

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ

«То, что является творческим, зачастую терапевтично, то, что терапевтично, часто представляет творческий процесс»

Карл Роджерс

Серьезные исследования воздействия музыки были проведены В.М.Бехтеревым. По его мнению, среди вспомогательных средств общения самым действенным и организующим является музыка.

Использование музыкальной терапии, как самостоятельной, так и вспомогательной, определяется следующими целями:

- Создание положительного эмоционального фона реабилитации (снятие фактора тревожности, возникающее у детей вследствие резкого изменения социального и личностного статуса), стимуляция двигательных функций, развитие и коррекция сенсорных способностей, растормаживание речевой функции.
- Эмоциональное воздействие с целью коррекции физических и умственных отклонений как способ невербальной коммуникации.
- Адаптация ребенка с нарушением развития в жизни и обществе.

Согласно научным исследованиям, известны 3 фактора воздействия музыки на организм:

- психолого-эстетический (ассоциации, образный ряд, эмоции);
- физиологический (функциональный, с помощью которого можно тренировать отдельные функции организма);
- вибрационный (вибрационное воздействие на клетки, активизируя различные биохимические процессы в них).

Пользу положительного влияния музыки на организм человека доказывают медицинские исследования, которые показывают, что химические вещества, возникающие в организме под воздействием радости и эмоционального воздействия музыки, способствуют выработке анестетиков и приводят к усилению иммунной функции. «Музыкальное удовольствие» – ощущение подъема от прослушивания музыки – определяется высвобождением эндорфинов. Музыка регулирует выделение гормонов, снижающих стресс. Анестезиологи сообщают, что уровень гормонов в крови уменьшается у тех, кто регулярно слушает расслабляющую, спокойную музыку, в некоторых случаях она может заменить медицинские препараты. Эти гормоны включают: адренкортикотропин (АКТГ), пролактин, гормон человеческого роста.

Музыка изменяет восприятие времени. Определенная музыка может ускорять или замедлять наши действия.

Музыкальное сопровождение может улучшить память и обучаемость. Например, музыка Моцарта или Вивальди помогает ученикам концентрировать внимание в течение большого периода времени.

Классическая музыка способна избавлять от депрессии и подавленных состояний. Ученые обнаружили, что человеческий мозг может производить звуки, которые оказывают такой же эффект.

Существует мнение, что музыка, как средство невербального общения, воспринимается правым полушарием мозга (Баллонов, Деглин). Механизмы деятельности

мозга показывают, что в восприятии музыки и в активной музыкальной деятельности участвуют оба полушария мозга. Правое полушарие мозга позволяет воспринимать звуковысотные отношения, узнавать мелодию и ошибки при ее исполнении. Левое полушарие воспринимает ритм мелодии, темповые характеристики произведения. С левым полушарием мозга связана способность восприятия музыкального жанра, способность различать вальс, марш и т.д., а также связывать звучащую музыку с образом, движением и изменением (многие представляют полет бабочки, птиц, ветер, цветы, листья и т.д.). При дефицитности левого полушария эта динамика не наблюдается, слушатели говорят только о статичных образах.

Таким образом, музыкальное сопровождение используется для стимуляции правого полушария мозга, для повышения психического тонуса, для упорядочивания активности ребенка. Замечено, что у слушателей изменяется скорость дыхания, пульс, ритмы электрической активности, повышается активность головного мозга (Мясищев В.Н., Готсдинер А.П.).

Если занятия приносят отрицательный эффект, всегда есть возможность пересмотреть подбор музыкальных произведений.

Способностью улавливать ритм обладает нервная система и мускулатура:

- высокочастотные звуки (3000 – 8000 Гц) вызывают в мозге резонанс, пагубно влияющий на познавательные процессы. Длительный и громкий звук приводит к нервному или полному истощению организма;
- средний диапазон (750 – 3000 Гц) стимулирует сердечную деятельность, дыхание и эмоциональный фон;
- низкие (125 – 750 Гц) воздействует на физические движения, вызывающие напряжение, спазм. Музыка с низкими вибрациями не позволяет сконцентрировать внимание.

Регуляция психо-эмоциональных состояний.

1. Уменьшение чувства тревоги и неуверенности –

Шопен «Мазурка»
Штраус «Вальсы»
Рубинштейн «Мелодии».

2. Уменьшение раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы –

Бах «Кантата №2»
Бетховен «Лунная соната»

3. Для общего успокоения –

Бетховен «Симфония №6»
Брамс «Колыбельная»
Шуберт «Аве Мария»

4. Снятие симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми –

Бах «Концерт ре-минор для скрипки»

5. Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением

–

Моцарт «Дон Жуан»
Ф.Лист «Венгерская рапсодия»
Хачатурян «Сюита Маскарад»

6. Для поднятия жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности настроения –

Чайковский «Шестая симфония» (3 часть)
Бетховен «Увертюра Эдмонд»

7. Для уменьшения раздражительности, зависти к успехам других людей –

Бах «Итальянский концерт»
Гайдн «Симфония»

8. Для повышения концентрации внимания, сосредоточенности -

Чайковский «Времена года»
Дебюсси «Лунный свет»
Мендельсон «Симфония №5»

9. Шум моря, дождя, леса, колокольные звоны.

Музыкальное сопровождение арт-терапии

Поскольку Арт-терапия представляет собой инсайт-ориентированный характер, средство свободного самовыражения и самопознания, музыкальное сопровождение позволяет получить более быстрый и качественный эффект. У большинства людей классическая музыка вызывает чувство удовлетворения, состояние «нейтро» (счастья, гармонии, справедливости). Залог успешного развития ребенка заключается в гармоничном развитии, которое обеспечивают родители. Если ребенок достаточно страдал, необходимо создать условия для эмоционального и физического здоровья. Проведя логический анализ, найти решение бывает непросто, но в сочетании музыки и арт-терапии эти проблемы решаемы.

Все аспекты программы арт-терапии усиливаются музыкальным сопровождением.

1. Кто я такой (мысли, чувства, эмоции)
2. Я в коллективе (фактор эмоционального благополучия)
3. Я в образе животного (жизненная позиция)
4. Автопортрет (коррекция нежелательных личностных особенностей)
5. Птица счастья (Промежуточная диагностика. Сопереживание обучения быть в мире с собой)
6. Мы вместе (рефлексия, понимание при общении)
7. Чемодан в дорогу (самооценка развития потенциальных возможностей, реагирование на внутренние конфликты)
8. Карта мечты (отношения в семье, материальная сфера, самореализация, желания, здоровье).

