

*Автор: Иванова Татьяна Николаевна,
учитель музыки, высшая квалификационная категория*

Арт-терапия на уроках музыки в современной школе

Арт – терапия в современной школе построена на использовании технологий обучения школьника различным видам искусства и направлена на достижение педагогических целей урока.

Уроки с использованием художественных средств будят воображение, развивают образное мышление, создают прецедент проживания детьми изучаемого материала, расширяют кругозор, формируют мобильность личности. Такие уроки расширяют личный опыт ситуативного поведения ученика, обучают его правилам и приёмам выхода из критических ситуаций, ускоряют освоение процессов говорения и общения.

Важным направлением работы учителя музыки считаю разработку целей и задач здоровьесбережения, методов и приёмов, использование которых в образовательном процессе идёт на пользу здоровья учащихся, и которые не актуализированы в современных программах по музыке.

На успешное обучение в школе влияют многие факторы, но прежде всего здоровье, физическое или психическое, сказывается на качестве образования учащихся. Универсальной областью знаний, воздействующей на укрепление здоровья школьников, является музыка. Она воздействует на многие сферы жизнедеятельности через три основных фактора: вибрационный, физиологический и психологический. Поэтому, в современной образовательной ситуации актуальным является вопрос использования уникальных возможностей урока музыки как средства реализации здоровьесберегающих технологий.

Вокалотерапия

Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека. А. И. Попов, основатель системы оздоровительного физвокализа, обратил внимание на одну общую закономерность: обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Значит, если голос ослаб, потускнел и неприятен

окружающим, необходимо укреплять, тренировать голосовые мышцы.

Упражнения А. И. Попова благоприятно воздействуют на весь организм в целом и на важные голосовые элементы тембрации при физвокализе, дают возможность тренировать организм, его мышцы, приводящие в движение руки, а они особенно связаны с голосом. Одно из упражнений физвокализа: потянитесь, поиграйте всеми мышцами, распрямите плечи, высоко поднимите голову (столб достоинства), почувствуйте себя победителем и обязательно напевайте. Если ученик будет постоянно выполнять такое упражнение, его сознание зафиксирует горделивую позу в мозгу, и мозг даст команду всем системам организма работать на его благополучие.

Я считаю, что на уроках музыки постановкой голоса специально заниматься не следует. Когда ребёнок своим голосом, которым разговаривает, поёт свободно и легко, то голос сам естественно развивается и укрепляется. Особенно хорошо голосовые данные развиваются в течение работы над протяжной песней. А «выводки»[2] (долгий распев одного слога или слова) развивают дыхание. Вот почему пение как средство лечения назначается детям с заболеваниями дыхательных путей.

Вдох носом при открытом рте можно определить термином «активная пауза»[18]. Главное качество певческого вдоха – бесшумность – при неподвижности плеч и грудной клетки автоматически влечёт за собой всю основную установку дыхательной мускулатуры. Работая над удлинением выдоха с целью качественного исполнения медленных песен, мы не только создаём условия для увеличения объёма лёгких и их качественной вентиляции, но и усиливаем релаксационный момент, напрямую связанный с выдохом как антонимом вдоха. После занятий вокалотерапией дыхание становится более экономным, а, по утверждению учёных, от этого напрямую зависит работоспособность человека. Правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений обеспечивает и более качественное функционирование сердечно – сосудистой системы, поскольку большая нагрузка приходится на диафрагму, межрёберные мышцы, мышцы брюшного пресса, за счёт которых происходит

массаж внутренних органов, поэтому метод вокалотерапии можно использовать на уроках систематически.

Перспективы применения вокалотерапии в клинике внутренних болезней, таких, например, как бронхиальная астма, уже рассматривались на научном уровне. К тому же было доказано, что вокалотерапия является «методом активации неспецифической резистентности (устойчивости) организма» [21].

Логоритмика

Логоритмическая гимнастика является одной из форм активного отдыха, наиболее благоприятного для снятия напряжения после долгого сидения. Использование логоритмических упражнений в каждом классе зависит от предыдущего урока и последовательности уроков в расписании.

Двигательные паузы просто жизненно необходимы для детей школьного возраста. Однообразная продолжительная умственная работа связана с возбуждением отдельных участков мозга, которое затем сменяется внутренним торможением, вследствие чего внимание детей ослабевает. Кратковременные физические упражнения под музыку, вызывая возбуждение других отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбуждённых отделов. После такого короткого активного отдыха внимание детей повышается, а восприятие учебного материала улучшается.

Логоритмические упражнения объединены в комплексы общеразвивающих упражнений, которые выполняются в положении стоя и сидя. В них задействованы все группы мышц как шейного отдела, плечевого пояса, так и мышцы спины и ног; некоторые упражнения содействуют укреплению мышц брюшного пресса. «Двигательные»[14] песенки направлены на то, чтобы школьник не только радовался движениям, но и получил пользу для позвоночника и всех мышц своего ещё неокрепшего тела. Например, логоритмическое упражнение «Аист» тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы нижних конечностей. Упражнение «Страус» увеличивает подвижность

плечевого пояса, расслабляет верхнюю порцию трапецевидной мышцы. Упражнение «Ёлочка» увеличивает подвижность в грудо – поясничном отделе позвоночника, укрепляет косые мышцы живота. Упражнение «Бабочка» развивает силу грудных мышц, тренирует навык правильной осанки.

Выполняя упражнения с пением, дети учатся выразительности, умению распределять дыхание и координировать его с речевой фразой, у них развивается ритмическое чувство и музыкальный слух. Для получения наибольшей эффективности можно включать эти упражнения для музицирования на детских шумовых инструментах, рисования образов, сольфеджирования. Активизируя в целом организм детей, содействуя выпрямлению и разгрузке позвоночника, музыкально – ритмические минутки способствуют улучшению здоровья детей.

Ритмотерапия

Музыкально - ритмические упражнения развивают координацию движений, быстроту мышечной реакции, своевременное и точное включение и торможение движений, ориентировку в пространстве. Они укрепляют мышцы, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

1. «Прогулка по сказочному лесу» (Н. Римский – Корсаков. Ария Февронии из 1 акта оперы «Сказание о невидимом граде Китеже»). Шаги в медленном темпе, представить вокруг себя красивый пейзаж, великолепную природу.
2. «Праздничный марш» (Н. Римский – Корсаков. Вступление к 1 акту оперы «Сказка о царе Салтане»). Представить себя идущим на праздник в нарядной праздничной одежде. Идти уверенным, решительным шагом. Спина прямая, голова приподнята.
3. «Порхающая бабочка» (А. Дворжак «Юмореска»). Лёгкие пружинистые шаги или приседания со взмахом рук, изображая бабочку.
4. «Зеркало» (в парах). Один делает произвольные ритмические движения, другой повторяет их в зеркальном отражении.

Ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление.

Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребёнка.

1. «Ритмическое эхо». Учитель даёт ритмический рисунок, который все дети, хлопая в ладоши, должны повторить.
2. Ритмизация собственных имён и фамилий.
3. Ритмизация движений человека.
4. Ритмизация движений различных животных
5. Коллективная импровизация ритма к звучащему маршу.

Движение и танец, помимо того, что снимают нервно – психическое напряжение, помогают школьнику быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми, а это также даёт определённый психотерапевтический эффект.

Музыкотерапия

Музыка существует в нашей жизни как живое знание и представление человека о самом себе, как средство самопознания и самовыражения. Восприятие и понимание музыки заключается в ощущении её связками, мышцами, движением, дыханием. Основной акцент ставится на приобщение детей к произведениям высокого музыкального искусства: произведения «золотого фонда» [3] музыкальной культуры неоднократно повторяются на разных этапах обучения школьников. С 1-го класса начинается знакомство с фрагментами из симфонии – действия «Перезвоны» В. Гаврилина, симфоний П. Чайковского (№ 4), В. Моцарта (№ 40), Л.Бетховена (№ 3, № 5), опер «Иван Сусанин» и «Руслан и Людмила» М. Глинки, «Снегурочка» Н. Римского – Корсакова и др. Используя классическую музыку в целях музыкальной терапии, не следует забывать, что среди произведений современной лёгкой музыки, в том числе среди джаза и рока, можно найти немало таких, которые могли бы быть использованы в терапевтических целях.

Мои наблюдения за детьми и анализ результатов показывают, что музыка, зачастую сопровождаемая просмотром репродукций произведений изобразительного искусства, прослушивание аудиозаписей «звучащей» [15]

природы положительно влияют на их психо-эмоциональное состояние. Школьники отдают предпочтение той музыке, которая позитивно влияет на их здоровье и душевное состояние.

Современными учёными доказано, что не только музыка способна вызывать движения человеческого тела, но и само движение относительно музыки становится обучающим фактором. Оно оказывает влияние на характер восприятия образной сферы музыки. Пластические импровизации продолжают линию развития эмоционального отклика детей на музыку. Для пластических импровизаций и этюдов можно подобрать музыкальные сочинения, имеющие программное содержание или такие, в которых ярко и наглядно раскрывается музыкальный образ.

Фольклорная арт-терапия

При сохранении «золотого фонда» [3] композиторов – классиков и детского песенного репертуара мною усилен аспект изучения музыкального фольклора, так как русский песенный фольклор – это естественная система интегративной арт-терапии, включающая в себя излечение звуком, музыкой, движением, драмой, рисунком, цветом и несущая в себе скрытые инструкции по сохранению целостности человеческой личности. Данный вид арт-терапии считаю наиболее эффективным, так как использование фольклора на уроках музыки предусматривает органичное сочетание самых разнообразных видов деятельности, что обусловлено синкретизмом осваиваемого материала и педагогическими условиями его познания. В центре внимания – собственно музыкальная деятельность: исполнительско-творческая и слушательская.

Все средства традиционной культуры направлены на формирование сильной, творческой, жизнеспособной личности, а также особой среды «устойчивой духовности» [11] как одного из важнейших факторов заблаговременной профилактики наркомании и ВИЧ.

В фольклоре действительно есть врачующее начало. Неоценимы музыкально – педагогические достоинства фольклорного материала. Напевы народных песен рождались как естественные проявления психофизических состояний

человека, его природных физиологических возможностей. Академик Б. Асафьев считал, что «пульсация крови, протяжённость вдоха и выдоха и сходный ритм дыхания оказывают воздействие на длительность фраз и периодов, на расстановку цезур, характер орнаментов и на диапазон напевов».[1]

В народных детских песнях особенно заметна непосредственная связь с речевым интонированием. Диапазоны их охватывают примарные тоны детского голоса и складываются из доступных каждому ребёнку секундовых, терцовых и квартовых интонаций. Благодаря естественности и органичности народных попевок достаточно быстро налаживается координация голоса и слуха, что незамедлительно сказывается на точности интонирования. Традиционные детские песни развивают у детей не только музыкальный слух и память, но и их лёгкие, дыхание, голосовой аппарат. Всё – кости рук, ног, мышцы, кровь – всё до самой последней клетки вступает во взаимодействие, когда человек говорит, кричит, поёт.

Деятельность, основанная на принципах фольклорного творчества, развивает эмоционально – чувственную сферу, художественно – образное, ассоциативное мышление, фантазию, позволяет активизировать различные творческие проявления детей, в том числе в инсценировании русских народных песен. Задание «Разыграй песню» предлагаю учащимся, используя тексты и сюжеты русских народных песен («Как под наши ворота», «Как на тоненький ледок», «Как пошли наши подружки» и др.). Исполнение может сопровождаться характерными движениями, мимикой, жестами, звучанием народных инструментов.

Упражнения в выразительном, чётком, эмоционально ярком произнесении и пропевании народно – поэтических текстов развивают голос, повышают речевую и певческую культуру.

Элементы движения, включаемые в исполнение песни, способствуют общему укреплению и развитию организма. При этом они не только существенно влияют на развитие общей координации, но и позволяют освоить национальное своеобразие самовыражения.

Музыкально – рациональная психотерапия

Музыкально–рациональная психотерапия в условиях общеобразовательной школы представляет собой совокупность приёмов и методов, направленных на расширение и обогащение спектра доступных учащемуся переживаний и формирование мировоззрения, которое помогает ему быть здоровым и счастливым. Автор данной методики – В. И. Петрушин не является профессиональным врачом, но, будучи профессиональным музыкантом, работал по своей методике в общеобразовательных школах и больницах, с детьми и со взрослыми. В результате теоретических и практических поисков родилась концепция музыкально – рациональной психотерапии, аналога которой не существует ни в нашей стране, ни за рубежом.

В своей практической работе В. И. Петрушин широко использует приёмы музыкально – образной медитативной психотерапии, специальные дыхательные упражнения, ритмические движения и танцы, групповой массаж, просмотр слайдов с красивыми картинками природы и шедевров мировой живописи, внимательное прослушивание аффективно насыщенных музыкальных произведений.

Опыт моей работы показывает, что несомненную пользу для формирования в современном школьнике оптимистического и жизнеутверждающего мировоззрения представляют специально созданные В.И. Петрушиным формулы музыкального самовнушения, а также песни, которые могут оказывать на мироощущение ребёнка положительное воздействие, ибо оптимистическое восприятие жизни необходимо для душевного и соматического здоровья.

Терапия творчеством

Творчество требует от человека координации всех нравственных сил, и этот всплеск активности благотворно действует на психику человека, а значит, и на его физическое здоровье, т. е. творческий процесс исцеляет. Выполнение творческих заданий на уроках музыки является одним из наиболее эффективных приёмов оптимизации психического состояния учащихся. Творческие задания направлены на расширение репертуара доступных ребёнку

эмоциональных переживаний. Для этого я предлагаю детям сочинить собственную мелодию, которая соответствовала бы заданному образу:

1. Мелодизация собственных имён.

2. Мелодизация эмоционально окрашенных состояний («Какая удача, какая радость!», «Мне так спокойно и хорошо»).

3. Мелодизация образов животных («Танец медведя», «Ленивый ёжик», «Хоровод белок»).

4. Мелодизация природных явлений («Летний дождь», «Осенний дождь», «Восход солнца», «Песенка весеннего ручья»).

На уроках музыки я часто использую инструментальное музицирование – включение простейших музыкальных инструментов в процесс исполнения как фольклорных произведений, так и сочинений композиторов. Среди задач, решаемых мною при инструментальном музицировании младших школьников, стоит задача развития координации простейших движений при игре на музыкальных инструментах (ложках, трещотках, балалайках, ксилофоне, свистульках, пищалках и др.).

Более сложной и совершенной формой инструментального музицирования является шумовой оркестр, в основе которого – опора на ритм, ритмическую композицию. Шумовой оркестр – это игра, где есть место для фантазии, возможны разные варианты оркестровки, замены и обмены ролями, а не исполнение раз и навсегда одной – единственной выученной версии. Элементарное музицирование является той формой, которая позволяет играть многопланово: играть на инструментах, играть с элементами музыки, играть друг с другом, разыгрывая сюжеты песен, играть вместе, создавая ту неповторимую атмосферу общения, в которой всем комфортно и радостно.

Следует сказать особо об использовании звучащих жестов для начальной ступени активного музицирования. Звучащие жесты – это игра звуками своего тела: хлопки, шлепки, притопы, щелчки, цоканье и др. Подобные формы ритмического сопровождения в том или ином виде есть у всех народов мира, в том числе в русском фольклоре. Использование звучащих жестов вносит

элемент движения, так необходимого для ощущения музыки и для освоения детьми её ритма.

К играм на основе одномоментных имитаций я отношу игры голосом, которые позволяют детям исследовать богатейшие колористические возможности человеческого голоса. Голоса детей могут использоваться подобно инструментальным тембрам для различной звукокраसочной игры, создания разнообразных звуковых эффектов с участием языка, губ, мышц гортани, щёк (свист, шипение, кряхтение, цоканье, вдохи, выдохи, возгласы). Их богатый арсенал с первых же уроков образует активный «инструментальный» [19] словарь ребёнка. Эти имитации способствуют развитию звуковысотного и ритмического слуха, чувства формы, активности внимания, быстроты реакции, памяти.

Сказкотерапия

В нахождении способов решения детьми своих психологических проблем большое место занимает сказка. Сказка – любимый детьми жанр. Она несёт в себе важное психологическое содержание, переходящее от одного поколения к другому и не утрачивающее со временем своего значения. Сказка открывает ребёнку перспективы собственного роста, дарит надежду и мечты – предощущение будущего, становится неким духовным оберегом детства.

Велико значение сказки для поддержания душевного мира детей. Огромные возможности для психического здоровья школьников имеет музыкальная сказка или сказка в музыке, которая широко представлена в репертуаре уроков музыки (М. Коваль, детская опера «Волк и семеро козлят»; С. Прокофьев, балет «Золушка»; П. Чайковский, балеты «Спящая красавица» и «Щелкунчик»; С. Прокофьев, симфоническая сказка «Петя и волк»; Р. Щедрин, балет «Конёк – горбунок»; Н. Римский – Корсаков, опера «Золотой петушок»).

Улыбкотерапия

Очень важна на уроке и улыбка самого ребёнка. Известно, что когда звук посылается в пространство, губы растягиваются в улыбке, придвигая его к

зубам, заставляя использовать передний резонатор, то есть переднюю половину ротовой полости.

Если учащийся поёт и улыбается, то за счёт этого звук становится светлым, чистым и свободным. Постепенно его качества переходят и на личность ребёнка в результате постоянной тренировки улыбки. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и ребёнок уже с ней смотрит на мир и на людей.

Арт-терапия

Произведения изобразительного искусства, картины природы, архитектурные памятники, демонстрируемые на уроке, способны отвлечь школьника от травмирующих переживаний и помочь ему увидеть красоту мира. Для лучшей концентрации внимания можно предложить детям после некоторого времени рассмотрения картины закрыть глаза и постараться восстановить в своём представлении всю картину в деталях. Затем открыть глаза и сравнить своё представление с реальным видением произведения.

Музыка, сопровождающая показ произведений изобразительного искусства и картин природы, вызывает релаксацию психологического тонуса учащихся, содействует развитию их творческого воображения и фантазии, расширяет эмоциональную сферу, пробуждает внутренние защитные силы организма. Органическое сочетание двух способов невербальной коммуникации в сумме даёт тот эффект, который превышает силу воздействия каждого, отдельно взятого вида искусства.

Использование здоровьесберегающих технологий на уроке музыки имеет оздоровительный эффект не только для учащихся, но и для учителя, который испытывает на себе их положительное влияние.