

Музикотерапія як засіб корекції агресивної поведінки у дітей шкільного віку

Соловяненко Т. В.

*магістрантка ННІ психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: SolovianenkoTV@krok.edu.ua*

Склярова Г. О.

*к. психол. н., доцент кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: HoncharovaGO@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0001-9366-4591*

Прояви дитячої агресії турбують як батьків, так і педагогів, оскільки агресивна поведінка дітей, представляє серйозну суспільну, психолого-педагогічну проблему. Причинами агресивної поведінки дитини шкільного віку можуть бути складнощі у освоєнні шкільної програми, вибудовуванні стосунків з іншими людьми, негативне ставлення до самого себе. Пов'язані із описаними причинами переживання можуть виражатися у відповідних поведінкових проявах: надмірному збудженні, дратівливості, впертості, завданні шкоди іншим та/або собі. Явно виражена агресія у дитячому віці позначається на здоров'ї, провокуючи розвиток складно контрольованого збудженого стану. Крім цього, агресивність, набуваючи стабільності в особистісній характеристиці, негативно впливає на процеси формування психіки дитини та її адаптацію в суспільстві. Отже, питання напрацювання засобів корекції агресивної поведінки у дітей має велику практичну цінність.

Важливе значення у корекції агресивної поведінки молодших школярів приділяється музикотерапії. На сьогоднішній день лікувальний вплив музики широко застосовується у США, де налічується понад 5000 музичних фахівців, які застосовують музикотерапію у клініках, реабілітаційних центрах, дитячих будинках та школах. В Америці 70 навчальних закладів готують працівників, що спеціалізуються у галузі музичної терапії. У світі сотні університетів і коледжів пропонують вивчення курсів музичної психології і терапії. На терапевтичні можливості музики звернули увагу й у мистецьких ВНЗ України. Першими це зробили професор Галина Побережна (Київ) і професор Любов Кияновська (Львів) [1]. Отже, зараз, музична терапія є цікавим і перспективним лікувальним напрямком, який застосовується в багатьох країнах світу.

Що ж таке музикотерапія? З точки зору практичної психології, музикотерапія-це спеціально організовані корекційні заняття, де в якості головного методу терапії використовуються музичні інструменти, аудіозаписи, спів. Наше тіло підлаштовується під навколишнє середовище, і реагує на звуки напруженою або розслабленою, що призводить до зміни емоційного стану.

Під час прослуховування музики, на фізичному рівні, відбуваються об'єктивні зміни в організмі, оскільки музика є мистецтвом звуків, а звук-це вібрація, яка пронизує кожну клітину нашого тіла. Останні дослідження довели, що клітини людського організму також перебувають у постійному коливальному русі. Стреси, неврози здатні розбалансувати його: функції органів порушуються й починають працювати в іншому ритмі. Однак правильно підібрана музика здатна відновити здоровий ритмічний режим, адже ритм є однією з основних характеристик музики [2]. Музика вчить дітей відчувати ритми життя, гармонізує їх індивідуальні біоритми, дає можливість залишити межі

особистих проблем, забезпечує можливість дозувати психофізичне навантаження.

За допомогою музикотерапії здійснюється вплив на психіку дітей у двох напрямках: психосоматичний, в ході якого відбувається лікувальна дія музики на стан організму; психотерапевтичний, під час якого виправляються порушення у особистісному розвитку, психоемоційному стані. Катарсичний (очищаючий, вивільнюючий) вплив музичної терапії дає можливість застосовувати її для боротьби з дитячою агресією.

В процесі музикотерапії, для вивільнення негативних переживань соціально прийнятним шляхом, запропоновано слухати з дітьми музику їх улюблених напрямків, кожен з яких має свої особливості впливу на слухача:

- У григоріанських піснеспівах та хоралах застосовуються темпи природного дихання, що дає можливість досягти почуття просторової розслабленості. Вони чудово підходять для спокійних занять та медитації.
- Повільна музика у стилі бароко (Й. С.Бах, Г. Ф. Гендель, А. Вівальді, А. Кореллі) дає почуття стабільності, впорядкованості, безпеки.
- Класична музика (Й. Гайдн та В. А. Моцарт) надає ясність, елегантність. Вона сприяє підвищенню концентрації уваги, поліпшенню пам'яті та просторового сприйняття.
- Музика романтизму (Ф. Шуберт, Р. Шуман, Ф. Ліст) відрізняється глибокою виразністю та чуттєвістю, сприяє пробудженню індивідуалізму, містицизму. Прекрасно підходить для активізації почуттів та відчуттів.
- Музика імпресіоністів (К. Дебюссі, М. Равель, Е. Саті) побудована на музичних настроях і відчуттях, що легко передаються. Вона стимулює появу сприятливих образів, схожих із баченням снів.
- Джаз, блюз, реггі надихають та покращують настрій.
- Румба, маранга, макарена мають яскраві, живі ритми та відрізняються своєю імпульсивністю, що сприяє підвищенню серцебиття, почастішанню дихання, така музика «приводить у рух» все тіло.
- Поп-музика змушує тіло рухатися, пробуджує почуття добробуту.
- Рок-музика (Елвіс Преслі, Стінг) сприяє активізації почуттів та відчуттів, стимулює активні рухи, знімає напругу. Але водночас, така музика може створити напругу, спровокувати дисонанс, спричинити стрес та біль.
- Панк, реп, хіп-хоп є сильним збудником, у зв'язку із чим підвищує активність людини.

Процес сприйняття музики дитиною відбувається у парі з психологом або у групі дітей. Після прослуховування психолог з'ясовує, що «бачила» дитина, що відчувала, що «робила» в уявній подорожі, що вона може описати словами і яку картинку намалювати. Сприйняття музики знімає напругу, допомагає звільнитися від агресії, покращує психоемоційний стан школярів. Найголовніше-це яскравість твору чи пісні для уподобання дітьми, щоб образи, які створюються в їхній уяві були виразними і запам'ятовувалися надовго, а може й назавжди [3].

Можна виділити два види сприйняття музики на заняттях з дітьми: активне та пасивне. При пасивному сприйнятті музики вона використовується як музичний фон під час малювання, або як засіб релаксації, при активному дитина повністю занурена у слухання музики.

До активної роботи з образами музики входять:

- вправи на самоусвідомлення за допомогою музики (опис образного та емоційного

змісту музики, порівняння музичного змісту та свого стану);

- вільний танець під музичний супровід, коли за допомогою танцю вирішуються завдання вільних рухів та самовираження;
- замальовка музичних образів, у тому числі у процесі групової роботи, під час якої відпрацьовуються моделі оптимальної взаємодії з однолітками;
- діалоги на інструментах, у яких діти можуть спілкуватися друг з одним з допомогою музичних інструментів, це сприяє налагодженню контакту між ними, допомагає знайти взаєморозуміння, удосконалює моделі поведінки;
- «жива музика», коли одну й ту саму мелодію виконують у різних манерах.

Наприклад, колискову пісню виконують радісно, рішуче, злякано тощо.

Для роботи з дітьми пропонується використовувати такий алгоритм дій: послухали-пережили-послухали альтернативу (класику)-порівняли-замінили (або додали до першої пісні)-розширили емоційно-естетичний досвід. Слухання музики можна проводити також за принципом співставлення творів на основі зміни темпоритму. Наприклад: слухаємо класику (спокійна)-реп (ритмічний)-класику (спокійна) [4].

У рамках психокорекційної роботи з дітьми може бути використана інтегративна музикотерапія, що представляє синтез наочно-зорового та музичного сприйняття. Наприклад, коли музика звучить у супроводі відеозапису видів природи. Дитині пропонується «зайти» всередину зображення-до прохолодного струмка, на галявину, зловити метеликів і т.д. Органічна комбінація таких способів сприйняття призводить до більш сильного психокорекційного ефекту.

Таким чином, музикотерапія як засіб корекції агресивної поведінки школярів сприяє гармонізації особистості дитини, відновленню та корекції її психоемоційного стану та психофізіологічних процесів. Завдяки музиці розвиваються і морально-естетичні якості, які пробуджують у дитини любов до природи, формують повагу до оточуючих та співчуття.

Ключові слова: музикотерапія, корекція, агресивна поведінка, корекція агресивної поведінки, агресивна поведінка у дітей.

Список використаних джерел

1. Драганчук В. М. *Музична психологія і терапія : навч. посіб. для студ. спец. "Музичне мистецтво"* [Електронний ресурс] / Вікторія Драганчук ; передм. Л. Кияновської ; Східноєвр. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. –8 с.
2. Малашевська І. А. *Теорія і практика навчання музики дітей дошкільного та молодшого шкільного віку з використанням музикотерапії.-Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук за спеціальністю 13.00.02-теорія і методика музичного навчання.-Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2017.-115с*
3. *Методичний посібник з музикотерапії для дітей дошкільного віку зі складними порушеннями психофізичного розвитку / Укладач Н. Квітка.-К.: 2013.-58с.*
4. *Строгаль Т. Ю. Формування емоційно-естетичного досвіду підлітків на уроках музики.-На правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.02.-теорія та методика музичного навчання.-Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2017- 197с.*