***Влияние музыкотерапии на психоэмоциональное состояние учащихся на уроках музыки и пения в коррекционной школе.***

***(Из опыта работы учителя музыки и пения***

***ГБ ОУ «Севская школа-интернат»***

***Мачулиной Галины Михайловны)***

Музыкотерапия – это метод использующий музыку в качестве коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонении в поведении при коммуникативных затруднениях, а также для лечения различных соматических и психосоматических заболеваний. Наблюдая за поведением учащихся нашей школы во время перемены, невольно возникает ощущение, что школьный звонок является для учащихся неким ключиком, который включает самые буйные и агрессивные эмоции. Со звуком школьного звонка, дети начинают бегать по коридору с огромной скоростью. Создаётся впечатление, что их много лет держали взаперти, и вот, наконец-то выпустили, они толкают и перекрикивая друг друга. Дети как будто хотят выплеснуть всё, что накопилось у них за время пока идут уроки, а после звонка, учащимся сложно влиться в рабочий процесс. В чём причина такого поведения детей на переменах?

Зачастую, на протяжении учебного дня учащиеся часто испытывают внутреннюю напряженность, ощущают себя усталыми и раздраженными. Этому способствуют напряженная поза во время урока, ограниченное пространство, требования дисциплины, оценочная стимуляция, возрастание нагрузки от урока к уроку, но и, очень часто, социально - неблагополучная домашняя обстановка многих учащихся нашей школы. Всё, вышеперечисленное, вызывает внутренне напряжение, а любое внутреннее напряжение требует разрядки. На подсознательном уровне ребёнок пытается выплеснуть все накопившиеся эмоции, дать волю своему телу подвигаться, одним словом – разрядиться.

Как помочь ему высвободить или накопить нужную энергию, использовать её для улучшения физического и психического состояния организма? За ответом на этот вопрос я решила обратиться к термину **музыкотерапия.**

Термин «Музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «исцеление музыкой». Существует много определений понятия «музыкотерапия». Значительная часть учёных считают музыкотерапию вспомогательным средством психотерапии. Другие авторы определяют музыкотерапию как средство реабилитации, профилактики резервных возможностей организма, средство оптимизации творческих сил и педагогико-воспитательной работы.

Музыка всегда претендовала на особую роль в обществе. В древние века музыкально-медицинские центры лечили людей от тоски, нервных расстройств, заболеваний сердечно-сосудистой системы. Музыка влияет на интеллектуальное развитие, ускоряя рост клеток, отвечающих за интеллект человека. Не случайно, занятия математикой в пифогарейской школе проходили под звуки музыки, повышающей работоспособность и умственную активность мозга. Музыкой можно изменять развитие: ускорять рост одних клеток, замедлять рост других. Об этом свидетельствуют древнейшие документы, дошедшие до нас. Писали о целебной силе музыкального воздействия и античные философы Пифагор, Аристотель, Платон, Плуарх.

О воспитательной роли музыки писали многие музыканты, педагоги, учёные и философы. Ещё в эпоху Древней Греции было отмечено эстетическое и воспитательное влияние музыки на человека. Музыке там отводилась роль учителя воспитывающего душу. Считалось, например, что с помощью определённой музыки можно воспитать мудрость и мужество. Музыка воспринималась, как атрибут культуры и воспитательного процесса детей, которым взрослые стремились привить понятие о красоте и гармонии мира, пытаясь обогатить эмоциями их жизнь и научить чуткости, отзывчивости, благородству.

В век компьютерных технологий, когда человечество шагнуло далеко вперёд в познании процессов, которые происходят в организме людей под воздействием внешних факторов, многие исследователи занялись целью выяснить, как же влияет классическая музыка на сознание, подсознание и здоровье детей.

В частности, узбекский учёный Мизакарим Норбеков, известный во всём мире как разработчик нетрадиционных методов лечения различных заболеваний, провёл комплексное исследование влияние классической музыки на самочувствие детей страдающими различными недугами, и пришёл к выводу, что звукотерапия во многих случаях может давать гораздо более эффективные результаты, нежели медикаментозное лечение. Классическая музыка является одним из источников внутренней гармонии человека, и правильно подобранные музыкальные произведения способны оказывать на ребёнка не только положительное эмоциональное воздействие, но и излечивать от различных заболеваний.

Примеры музыкотерапевтического воздействия:

- многократно подтверждён факт: ре-мажорная соната Моцарта останавливает приступы эпилепсии и даже избавляет от неё.

- бразильские учёные провели эксперимент, в котором приняли участие 60 пациентов, страдавших различными нарушениями зрения. Половина участников готовились к исследованию зрения под музыку Моцарта. Другие ожидали тестирование в полной тишине. Пациенты, ожидавшие начала теста под музыку Моцарта, лучше фокусировали зрение и справились с заданием значительно быстрее, чем те, кто готовился к тестированию в тишине.

После многочисленных экспериментов учёные пришли к выводу, что при нервных расстройствах, повышенной возбудимости, склонностям к истерикам и капризам наиболее благоприятное воздействие на ребёнка оказывает музыка Моцарта.

Музыка всесторонне и разнопланово действует на общее развитие ребёнка. Музыкотерапия, как мощнейший фактор воздействия на личность человека, способна помочь сформировать духовную культуру школьников, а также способствовать профилактике и самокоррекции негативных психоэмоциональных состояний детского организма, снятию стрессов, усталости.

**Различают три основных вида музыкотерапии:**

***- рецептивную***

***- активную***

***- интегративную***

***Рецептивная музыкотерапия*** (пассивная) отличается тем, что человек в процессе музыкотерапевтического сеанса не принимает в нём активного участия, занимая позицию простого слушателя, ему предлагают прослушать различные музыкальные произведения

***Активные методы музыкальной терапии*** основаны на активной работе с музыкальным материалом: игра на музыкальных инструментах, пение.

**Интегративная музыкотерапия** наряду с музыкой задействует возможности других видов искусства: рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомимы, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рисунков, рассказов после прослушивания музыки.

Музыкотерапия обладает сильным психологическим воздействием на человека. Она влияет не только на физическое развитие человека, но и на состояние нервной системы ( успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния ( от умиротворённости, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии.

**Целью применения музыкотерапии в образовании** является сохранение или восстановления здоровья учащихся, музыкотерапия может быть использована в качестве инструмента развития определённых психологических и личностных качеств учащихся.

**Цель проведения сеансов музыкотерапии в нашей школе**: профилактика и самокоррекция негативных психоэмоциональных состояний учащихся с помощью использования звучания классической музыки на переменах между уроками и, в качестве музыкального сопровождения при проведении внеклассных мероприятий.

Если учащиеся будут иметь возможность расслабиться под звучание классической музыки, снять психоэмоциональное напряжение, то это принесёт пользу всем.

Для того, чтобы обосновать необходимость внедрения музыкотерапии в нашей школе, как средства профилактики и самокоррекции негативных психо- эмоциональных состояний учащихся в ноябре 2013 года психологом школы были проведены первичные диагностические исследования учащихся 5-9 классов с целью выявления учащихся с повышенным уровнем тревожности.

Результаты диагностики показали, что у ряда учащихся выявлен повышенный уровень тревожности и сниженный уровень воспитанности.

Вывод.

После проведённого первичного психодиагностического исследования выявлена необходимость организации работы, направленной на снижение уровня тревожности и повышения уровня воспитанности учащихся школы. Как один из способов организации такой работы – апробация музыкотерапии на переменах между уроками и. в качестве музыкального сопровождения, при внеклассных мероприятий. В качестве дополнительных физминуток на уроках ИЗО, развития речи трудового обучения, физкультуры.

В конце учебного года психолог школы проведёт повторное диагностические исследования и тогда можно будет оценить эффективность проведения музыкотерапии на переменах, между уроками.

К сожалению, технические возможности, а именно отсутствие радиоузла, не позволяет провести эксперимент на уровне всей школы, но для успешного внедрения музыкотерапии в образовательный процесс, на базе школы имеются 2 музыкальных центра, устройство для звуковыведения микшер, 1 переносной магнитофон, ноутбуки, микрофоны, фонотека.

Использование музыкотерапии, как на переменах между уроками, так во время проведения внеклассных мероприятий должно помочь учащимся:

• в развитии творческих навыков, способности выражать свои чувства через творчество;

• снять нервное напряжение;

• справиться с психологическими проблемам;

• восстановить эмоциональное равновесие.

Используя благотворное воздействие музыки, можно развить у ребёнка внимание, сосредоточенность. Музыка позволит поддерживать хорошее эмоциональное состояние ребёнка.

Самая необыкновенная музыка у Моцарта. Специалисты даже говорят об «эффекте Моцарта». Популярный актёр Жерар Депардье испытал его в полной мере. Когда он, будучи юношей, приехал в Париж, то плохо владел французским языком и заикался. Известный врач посоветовал ему каждый день минимум по два часа слушать Моцарта. «Волшебная флейта» в самом деле может творить чудеса – через несколько месяцев Депардье говорил, как пел. Японцы выяснили, что когда музыка Моцарта звучит в пекарне, в 10 раз быстрее.

Я вам предлагаю сеанс музыкотерапии. Будет звучать музыка Моцарта. Музыка Моцарта помогает при головной боли, снижает кровяное давление, помогает при раздражительности, поднимает настроение. Садитесь поудобнее. Начинается сеанс музыкотерапии.