

УДК 37

**ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ
И НРАВСТВЕННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ
УРОКОВ МУЗЫКИ В ШКОЛЕ
НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ
И ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ**
Ф.Н. ЦОРАЕВА

**PSYCHOTERAPIC EFFECT (INFLUENCE)
OF MUSIC LESSONS AT SCHOOL
ON THE PSYCHIC STAK, NERVOUS
SYSTEM AND THE HEALTH OF CHILDREN
ON THE WHOLE**
F.N. TSORAEVA

© 2012 г., Фатима Николаевна Цораева – кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии факультета психологии и социологии ФГБОУ ВПО «Северо-Осетинский государственный университет им. К.Л. Хетагурова», г. Владикавказ, e-mail: izdatelstvo_sogu@mail.ru

Статья отражает влияние уроков музыкального искусства в школе на психическое состояние учащихся, их духовную сущность и здоровье в целом. В ней представлены основные виды деятельности учащихся на уроках эстетического цикла в школе, одним из которых является лечебная музыкотерапия.

Ключевые слова: музыкотерапия, катарсис, музыкальная разрядка, арт-терапия, эстетика.

The article reflects the influence of the lessons of music at school to the psychic state of students, their spiritual nature and the health on the whole. The main kinds of students 'activity on the lessons of esthetic cycle at school are presented in it, one of which is curative music therapy.

Keywords: music therapy, catarsys (purification), musical relaxation art therapy, esthetics.

Поступила в редакцию 02.12.2011

Сдана в печать 28.12.2011

В области музыки существует огромное поле для исследования, а её психическое влияние малоизучено, поэтому малоизвестно. Еще с древних времен философы, жрецы, врачеватели, учителя различных философских школ Египта, Рима, Эллады, Древнего Китая, Индии и других государств накопили огромный опыт благотворного влияния музыки на человека. В истории развития музыкотерапии следует выделить несколько основных этапов, берущих своё начало в глубокой древности. Каждое племя имело свои музыкальные инструменты, избранный репертуар из специально подобранных песен, танцев, которые держались в тайне от посторонних, так как представляли собой особую форму музыкального лечебного ритуала. У некоторых племен и народов музыка и медицина ассоциировались как одно единое целое. Древние греки в лечебной практике использовали красивые мелодии, тем самым ускоряя заживление ран. Подтверждением этих фактов являются некоторые строки гомеровских эпосов [2:832].

Асклепий, Ахилл играли на лире, пением помогали снять у нуждающихся в их помощи людей эмоциональное напряжение. Пророк Давид чудным исполнением мелодий на кифаре помог библейскому царю Саулу избавиться от депрес-

сии. Неуравновешенного человека при помощи музыки мог привести в нормальное психическое состояние греческий философ Пифагор. Он сочинял произведения, очищающие нечеловеческие страсти, лечил душу, восстанавливал ее гармонию [4:355].

Великий софист является основателем науки о гармонии сфер. Именно Пифагор утвердил музыку точной наукой. Неспроста герой Пушкина из «Маленьких трагедий» Сальери сравнивает алгебру с гармонией. Многие древние ученые полагали, что музыка устанавливает порядок во Вселенной. В понимание древних мудрецов музыка является составной частью философии, поэтому интерес к ней проявляли почти все греческие философы. Идеал воспитания они видели в калократии, под которой понималась неразрывная совокупность прекрасных и физических, моральных и духовных качеств. Она воспитывала, помогала, облегчала людям жизнь во многих житейских ситуациях, была одним из основных предметов занятий в палестре.

В Китае также люди верили в чудодейственную силу музыки, с которой не могли сравниться даже знахари. Для лечения душевнобольных людей, наряду с диетами, травами, снадобьями, врач

Авиценна использовал специально подобранные для этих целей мелодии, восстанавливающие психику человека, приводящую в порядок её нервную систему.

Таким образом, мы видим, какую значимую роль играла музыка в жизни людей на первом этапе развития музыкотерапии.

Начиная с эпохи падения Римской империи до 50-х годов XX века произошел разрыв связи музыки и медицины, вследствие чего был утерян уникальный опыт, накопленный человечеством в этой области на различных этапах развития общества. Со временем эта проблема стала неактуальной, потеряв научный фундамент. Тем не менее в России в XIX веке физиолог Иван Тарханов, петербургские психиатры – профессора Саккети и Бехтеров продолжили заниматься изучением терапевтического действия звука на человека.

Лечебная музыкотерапия выделяет несколько механизмов, одним из которых является катарсис. Выдающийся психолог нашего времени Л.С. Выготский под катарсисом понимал эстетическую реакцию, благодаря которой человек освободился от неприятных и мучительных аффектов. Катарсис – это греческое слово, означающее очищение, душевную разрядку [5:153]. Катарсическим воздействием особенно богата музыка П.И. Чайковского. Его увертюра к балету «Ромео и Джульетта», «Шестая симфония», финальная сцена балета «Лебединое озеро», апофеоз в «Спящей красавице», любовное адажио в «Щелкунчике» и многие другие произведения, изучаемые в школьной программе по предмету «Музыкальное искусство», способствуют снятию стресса, беспокойства, раздражительности и аффективных состояний у подростка. В процессе слушания дети получают эмоциональную разгрузку. Уменьшению чувства тревоги и неуверенности в себе способствуют мазурки, прелюдии, ноктюрны Ф. Шопена, вальсы, польки И. Штрауса. «Лунная соната», «Пасторальная симфония» Л. Бетховена, «Ave Maria» Ф. Шуберта, «Зимние грезы» П. Чайковского, «Времена года» А. Вивальди, «Второй» концерт фортепьяно с оркестром С.В. Рахманинова и многие другие. Эти и другие сочинения композиторов-классиков влияют на выработку гормонов, связанных с эмоциональными реакциями человека. Органные фуги И.С. Баха корректируют работу позвоночника, мозга, в которых в процессе слушания начинают генерировать тета-волны, ведущие к улучшению памяти, концентрирующие внимание. «Танец с саблями» А.И. Хачатуряна, «Венгерские рапсодии» Ф. Листа являются хорошим стимулятором жизненного тонуса, способствуют поднятию духа, повышают у детей самооценку. Ученые-исследо-

ватели пришли к выводу, что звуки фортепьяно гармонизируют психику, улучшают деятельность щитовидной железы, отлаживают работу кровеносных сосудов, внутренних органов человека.

Главной составляющей музыки является ритм, который по праву можно считать основным лечебным свойством человеческого организма. Барабанная дробь способствует восстановлению ритма сердца, приводит в порядок нервную систему, излечивает печень [3:195-198].

После Второй мировой войны и до наших дней лечение музыкой используется как психотерапевтический метод, имеющий все основания для управления различными психическими состояниями ребенка, его здоровьем.

Сегодня музыкотерапия является быстро прогрессирующей областью науки. К проблемам искусства в своих исследованиях продолжают обращаться как зарубежные, так и отечественные психологи, социологи, педагоги, искусствоведы, ученые, такие как: В. Вундт, Ч. Фехнер, Т. Рибо, К. Штульнор, Г. Мюнстерберг, В. Бехтерев, И. Догель, И. Тарханов, С. Карсанов, Т. Рассолимо, Б. Ананьев, П. Выготский, Н. Гарбузов, А. Запорожец, А. Леонтьев, А. Лурия, С. Рубинштейн, Б. Теплов и другие [1:360].

К сожалению, интерес ученых к проблемам искусства и значимости преподавания предметов нравственно-эстетического цикла в школе не вылился в строго научную программу психолого-педагогического изучения, и этот вопрос остается на сегодняшний день актуальным.

Между тем растёт рост преступности среди детей, увеличивается число людей, страдающих от алкогольной зависимости, наркомании и других пороков. На фоне происходящего во многих учебных заведениях сокращаются часы по предметам нравственно-эстетического цикла, которые призваны поддерживать, воспитывать в детях эстетические чувства, духовность, нравственность.

То, что является творческим, всегда благотворно при умелом, грамотном подходе преподавателя. Синтез искусств формирует высоконравственную, духовную личность. У ребенка с соприкосновением с прекрасным очищается аура, нормализуется ритм, дыхание, пульс, давление, температура, снимается мышечное напряжение, стресс, невроз, излечивается депрессия. Занятие искусством развивает интуицию, образность мышления, межличностное общение. Музыка, помимо терапевтического действия на ребенка, оказывает огромное воспитательное влияние, так как её язык интернационален, способен объединить людей разных культур, национальностей, обеспечивает уникальную возможность общения без слов.

Педагогам необходимо идти в ногу с актуальными тенденциями в науке. Использование музыкотерапии, арт-терапии на уроках нравственно-эстетического цикла в школе является одним из эффективных методов лечения детских неврозов, которые сегодня всё больше поражают учащихся. Слушая или исполняя произведения композиторов-классиков, ребенок испытывает и переживает различные эмоции, которые помогают ему бороться с чувством одиночества и страха. В процессе работы с детьми с помощью музыки устанавливается двусторонний контакт между учащимся и педагогом, который служит вспомогательным средством психодиагностической, консультационной, психотерапевтической, коррекционной, реабилитационной и профилактической работы, и одновременно благоприятно влияя на климат в классе.

В процессе слушания классического произведения мозг ребенка получает необходимый отдых, а в сознании его рождаются образы, ассоциации, картины, побуждающие к размышлению. Именно музыкальная релаксация носит эмоциональный и интеллектуальный характер. Благодаря силе искусства выявляются скрытые психологические возможности ребенка, облегчается осознание собственных переживаний. Д. Кирнарская замечает: «Музыка – это открытие себя в себе, путь к себе, интимное самораскрытие. Материал музыкального переживания – это не собственный звук, а порожденные им в душе образы, жившие в ней и до прослушивания произведения, но лишь теперь ставшие реальностью сознания, ожившие в нем...». Произведения композиторов-классиков способствуют рефлексии, позволяют познать неизведанные тайники души, открыть новые ресурсы человеческой психики, которые помогут справиться с различными жизненными проблемами.

Та музыка, которая ближе всего человеку, которая более всего приносит ему комплекс положительных эмоций, способствует возвышенным эстетическим потребностям, даря чувство покоя, поднимая его над уровнем повседневности в высшие сферы. Человеческий мозг излучает электромагнитные волны, влияющие на его активность. Вибрации музыкальных звуков активизируют вегетативные механизмы высшей нервной деятельности. Организм восстанавливает свои функции, вследствие чего человек чувствует приток сил. На уроках нравственно-эстетического цикла в школе мы рекомендуем использовать активные и пассивные виды и формы музыкотерапии.

Терапевтически ориентированная музыкальная деятельность может проявляться в виде сочинения мелодий, слов к песне, импровизации с по-

мощью голоса, инструментов, разучивания песен. Учащиеся могут активно проявлять себя, преодолевая скованность в хоровом пении при помощи караоке. Очень полезны ритмические упражнения: хлопки, постукивания, музыкальные игры, движения в такт музыке, изображение движений под песню ветра, солнца, явлений природы и т.д., в соответствии с исполняемой песней или при её слушании. Активная музыкотерапия является продуктивной и очень полезной, так как устраняет у детей повышенную застенчивость, тренирует волевые усилия, формирует выдержку, самоконтроль, дает возможность ребенку самовыразиться.

При проведении педагогом пассивной музыкотерапии после прослушивания специально подобранного музыкального произведения или фрагмента учащиеся делятся мыслями, соображениями, переживаниями, ассоциациями и фантазиями, возникшими при данном виде деятельности. В программу по предмету «Музыкальное искусство» рекомендуем включать элементы живописи, ауто-тренинга, танца, пантомимы, медитации и релаксации, способствующие изменению общего состояния ребёнка, его личностных свойств и качеств. Для учащихся школ не следует при помощи анкеты устанавливать жанр и характер музыки, импонирующий ребенку, так как механизмы влияния музыки на организм могут вызвать возбуждение.

Некоторые современные направления в музыке воздействуют на психику человека негативно, вызывая у слушателя сильную агрессию. Поэтому на уроках в качестве прослушивания можно использовать лишь те произведения, которые будут способствовать регулированию эмоционального состояния школьников и положительно влиять на их психику. Ещё пифагорейцы в своей психогической теории отмечали, что хорошая музыка способна воспитывать душу ребенка, а плохая – портить.

На нервную систему личности благотворное влияние оказывают успокаивающие, медленные мелодии. Эмоционально-чувственное реагирование детей направлено на достижение катарсиса. Под впечатлением услышанной музыки ребята могут выразить свои эмоции не только в рисунках, стихах, рассказах, сочинениях, но и других продуктах детского творчества. Многие дети легко уходят в себя, отгораживаясь от мира чарующими звуками музыки. Все произведения искусства должны подбираться в соответствии с психическим состоянием учащихся.

Для создания благоприятного климата, атмосферы покоя, уюта педагогом могут быть использованы различные средства, включая ароматерапию, просмотр и прослушивание художественных

и музыкальных произведений и всё то, что может способствовать созданию эмоционально благоприятной обстановки. Затронув душевные чувства ребенка, музыка облагораживает и очищает его душу, делая его возвышеннее, чище, нравственно и духовно богаче. Пение также имеет важное значение в психическом развитии детей. При исполнении вокальных произведений звуки выравнивают дикцию, очищают ауру ребенка, благотворно влияют на его общее состояние здоровья. В конце занятия целесообразно прослушивать веселые произведения, дающие учащимся заряд бодрости, оптимизма, энергии, стимулирующие интеллектуальный потенциал учащихся.

В мире существуют различные школы музыкотерапии, опыт работы которых широко используется во всех странах мира психологами-практиками, педагогами. В школьной практике хорошо себя

зарекомендовали американская и шведская школы музыкотерапии. Американская школа рекомендует использовать широкий спектр эмоциональных состояний: сочувствие, волнение, ностальгию, бодрость, радость, печаль. В шведской школе музыкотерапии предлагаются индивидуализированные музыкальные программы, подобранные на основе тщательного анализа личности. Учитывая коллективную форму занятий, приходится подбирать материал в соответствии с общим состоянием всех участников.

Проблема здорового общества, а также нравственно-эстетического воспитания молодежи, ее нормального психического развития, укрепления здоровья в целом как никогда актуальна в наше время и заслуживает особого внимания не только со стороны общественности, но и государства.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Выготский Л.С.* Психология искусства. М.: Искусство, 1965. 360 с.
2. Древнегреческая философия: От Платона до Аристотеля / Пер. с древнегреческого. Сост. В.В. Шкода. Харьков: Фолио; М.: ООО «Издательство АСТ», 1999. 832 с.
3. *Самохин В.Н.* Эстетическое восприятие. М.: Мысль, 1985. 208 с.
4. *Чигина М.В.* Эстетика. Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. 359 с.
5. *Шапарь В.Б.* Рабочий словарь психолога-консультанта. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. 153 с.