуйте їх присутність, роздивіться уважно. Раптом течія змінилася! Усі хвилі заворушилися, почали переміщуватися, мандрувати морською глибиною, зустрічати нових морських жителів... А тепер настала ніч. У повній темряві морська вода засяяла – це світяться мікроскопічні водорості, рачки, дивовижні медузи. Хвилі поступово заспокоюються і лягають на дно».

Після вправи варто запропонувати дітям під ту саму музику намалювати образи, що постали в їхній уяві. Після цього музичному керівникові слід проаналізувати дитячі малюнки – кольори, насиченість, силу натиску олівця тощо.

У такий спосіб можна виявити в дітей приховане емоційне напруження, невдоволення, агресію і спрямувати зусилля для їх усунення під час сеансів музикотерапії.

Метою вправи є релаксація та розвиток співочого дихання. Музичний матеріал для вправи – Прелюдія до-мажор із I тому «Добре темперованого клавіру» Йоганна Себастьяна Баха (Johann Sebastian Bach).

Музичний керівник пропонує дітям посадити уявне зернятко на долоньку. Діти виконують завдання, супроводжуючи «посадку» промовлянням слова «дінь!», потім піклуються, щоб зернятко проросло:

- поливають дощиком – імітують голосом звуки краплинок;
- зігрівають сонечком – високо співають звук «а».

Музичний керівник продовжує керувати діями дітей, поетапно продовжуючи розповідь:

- зернятко почало рости – діти співають звук «а» на крещендо;

- вироста велика, гарна квітка й відкрила прекрасні пелюстки — діти, уявляючи квітку на своїх долонях, усміхаються, милуються нею;

- квітка має чудовий аромат – діти повільно, глибоко вдихають носом, а видихають ротом зі звуком «ха».

Цінність цієї вправи в тому, що вона вирівнює емоційний стан усіх дітей групи, допомагає вихованцям зі слабкою нервовою системою позбутися емоційного дисбалансу від того, що їх психофізичні реакції «відстають» від загального ритму життя групи.

**Вправу «Кольорова музика»** доцільно проводити, коли є необхідність викликати в дітей певний настрій. Вправа містить елементи кольоротерапії, а саме передбачає використання різних предметів певного кольору. Музичний супровід вправи та колір предметів залежатиме від настрою, який потрібно створити. Так, аби заспокоїти дітей, музичний керівник може запропонувати їм створити танцювальну імпровізацію під музику вальсу, використовуючи при цьому шовкові шарфи синього, блакитного чи зеленого кольорів. Натомість, щоб підбадьорити дітей, слід увімкнути ритмічну музику у жвавому темпі, а як реквізит запропонувати дітям стрічки або хустинки жовтого або червоного кольорів.

*Метою цієї вправи є:*

- нормалізувати дихання;
- розслабити м'язи горла.

Як музичний матеріал для вправи можна використати аудіо-запис «Ранок» із сюїти «Пер Гюнт» Едварда Гріга (Edvard Grieg) або іншу спокійну музику (темп – не більше 60-65-ти ударів на хвилину), шум лісу, спів птахів тощо.

Цю вправу найліпше виконувати з дітьми після фізичного навантаження. Музичний керівник вмикає музику і пропонує дітям зручно вмотитися на підлозі, заплющити очі, уявити сонячний день та зелений ліс. Головний елемент вправи – «лісове» повітря, яке діти мають спокійно, залюбки вдихати й видихати.

### **Недирективна медитація**

Недирективна медитація – це метод, який дає змогу фокусуватися на диханні або звуці, а також «обробляти» спогади та емоції. Такий метод доцільно використовувати тоді, коли слухач вільно віддається образам та асоціаціям, що виникають у нього під час споглядання розвитку музичного змісту

Під час вправ на недирективну медитацію музичний керівник пропонує дітям прослуховувати музичні твори, не даючи «підказок», не спрямовуючи увагу дітей на щось конкретне. Слухаючи музику, діти створюють в уяві «музичні сни» («малюють мультфільми»).

Потім кожен із дітей розповідає, що побачив та відчув, які образи навіяла йому музика.

Використовуючи музикотерапевтичні вправи на заняттях, музичний керівник гармонізує внутрішній світ дітей двома способами: фізичним – через заспокоєння дихання і розслаблення м'язів, та емоційним – через розкріпачення уяви та вільне

вираження почуттів. Тож музикотерапія постає як ефективна система, елементи якої кожному музичному керівникові варто впроваджувати у свою щоденну практику.