Музыкотерапия как средство оздоровления детей

Введение

В современном обществе музыка является одним из видов художественной деятельности. Еще древнегреческие философы отмечали роль музыкального искусства в эстетическом воспитании индивида и его положительное терапевтическое влияние на личность. Платон утверждал, что с одной стороны, посланный миру «музыкальный союзник» приводит в порядок гармонию индивида, с другой - убирает дисгармонию его ума. Музыкотерапия - это лечение посредством музыки, творческого самовыражения.

Музыкальную терапию широко применяют во многих странах мира для лечения и профилактики широкого спектра нарушений, включая отклонения в развитии, эмоциональную нестабильность, поведенческие нарушения, сенсорный дефицит, физические и сочетанные нарушения, спинно-мозговые травмы, психосоматические заболевания, внутренние болезни, психические отклонения, афазию, аутизм.

Как интегративный метод музыкотерапия включает в свой арсенал медицинские, педагогические и психотерапевтические методы. [2, с.5]

Актуальность темы: данная тема в нынешнее время стала весьма популярна, но еще мало изучена в России. Необходимо более глубокое изучение влияния музыкотерапии на развитие и здоровье детей, так как в современных условиях наблюдается резкое ухудшение состояние здоровья детей, требующего разработки более действенных мер.

Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложены в детстве. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а многие оказываются среди отстающих не из-за лени, а вследствие плохого состояния здоровья. Медики, родители и педагоги повсеместно констатируют отставание, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей, неполноценность их здоровья.

Целью работы является изучение по литературным источникам музыкотерапии как одного из самостоятельных направлений в терапии по работе с детьми.

В связи с этим можно сформулировать основные задачи:

.изучить научно-исследовательскую литературу по музыкотерапии;

.выявить виды музыкальной деятельности, используемые в музыкотерапии;

.выяснить важность музыкотерапии как здоровьесберегающего процесса для детей;

.ознакомиться с различными видами деятельности музыкотерапии (хоровое пение, игра на музыкальных инструментах, танцы).

В ходе написания реферата были изучены различные виды литературных источников, сайтов, которые представлены в виде списка литературы.

1.Краткая история развития и использования музыкотерапии

музыкотерапия коррекционный психологический ребенок

Как могуч твой чарующий звук!

Моцарт. Волшебная флейта

История взаимоотношений музыки и человека уходит корнями в далекое прошлое, к истокам человечества.

Научные и исторические свидетельства показывают, что танцы и песни появились раньше, чем членораздельная речь. Это указывает на то, что музыка является первобытным языком человечества.

Использование музыки с лечебной целью также имеет давнюю историю. В прошлом музыка широко применялась во врачебной практике. Это известно из работ Платона, из жизнеописания царя Давида, упоминается в мифах об Аполлоне и т.д. [2, с.16]

Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «лечение музыкой». Существует много определений понятия «музыкотерапия». Значительная часть ученых считают музыкотерапию вспомогательным средством психотерапии, средством специфической подготовки пациентов к использованию сложных терапевтических методов. Другие авторы определяют музыкотерапию как: - контролируемое использование музыки в лечении, реабилитации, образовании и воспитании детей и взрослых, страдающих от соматических и психических заболеваний; - системное использование музыки для лечения физиологических и психосоциальных аспектов болезни или расстройства; - средство оптимизации творческих сил и педагогико-воспитательной работы [7].

Выдающийся врач всех времен и народов Авиценна еще тысячу лет назад лечил музыкой больных нервными и психическими заболеваниями. В Европе упоминание об этом относится к началу XIX века, когда французский психиатр Эскироль стал вводить музыкотерапию в психиатрические учреждения. Характерно, что применение музыки в медицине носило преимущественно эмпирический характер. [6]

Дальнейшее распространение музыкотерапия получила после первой мировой войны. В 1930-х годах опыт военных врачей использовали немецкие терапевты при лечении язвы желудка, швейцарские - при лечении легких форм туберкулеза. Австрийские акушеры с помощью музыки обезболивали роды. Использование музыки и звука как анестезирующего средства стало применяться и в стоматологической и хирургической практике. Вся эта практика стала основой развития музыкотерапии после второй мировой войны.

Во второй половине XX века технические возможности в исследовании физиологических реакций, возникающих в организме в процессе музыкального восприятия, значительно возросли. Было показано, 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.

.Музыкотерапия: направления, задачи, функции

Роль музыки в жизни людей с течением времени все возрастает. Ученые, композиторы, педагоги, музыканты разработали проблемы детского музыкального образования и воспитания. Многие исследователи отмечают лечебное влияние музыкального ритма на все системы и функции детского организма, в том числе на развитие мышления, внимания, моторики. Психофизическое направление музыкальной деятельности связано с положительным влиянием музыки на различные системы детского организма. [1, с.25]

Выделяют четыре основных направления коррекционного действия музыкотерапии:

. Эмоциональное активирование в ходе вербальной психотерапии.

. Развитие навыков межличностного общения, коммуникативных функций и способностей.

. Регулирующее влияние на психовегетативные процессы.

. Повышение эстетических потребностей.

В качестве психологических механизмов коррекционного воздействия музыкотерапии указывают: • катарсис - эмоциональную разрядку, регулирование эмоционального состояния; • облегчение осознания собственных переживаний; • конфронтацию с жизненными проблемами; • повышение социальной активности; • приобретение новых средств эмоциональной экспрессии; • облегчение формирования новых отношений и установок.

Задачи музыкотерапии:

укреплять здоровье детей через музыку;

учить детей распознавать эмоции и чувства, передаваемые музыкой;

развивать чувство ритма, давать ребёнку возможность самому фантазировать и придумывать движения.

Музыкотерапия - это особый вид музыкальной деятельности, направленной на профилактику, оздоровление и коррекцию различных психоэмоциональных, поведенческих отклонений, на реабилитацию личности средствами музыкального искусства. Музыка выполняет седативную (релаксационную), стимулирующую и катарсическую функции.

Седативная (релаксационная) функция связана с тем, что в результате специально организованной музыкальной деятельности снимается мышечное и эмоциональное напряжение, человек успокаивается, восстанавливает физические и эмоциональные силы. [3, с.108]

Стимулирующая функция, наоборот, направлена на мобилизацию и активизацию всех физических и эмоциональных возможностей человека: приводит в тонус мышцы, жизненно важные системы организма, наполняет позитивными, яркими эмоциями и дарит хорошее настроение. При этом используется мажорная, ритмичная, танцевальная музыка.

Катарсическая функция музыки противостоит седативной и стимулирующей. Суть её - не в восполнении недостающих эмоций, а в избавлении человека от угнетающих его чувств. «Катарсис - от греческого - очищение - первоначально: эмоциональное потрясение, состояние внутреннего очищения, вызванное у зрителя античной трагедии в результате особого переживания за судьбу героя, как правило, завершающуюся его смертью». [4, с.36]

.Механизмы воздействия музыки на человека

Музыкотерапия включает:

прослушивание музыкальных произведений;

пение песен;

ритмические движения под музыку;

сочетание музыки и изобразительной деятельности.

Цели занятий с использованием музыкотерапии:

создание продолжительного эмоционального фона реабилитации (снятие фактора тревожности, возникающего у данного контингента детей вследствие резкого изменения социального и личностного статуса);

стимуляция двигательных функций;

развитие и коррекция сенсорных процессов (ощущений, восприятий,

представлений) и сенсорных способностей, растормаживание речевой функции.

Музыкальная терапия использует различные терапевтические механизмы:

Позволяет преодолеть психологическую защиту ребенка - успокоить или, наоборот, активизировать, настроить заинтересовать.

Помогает установить контакт.

Содействует развитию коммуникативных и творческих возможностей

дошкольника.

Повышает самооценку на основе самоактуализации.

Способствует отреагированию чувств.

Развивает эмпатию.

Оказывает помощь в установлении и развитии межличностных отношений.

Формирует ценные практические навыки: игры на музыкальных

инструментах, пения, слушания музыки и т.д.

Помогает занять ребенка увлекательным делом - музыкальными играми, пением, танцами, движением под музыку, импровизацией.

.Использование приемов музыкотерапии в работе с детьми

Выделяют следующие приемы музыкотерапии в работе с детьми:

.Метод направленной визуализации К.О. Коннор (музыка и релаксация). Дети нуждаются в том, чтобы их научили расслабляться так же остро, как и взрослые. Иногда дети бывают очень напряжены физически и эмоционально. Это приводит к раздражению и иррациональному поведению. Им необходимо помочь расслабиться. Часто это позволяет выявить источник раздражения. При релаксации дети могут лечь на пол, могут принять любую удобную позу, очень полезны наклоны и потягивания тела. Можно использовать специальные упражнения по йоге. Музыка служит фоном.

Расслабившись, ребенок выстраивает приятные ему образы, оживляет приятные воспоминания, которые помогут ему справиться с имеющимися фобиями или с напряжением. [2, с.43]

.Музыка и медитация. Медитация - превосходный способ обучения расслаблению - релаксации. Специально подобранная музыка служит фоном на музыкотерапии. После упражнений по медитации дети могут рисовать или двигаться под музыку. Медитация бывает двух видов: директивная и недирективная. Директивная медитация - сопровождается рассказом, может включать в себя элементы внушения, настраивающие детей определенным образом. Недирективная медитация имеет место тогда, когда слушатель свободно отдается образам и ассоциациям, возникающим у него в процессе наблюдения за развитием музыкального содержания. Ребенок при этом погружается в свой собственный внутренний мир и представляет себе все, что хочет. [2, с.44]

.Метод направленных фантазий В. Оклендер (музыка и фантазии). Фантазии чрезвычайно ценны для развития детей. Они используются как терапевтическое средство. Музыка используется как фон, как иллюстрация, может органично вплетаться в задание. Этот метод помогает детям выразить достаточно безопасным, щадящим образом подавленные чувства, потребности, устремления и мысли. Ребенок гораздо легче реагирует на метафорическое отображение его жизни, нежели на грубые реалистичные образы. Метафорическая сила музыки помогает ему в этом. [2, с.50]

.Слушание музыки. Очень важно для занятий, связанных со слушанием музыки: специально подбирать музыкальный репертуар и методы работы с ним; использовать на занятиях других видов музыкальной деятельности детей: музыкального движения, пения, игры в оркестре, дирижирования; использование на занятиях произведений других видов искусства, прежде всего изобразительного и художественной литературы. [5, с.106]

.Вокалотерапия особенно показана депрессивным, заторможенным, эгоцентричным детям. Преимущество групповой вокалотерапии состоит в том, что каждый участник вовлекается в процесс. В тоже время здесь большое значение имеет и момент “анонимности” чувств, “укрытости” в общей массе, что создает предпосылку к преодолению расстройств контакта, к утверждению собственных чувств и здоровому переживанию своих телесных ощущений.

Песни подбираются в соответствии с настроем группы.