

МУЗЫКОТЕРАПИЯ КАК СПОСОБ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Н.Н. Мироненкова, канд. пед. наук, доцент

С.В. Тадосова, студент

Южно-Российского государственного политехнического университета (НПИ) имени

М.И. Платова

(Россия, г. Новочеркасск)

DOI:10.24412/2500-1000-2023-5-3-203-205

Аннотация. В статье рассматривается музыкотерапия, как один из способов эмоционального воздействия на психику человека, в основном на психологическое здоровье детей младшей школы. Стресс, испытываемый младшим школьником, связанный со сменой обстановки, которая происходит после перехода из более детской среды (детского сада) в более взрослую – начальную школу. Музыкотерапия является источником восстановления и поддержания психологического здоровья с помощью различных методов использования музыки, звуков и даже пения для осуществления терапии.

Ключевые слова: музыкотерапия, психологическое здоровье, эмоциональное здоровье, цветотерапия.

В современном обществе стоит проблема психологического здоровья людей самого разного возраста. Самыми не защищенными от этой проблемы являются дети, как самые восприимчивые к проблемам в различных социальных условиях. Психологическое здоровье ребенка – это особый запас прочности психики, устойчивой адаптации к среде, умение преодолеть стрессовые ситуации, а также эмоционально стабильное отношение к окружающей действительности. Т.к. дети, вступая в школьный возраст, получают стресс из-за смены окружения, их психоэмоциональное состояние резко меняется, приводя к резкому снижению устойчивой психики. В ФГОС имеется перечень задач, и одной из них является: «укрепление физического и психологического здоровья обучающихся» [1]. Поэтому одной из целей учителей начальных классов является сохранения психоэмоционального состояния детей.

В устранении проблемы психологического здоровья у педагогов начальной школы есть выбор из множества методов, один из них – музыкотерапия. Музыкотерапия (с греч. «исцеление музыкой») – это особая форма работы с детьми с использованием музыки в любом виде [2]. Она позволяет улучшить эмоциональное состоя-

ние младшего школьника, воздействуя и на другие проблемы: преодоление психологической защиты, которая появляется во время перестройки новой действительности (детский сад → школа), оказывает помощь в установлении между ребенком и учителем.

Музыка занимает отдельное место в стимуляции психических процессов в трудовой и учебной деятельности. В начале XX века на основе своих исследований психоневролог Бехтерев В.М. сделал вывод о том, что детям полезно слушать классическую и народную музыку. Такая музыка положительно влияет на интеллектуальные способности, наполняет положительной энергией, а также помогает детям почувствовать себя более воодушевленно в связи с погружением на другой уровень восприятия современной действительности [3].

Медушевский В.В. утверждал, что именно музыка обладает способностью вкладывать в произведение эмоциональную ситуацию, однако среди других искусств музыку выделяет особая сила непосредственного эмоционального воздействия, ее способность не просто описать ситуацию чувства, но как бы «изнутри» воспроизвести его [4].

Зачастую современная музыка является более громкой в своем исполнении и вызывает радостные эмоции, но при этом младшие школьники становятся слишком «возбужденными». Классическая музыка, наоборот, передает атмосферу другого времени и, настраиваясь на эти звуковые волны, ребенок получает совсем иное восприятие окружающего мира. Эмоции, получаемые от разной музыки, влияют в разной степени на психическое состояние ребенка. Опираясь на мнение Руденко А.М. выделяют ряд музыкальных произведений, способствующих регуляции психоэмоционального состояния: «Лунная соната» Л. Бетховена, «Кантата №2» И.С. Баха, мазурки и прелюдии Ф. Шопена, «Утро» Э. Григ и ряд других музыкальных произведений [5]. Эта музыка помогает со снятием раздражительности, тревожности и переутомления, что положительно влияет на эмоциональный уровень детей. Ритм, мелодия, образы, ощущения, гармония, тембр являются элементами музыкальной речи и хорошо реализуются в народной музыке. Они помогают в корректировке речи и эмоций.

Академик Асафьев Б. считал, что пульсация крови, протяжность вдоха и выдоха и сходный ритм дыхания оказывают воздействие на длительность фраз и периодов, на расстановку цезур, характер орнаментов и на диапазон напевов [5]. «Голос – это маркер психоэмоционального состояния, отношение к тому или иному событию, явлению», так, народная музыка помогает умирять психоэмоциональное состояние за счет точности регулировки своего голоса, что дает возможность контроля над своими эмоциями [4]. Многие жизненные ситуации располагают к тому, что мы повышаем голос, пытаемся доказать правоту или высказать свое мнение приводя разговор на более высокие тона, в среде младших школьников часто случаются такие ситуации. Не умея правильно реагировать на эмоции, которые появляются у них впервые, они не могут контролировать свой голос и так выдают свое волнение, страх и другие формы стресса, а это приводит к нежелательным последствиям, влияющим на психологическое здоровье.

Тренировка речи на основе народной музыки, помогает в освоении своего голоса и отлично воздействует на его контроль (контроль голоса = контролю эмоций).

Согласно Ассоциации музыкальных психологов и психотерапевтов, музыкотерапия для младших школьников повышает концентрацию внимания, улучшает коммуникативные и социальные навыки, ускоряет адаптацию к режиму школы, а также улучшает психологический фон в классе. Используя музыкотерапию, учитель младших классов, подбирает произведения, мелодия и звуки которых окажут положительное воздействие на человеческий организм. Многие специалисты в этой области выделяют некоторые положительные эффекты использования музыкотерапии: успокаивающее воздействие на гиперактивных детей; эффективное воздействие в коррекции нарушения общения; воздействует на эмоциональное состояние; стимулирует физиологические процессы; воздействует на духовное развитие ребенка.

Особое значение в современной музыкотерапии приобретает интеграция музыки с другими видами искусств, например: музыкально-подвижные игры, пантомима, музыкальная цветотерапия и др. Вовлечение младших школьников в творческую деятельность, относящуюся к школьной программе, благотворно влияет на его психоэмоциональную сферу и познавательное развитие.

Таким образом, коррекция эмоционального состояния младших школьников происходит за счет разных форм творчества, соединяя все органы и системы восприятия. Школьник в процессе музыкального сопровождения входит в процесс познания самого себя и может пропустить через себя эмоции, которые управляют им. С помощью таких методов, школьник сможет понять или почувствовать свое состояние и даже самостоятельно попытаться это состояние контролировать. Музыкотерапия является важной составляющей развития младшего школьника. С ее помощью можно корректировать психоэмоциональное состояние младшего школьника, создавая и задавая правильное настроение школь-

ника, тонизируя его умственные процессы. Положительные эмоции, которые дает музыка влияют на формирование настроения в разных ситуациях, это дает младшим

школьник возможность принятия жизненных ситуаций без стресса и с сохранением своего психологического здоровья.

Библиографический список

1. ФГОС Начальное общее образование // Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (ред. от 11.12.2020).
2. Афонченкова И. Д. Современные методики использования музыкальной терапии в процессе ООД детей дошкольного возраста в соответствии с ФГОС ДО. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru>.
3. Медушевский В. В. Музыка как чудо и исполнители как чудотворцы // Доклад на XIV Международной научно-практической конференции «Современное музыкальное образование-2015». г. Санкт-Петербург. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.musnotes.com/v-v-medushevsky/Medushevsky>.
4. Бехтерев В.М. Вопросы, связанные с лечебным и гигиеническим значением музыки // Обозрение психиатрии, неврологии и экспериментальной психологии. – 1916. – №1-3.
5. Руденко А.М. Музыкальная терапия как эффективное средство прикладной психологии и психотерапии // Альманах современной науки и образования. – Тамбов: Грамота, 2007. – № 1 (1). – С. 210-212.
6. Асафьев Б. В. Русская живопись. Мысли и думы. – Л.; М., 2016.

MUSIC THERAPY AS A WAY OF EMOTIONAL IMPACT ON STUDENTS

N.N. Mironenkova, *Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

S.V. Tadosova, *Student*

Platov South-Russian State Polytechnic University (NPI)
(Russia, Novocherkassk)

Abstract. *The article considers music therapy as one of the ways of emotional impact on the human psyche, mainly on the psychological health of primary school children. Stress experienced by a younger student associated with a change of environment that occurs after the transition from a more childish environment (kindergarten) to a more adult – primary school. Music therapy is a source of restoration and maintenance of psychological health through various methods of using music, sounds and even singing to carry out therapy.*

Keywords: *music therapy, psychological health, emotional health, color therapy.*