

Музична арт-терапія на всі випадки життя

Консультація для батьків

*Підготувала
Керівник музичний
Шуліпук М. М.*

Музикотерапія — це напрямок арт-терапії, доступне практично будь-якій людині. Багато з нас несвідомо застосовують цю технологію в повсякденному житті: слухають музику за кермом, наспівують улюблені мелодії вдома, включають аудіо записи для підняття настрою. Музикотерапія активно використовується в корекції емоційних відхилень, страхів.

Різнобічний вплив музики на психіку людини обумовив музикотерапію одним із перспективних сучасних методів лікування хворих із порушенням нервової системи. Доведено, що музика, завдяки своїй властивості впливати на внутрішній світ людини, допомагає хворим звільнитися від душевного дискомфорту, конфлікту, тривалості; коректує емоційний стан; може відновити душевний спокій, тобто позитивно впливати на психічне здоров'я особистості.

Музика впливає на організм людини різнобічно. Вона активізує розумові здібності, а також працездатність та зосередженість, здатна розвивати та підвищувати інтелект людини. Звукові вібрації стимулюють кровообіг, емоційний тонус. Під дією ритму активізується дихання, збільшується вентиляція легенів. Дослідження підтверджують фізіологічну гіпотезу музикотерапії поєднання ритму музики з біоритмікою людини.

Важливо використовувати цілющі впливи музики для зміцнення психічного здоров'я людини на ранніх етапах її життя. Адже музика здатна допомагати молодій людині зрозуміти навколишню дійсність, красу природи, довершеність поезії, живопису, театру, історії свого народу, виступаючи специфічним генератором ціннісного ставлення до світу, оскільки справжні естетичні враження, насолоду від зустрічі з медичним мистецтвом дістає лише той, хто вміє уважно слухати, переживати, розмірковувати над почутим. Отож необхідно змалку привчати дітей до роботи розуму і душі, збагачувати їхній досвід спілкування з музичними творами.

Як довели вчені-психологи, систематичні заняття музикою у віці від 5 до 15 років дозволяють значно підняти IQ, тобто інтелектуальний потенціал людини, краще розвинути пам'ять, аналітичні здібності, орієнтацію, не кажучи вже про позитивну корекцію нервової системи. В більшості передових європейських країнах, як і за океаном уроки музики, спів, гра на інструментах належать до обов'язкового елементу виховання, оскільки музика найбільш сильніший емоційний вплив на дитину. Крім того, під час слухання музики регулюються фізіологічні процеси в організмі, стимулюється м'язова активність, підвищується загальний тонус організму, покращується мовленнєва та рухова активність. Впливає музичне мистецтво і на психіку, соматичку, душевний стан людини, що стало основою виникнення музикотерапії.

Сприйняття музики - це складний психічний процес. Психологи та музиканти визначають, що загалом він вписується між двома полюсами. З одного боку, це елементарне акустичне сприймання звукових сигналів як щось таке, що ми чуємо і що діє на органи слуху. А з іншого - це процес пізнання уявленого художнього змісту в музичній матерії. Сприймаючи музику, людина виражає своє емоційне "я". В свідомості

відтворюються переживання, образи та думки, втілені композитором у музичному творі. Музичний твір - це сукупність естетичної інформації, яку надає композитор.

Музика часто передає такі відтінки почуттів і переживань, які важко висловити словами. Мова музики зрозуміла кожній людині.

Сприйняття музики, як і інших творів мистецтва, майже завжди несе в собі певний елемент суб'єктивізму, адже кожна конкретна людина має свою індивідуальність, свій власний життєвий досвід, свої індивідуальні особливості розвитку психічних функцій пізнавальної та емоційної сфер. Світ музики може стати або не стати надбанням особистості.

Класична музика і головне, перш за все у живому виконанні, позитивно впливає на фізичний та психічний стан людини, на здоров'я хворих. У них не тільки знижується рівень артеріального тиску, а й відбуваються позитивні емоційні зміни. Жива музика композиторів - класиків допомагає позбутися депресивних станів, стресів, тривог, переживань і страждань, які негативно впливають на процес одужання.

Класичними називаються твори мистецтва, що зберегли до теперішнього часу значення взірцевих.

В основі класичної музики лежить віковий художній досвід, мудрість різних історичних епох. До музичної класики відносять не лише твори великих композиторів, а й кращі зразки народної музичної творчості. Класична музика розглядається як змістовне мистецтво, що має велику силу естетичного впливу на людей.

Ви втомились? - малюйте квіти під музику В. А. Моцарта «Соната для фортепіано» Фа мажор 2ч.

Злі? - малюйте лінії під музику Л. ван Бетховена «До Елізи».

Нудно – заповнюйте листок аркуша різними кольорами під музику Дж. Россіні «Тарантела».

Сумно – малюйте веселку під музику Е. Гріга «Ранок».

Відчуваєте занепокоєння – складайте орігамі під музику Ф. Мендельсона «Весняна пісня».

Втомились - малюйте квіти під музику В. А. Моцарта «Соната для фортепіано» Фа мажор 2ч.

Лікар і музикант, доктор Патрік Єшвен, автор книжки "Музика і медицина" висловлювався, що музика здійснює набагато сильніший вплив на людину, ніж всі інші види мистецтва.

Емоційне переживання - це джерело духовного світу особистості. Оскільки людина - істота емоційна, то емоційні переживання та почуття невід'ємні від духовного світу особистості. І саме твори мистецтва формують нашу емоційну культуру, культуру естетичних почуттів і смаків, духовну культуру нашого життя.

Техніки музикотерапії є відмінним засобом для відновлення душевної рівноваги, для активації творчого потенціалу.

У роботі з дітьми ми розуміємо сутність музикотерапії в тому, що вважаємо її лікувально-виховним впливом. Своїми специфічними засобами, формами і методами вона є емоційним видом роботи, в який легко і з задоволенням включаються дуже багато дітей. У такій формі вони готові виконати навіть ті дії, на які не здатні на інших заняттях.

Від теорії до практики

Вправа 1. «Музикограма»

Музикограма – це графічне зображення музики, що дозволяє активно слухати, сприймати та відтворювати її без спеціальної музичної освіти.

Перегляньте відео з музикограмою «Запорізький марш» Євгена Адамцевича <https://youtu.be/iBbc66ANYPc>.

Послідовність та знайомство з символами музикограми запропоновано у відеоролику <https://www.youtube.com/watch?v=6P5ZB-I6WYU> або <https://www.youtube.com/watch?v=3Mvqjj3u6pg>. А тепер спробуйте створити свою особисту музикограму і ви під запальний карантинний трек! Не сумуємо! Все буде добре!

Вправа 2. «Ритм – музичний чарівник»

Найсильніший вплив на організм людини надає ритм. Організм людини, слухача музики, як би підлаштовується під неї. В результаті піднімається настрій, працездатність, знижується больова чутливість, нормалізується сон, відновлюється стабільна частота серцебиття і дихання. До речі, музика благотворно діє не тільки на людину, але і на тварин і навіть на рослини.

Засвоюємо музично-рухливу гру «Писанка» https://www.youtube.com/watch?v=jmNzTMW_IDQQ

Використовуючи довгі та короткі музичні звуки відтворюємо мелодію за допомогою постукувань по столу або поплескувань. Як що учасникам подобалось то можна використати ударні інструменти.

Музика володіє стимулюючою дією на настрій і емоції, дозволяючи підтримувати спортивний дух і тим самим довгостроково впливаючи на фітнес-досягнення.

Вправа 3. «Релаксація на контрасті»

Спочатку дамо можливість нашому тілу прийти до рівноваги. Для цього необхідно ефективно зняти м'язове напруження. Спочатку треба його посилити, а потім розслабити.

Потім посидьте спокійно кілька хвилин, насолоджуючись повним спокоєм. Коли вам здається, що повільно пливете – ви повністю розслабилися.

Вправа 4. «Музична медитація»

Музика – не просто звуки, це гармонія – створена людиною, яка виражає глибокі й складні людські почуття.

Якщо аудиторія напружена фізично й емоційно, це може стати причиною їхньої некерованої поведінки. Зняти напругу допоможе слухання музики, виконання спеціальних гімнастичних вправ, які передбачають повільні рухи, рівне, спокійне дихання.

https://naurok.com.ua/uploads/files/64837/25915/25999_images/11.jpg

Більшість людей люблять слухати музику, до кінця не усвідомлюючи який вона має вплив на людину та її психіку. Іноді музика викликає зайву енергію, а часом надає розслаблюючу дію. На думку психологів, класична музика є ідеальною для психіки людини. Вона надає хороший вплив, як на загальний стан людини, так і упорядковує емоції, почуття і відчуття. Класична музика здатна усувати депресії і стреси, допомагає подолати печаль.

Група обирає один із запропонованих музичних творів і проводять невеличку медитацію.

Вправа 5. «Я – музикант»

Для участі у цій вправі необхідно взяти доступні музичні інструменти. Прослухайте як виконується «Гімн України» за допомогою різних інструментів <https://www.facebook.com/groups/947558838658850/permalink/4970072673074093/>

Група обирає мелодію і починаємо грати на різних доступних інструментах, але спочатку слід потренуватися. Можна застосувати музичну імпровізацію, що дозволяє трансформувати негативні емоції в позитивні переживання. Активна музикотерапія може виражатися в формі імпровізованої гри на барабанах, сопілці, маракасах, бубні, ложках, дзвіночках, тріскачках.

Музика – дзеркало, у якому кожна людина може побачити свою душу.

Вправа 6. «Пісня що об'єднує»

Зараз, у ці нелегкі часи, коли відбуваються військові дії і ми щодня турбуємось про наших родичів, близьких, загалом про всю Україну та її майбутнє ми хочемо як можна ближче згуртуватися. Саме ця вправа допоможе нам відчувати підтримку людей, що знаходяться поруч. Обираємо пісню, яка буде відповідати настрою групи, або запропонуєте обрану і спробуйте по черзі виконати спів фрагменту, а потім об'єднайтесь в єдиний багатоголосний хор.

Людина «резонує» з звучанням зовнішнього середовища, і від того, яким буде цей звук, залежить стан – як тіла, так і душі. У кожного людського органу є власний ритм і частота вібрацій.

У час, оповитий війною, ні дня не проходить без символу свободи України «Червоної калини»! https://www.youtube.com/watch?v=EV_vT0Vud5QQ

Арт-терапія та музика - це потужні засоби підтримки психічного та емоційного здоров'я дітей. Вони не лише допомагають виразити почуття, але й сприяють розвитку та самовираженню.

Ці обидва види терапії - мають спільні корисні властивості, які роблять їх ефективними засобами підтримки психічного та емоційного здоров'я дітей:

1. **Самовираження:** Як через малювання, так і через музику, діти можуть виразити свої почуття та емоції, навіть якщо вони не можуть знайти слова.

2. *Стимуляція творчості*: Обидва види терапії сприяють розвитку творчих навичок та допомагають дітям відкрити та розкрити свій потенціал.

3. *Зниження стресу та підвищення релаксації*: як арт-терапія, так і музична терапія можуть викликати стан релаксації та знизити рівень стресу у дітей.

4. *Розвиток мовлення та комунікації*: обидва види терапії можуть покращують мовленнєві та комунікативні навички, сприяючи більш відкритому спілкуванню.

5. *Розвиток моторики*: виконання рухів руками під час малювання або гри на музичних інструментах допомагає розвивати моторику рук та координацію рухів.

Ці області перетинаються, створюючи цілісний підхід до підтримки емоційного та психічного здоров'я дітей.

 «Музика багато дає для здоров'я,
якщо користуватися нею належним чином»

Піфагор 

Література

1. <https://vseosvita.ua/library/muzicna-konsultacia-dla-batkiv-likuvanna-muzikou-na-vsi-vipadki-zitta-264984.html>
2. https://www.facebook.com/groups/1561714840825031/posts/3564626937200468/?paipv=0&eav=AfYChumyIyKoFnhwlrIgBqe_ePXsjsnc8APboSb-d6b09m9SK_UmUuash2_MKrQuoGc&rdr
3. Використання музичного мистецтва як засобу терапії
<https://osvita.ua/vnz/reports/culture/11655/>