

К ВОПРОСУ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МУЗЫКИ КАК СРЕДСТВА УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА

К.П. Прушак (БГПУ, Минск)

Научный руководитель – Е.П. Чеснокова

Музыка является неотъемлемой частью жизни каждого человека. Еще в 1916 г. В.М. Бехтерев писал: «Музыкальное произведение, по своему состоянию совпадающее с настроением слушателя, производит сильное впечатление» [4].

С древнейших времён известно, что музыкальное искусство обладает огромным потенциалом воздействия на духовное, эстетическое развитие человека, формирование его ценностных ориентиров, воспитание чувства прекрасного, что происходит за счёт сильного эмоционального влияния художественного образа музыкального произведения, выраженного средствами музыки, на психологическое состояние слушателя. Мир звуков влечет нас и завораживает, меняет наше состояние от спокойного до возбужденного, поддерживает в трудную минуту, настраивает на рабочий лад, отвлекает от горьких мыслей. Как говорил В.А. Сухомлинский, музыка является самым чудодейственным, самым тонким средством привлечения к добру, красоте, человечности. Как гимнастика выпрямляет тело, так музыка выпрямляет душу человека [4].

Музыка может также облегчать выполнение физических и умственных нагрузок, содействовать лучшему запоминанию и выполнению различных физических упражнений [1]. Музыка обладает также интенсивным оздоровительным эффектом: положительное влияние музыки на психофизическое самочувствие человека было доказано в трудах древних врачей Индии и Китая, в исследованиях И.М. Догеля, И.Р. Торханова, В.М. Бехтерева. Исследователи отмечают лечебное влияние музыкального ритма на все системы и функции детского организма [1; 4]. Музыка и здоровье – эти понятия близки друг другу.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Важнейшим видом здоровья, нуждающимся в укреплении (особенно в детстве, когда закладываются его основы), является психологическое здоровье. И.В. Дубровина отмечает, что психологическое здоровье характеризует личность в целом, то, что находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа. Оно является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека [2]. О.В. Хухлаева, под формированием психологического здоровья понимает создание возможностей психологически здорового функционирования детей через организацию их жизнедеятельности. Так, автор формулирует условия становления психологического здоровья: наличие положительного фона настроения и формирование у детей умения быть счастливыми [3].

На психологическое здоровье человека целительное воздействие оказывает *музыкотерапия*. При помощи музыкотерапии можно моделировать эмоции: поднять настроение, снизить чувство тревожности, сформировать чувства внутреннего покоя, радости, создать положительный эмоциональный фон [1; 4]. Для успокоения, снятия эмоционального напряжения ребенка целесообразно использовать следующие музыкальные произведения: Бетховен «Симфония 6» – часть 2, Шуберт «Аве Мария», Шопен «Ноктюрн соль-минор». Снижению раздражительности, нервного возбуждения способствует прослушивание следующих произведений: Бах «Итальянский концерт», Гайдн «Симфония», Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля-минор». Созданию позитивного настроения содействуют такие произведения, как «Менуэт» (Гендель), «Кармэн» (Бизе – часть 3) и др..

Укреплению психологического здоровья детей способствует также использование *вокалотерапии*. Пение – деятельный процесс воспроизведения мелодии голосом и переживания содержания песни. Это отличное средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения. Исполняя песни, дети глубже чувствуют музыку, активнее выражают эмоции. Во время пения дети становятся менее напряженными, а настроение у них повышается [1; 4].

В работе по укреплению психологического здоровья дошкольников целесообразно также использовать элементы *ритмотерапии*, способствующей развитию чувства ритма, упорядочиванию темпа и ритма, снижающей общую скованность, напряжение, формирующей плавность, пластичность движений, умение владеть своим телом [1; 4].

Укреплению психологического здоровья ребенка содействует и использование элементов *логоритмотерапии* – системы разнообразных упражнений и игр, в которых используется лексический материал, сопровождающийся соответствующими движениями. Эффективны разнообразные средства логоритмотерапии, в том числе игры, упражнения, этюды для развития мимики, чувства ритма, волевых качеств, а также игры с пением, хороводы, игры-драматизации [1; 4].

Таким образом, системное и систематичное использование разнообразных элементов музыкотерапии оказывает целительное воздействие на психологическое здоровье детей.

Список литературы:

1. Музыкотерапия в музыкальном образовании: Материалы Первой Всероссийской научно-практической конференции / Под ред. А.С. Ключева. – СПб., 2008. – 109 с.
2. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной. – 4-е изд. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 176 с.
3. Хухлаева, О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции / О.В. Хухлаева. – М., 2011.
4. Шушарджан, С.В. Руководство по музыкальной терапии / С.В. Шушарджан. – М.: Медицина, 2005. – 450 с.