

ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА

УДК 373.3.015.31:78

DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2022.80.2.8>**Н. В. Маркіна**аспірантка кафедри освітології та інноваційної педагогіки
Харківського національного педагогічного
університету імені Г. С. Сковороди

ЗАСТОСУВАННЯ МУЗИКОТЕРАПІЇ ПРИ АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ШКОЛІ

Стаття присвячена вивченню проблеми адаптації молодших школярів до нового середовища та шляху вирішення цієї проблеми. Однією з важливих проблем сучасної системи освіти є проблема розвитку адаптаційних можливостей особистості і профілактика дезадаптації, а також критичні періоди психічного розвитку [2, с. 2]. Термін «шкільна адаптація» став уживатися для опису різних труднощів, що виникають у школі. Із цим поняттям пов'язують проблеми в навчальній діяльності. Адаптація до школи – це процес фізичного і психологічного звикання дитини до нових соціальних умов у рамках навчального закладу і перехід до систематичного шкільного навчання. У статті розкривається поняття «шкільна дезадаптація», чинники, що на неї впливають. Основна увага зосереджена на методах, які можуть застосовуватися під час занять для покращення проходження адаптаційного періоду. Головною метою цієї роботи є розгляд особливостей застосування музикотерапії для адаптації молодших школярів у школі. У зв'язку із цим все більшої актуальності набуває музикотерапія – напрям психотерапії, що об'єднує ідеї гуманної особистісно орієнтованої педагогіки з окремими психотерапевтичними технологіями та займається адаптацією різноманітних технологій психотерапії до проблем дитячого віку. Як засвідчують дослідники, позитивний ефект у психокорекційній роботі з молодшими школярами мають різні види музичної терапії: рецептивний, активний та інтегративний. Розглядаються наукові підходи видатних учених щодо використання в навчальному процесі музики з терапевтичною метою. Під час сприймання музики педагог допомагає учням «зробити крок» в уявний світ музичних фарб, таким способом звільняє дітей від негативних переживань. Музикотерапія є позитивним чинником становлення й розвитку гармонійної особистості через вплив на емоційно-почуттєву сферу, психотерапевтичний і фізіологічний стан учнів молодшого шкільного віку [6].

Ключові слова: музика, музикотерапія, молодші школярі, адаптація, адаптаційний період, дезадаптація.

Постановка проблеми. У Законі України «Про освіту» зазначається, що метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, формування цінностей і необхідних для успішної самореалізації компетентностей. Для успішного досягнення цієї мети освітній процес для людини починається змалку. Спочатку це виховання вдома, потім дитячий садок, школа. Проте кожний етап суттєво відрізняється один від одного. Однією з важливих проблем сучасної системи освіти є проблема розвитку адаптаційних можливостей особистості і профілактика дезадаптації, а також критичні періоди психічного розвитку. Особлива увага звертається на дітей молодшого шкільного віку, тому що процес адаптації до шкільного життя та його умов є складним. Одні діти проходять цей процес легко, без психічних травм, а інші важко, що призводить до виникнення проблеми шкільної дезадаптації [2, с. 2].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У працях таких педагогів, як Л. Масол, Н. Миропільська, О. Федій, Л. Хлебнікова, підкреслюється, що вплив музики на психофізіологічний стан дитини повинен враховуватися у процесі її естетичного виховання та розвитку. Так, у фундаментальних працях Г. Побережної [10] здійснено аналіз та переосмислення праць педагогів, психологів і психотерапевтів (С. Генік, В. Драганчук, О. Жарінова, Л. Лебедева, Л. Паньків, В. Петрушин, Г. Тарасов, Т. Флоренська й інші) і розкрито різні аспекти музикотерапії. У вітчизняній психолого-педагогічній науці останніх років висвітлюються загальні тенденції розвитку української музичної освіти (О. Михайличенко [5], О. Овчарук [6]), особливості викладання музики в початковій школі (Е. Печерська [7], О. Ростовський [9]).

Мета статті. Головною метою роботи є розгляд особливостей застосування музикотерапії для адаптації молодших школярів у школі.

Виклад основного матеріалу. Останніми роками питання, що стосуються емоційних станів учнів молодшого шкільного віку, набули в нашій країні особливої актуальності. Це зумовлено ствердженням у психології й педагогіці ідей особистісно орієнтованого підходу, підвищенням вимог суспільства до якості підготовки дітей до життя, а також збільшенням кількості учнів із вираженими розладами емоційної сфери. Проведення «музикотерапевтичних» занять – це спроба створення умов для чіткої і злагодженої роботи дитячого організму. Натепер музичну терапію визначають як напрям медицини, у методологічній основі якого лежить використання музичного мистецтва з лікувально-профілактичною метою [3]. Як засвідчують дослідники, позитивний ефект у психокорекційній роботі з молодшими школярами мають різні види музичної терапії: рецептивний, активний та інтегративний. Такі музично-терапевтичні заняття з молодшими школярами краще проводити у груповій формі в умовах початкової школи [1].

Адаптація до школи – це процес фізичного і психологічного звикання дитини до нових соціальних умов у рамках навчального закладу і перехід до систематичного шкільного навчання. Тривалість періоду залежить від багатьох чинників, у середньому це 3–6 місяців. Перший клас вважається найважливішим роком у житті учнів. Правильна адаптація позитивно впливає на навчальний процес, мотивує до отримання нових знань, дозволяє легко пристосуватися до нового колективу.

У дошкільному віці заняття проходили в ігровій формі, була можливість для активної діяльності, відводився час для сну і відпочинку. Зі вступом дитини до школи змінюється звичний розклад дня. Дитина потрапляє в середовище, де на неї впливає сукупність чинників:

- новий розпорядок дня;
- обмеження на рухливі ігри у школі;
- розширення кола спілкування;
- нові обов'язки та середовище.

Особливої уваги потребують діти, у яких адаптація до школи протікає складніше.

Гіперактивні діти. Концентрація уваги в них знижена, через особливості психіки їм необхідно постійно рухатися, висидіти цілий урок за партою для них – справжній подвиг. Такі першокласники найчастіше порушують порядок у школі.

Діти з підвищеним порогом втомлюваності. Зумовлено це може бути індивідуальними особливостями особистості або хронічними захворюваннями. Школярі з підвищеною стомлюваністю не можуть довго концентруватися на виконанні завдань, що знижує їхні успіхи в навчанні.

Обдаровані діти. До вступу до школи в таких дошкільнят уже є великий запас знань, перші місяці у школі їм може бути просто нецікаво. Через це вони можуть бавитися, не слухати вчителів.

Термін «шкільна адаптація» став уживатися для опису різних труднощів, що виникають у школі. Із цим поняттям пов'язують проблеми в навчальній діяльності – утруднення в навчанні, конфлікти з однокласниками, неадекватну поведінку. Цілковито природно, що подолання тієї чи іншої форми дезадаптивності має бути спрямоване на усунення причин, що її викликають [12].

Адаптація дитини до школи може бути тривалим процесом, що протікає півроку і більше. Вона підрозділяється на фізичну і психологічну.

Фізична адаптація оцінюється батьками і вчителем за рівнем працездатності, самопочуття протягом дня (у школі і вдома), за якістю сну і апетиту, частотою ГРВІ та загострень наявних хронічних патологій.

Психологічна адаптація – це настрій, готовність школяра до отримання знань, його мотивація до навчання, відповідність вікових психічних процесів, адекватність самооцінки.

Шкільна дезадаптація – проявляється втратою дитини мотивації до навчання, конфліктністю у спілкуванні з учителями й однолітками, низькою успішністю. Схильність до асоціальної поведінки, низька самооцінка, домінування негативного емоційного напруження.

Скільки буде звикати дитина до школи, заздалегідь передбачити не можна. За тривалістю звикання виділяють три групи дітей.

Малюки з першої групи звикають до навчального процесу не більше ніж за 2 місяці. Вони швидко вливаються у шкільний колектив, розуміють правила поведінки в навчальному закладі і дотримуються їх, заводять друзів. Вимоги вчителя і домашні завдання виконують без труднощів. Перші тижні можливий природний психологічний дискомфорт, який поступово проходить. До кінця першої чверті в таких дітей стабільно гарний настрій, вони доброзичливі, у них немає внутрішньої напруги, вони охоче виконують домашні завдання.

Адаптація першокласників до школи у другій групі триває до 6 місяців. У дітей відзначаються проблеми з дисципліною, виникають труднощі із засвоєнням навчального матеріалу. Нерідко виявляються конфлікти з однолітками, негативна реакція на зауваження. За правильно побудованої роботи з дитиною всі ці труднощі майже цілком зникають до третьої чверті навчального року.

До третьої групи відносять першокласників, у яких рівень психологічної та соціальної адаптації низький. Інформацію у школі вони не сприймають, украй негативно реагують на необхідність спокійно сидіти на уроках і зауваження вчителя. Нерідко наявна агресія до однокласників. Вони заважають навчальному процесу у класі та негативно впливають на поведінку інших учнів.

Якщо виявляються ознаки, що вказують на те, що дитина може входити у третю групу адаптації,

бажано своєчасно скористатися допомогою шкільного психолога. Соціальний педагог поверне до роботи і батьків, бо більшість проблем адаптації пов'язані з роллю сім'ї. Отже, в учителів має бути індивідуальний підхід до кожної дитини, її потреб, прагнень, бажань: упроваджуючи новітні технології навчання та виховання, педагоги повинні приділяти увагу емоціям і почуттям, які переживає дитина, формувати дитячу радість пізнання та почуття насолоди від навчання. У зв'язку із цим останніми роками все більшої актуальності набуває музикотерапія – напрям психотерапії, що об'єднує ідеї гуманної особистісно орієнтованої педагогіки з окремими психотерапевтичними технологіями та займається адаптацією різноманітних технологій психотерапії до проблем дитячого віку (проблеми соціалізації, почуття неповноцінності, відчуженості в соціальних контактах, тривожності тощо). Категорія музикотерапії використовується в сучасній психолого-педагогічній науці як інтегроване поняття, яке об'єднує дві складові частини: музику (від грецьк. *music* – мистецтво організації музичних звуків) та терапію (від грецьк. *therapeia* – лікування) [8].

Рецептивна (пасивна) музикотерапія характеризується тим, що людина отримує музично-терапевтичний сеанс за певною технологією, не бере в ньому активної участі. У рецептивній музикотерапії існують два основні напрями: музикопсихотерапія, завданням якої є нормалізація психоемоційного стану людини, та музикосоматотерапія, що лікує засобом безпосереднього контактного впливу на тіло людини. У музикопсихотерапії розрізняють динамічну музичну терапію, яка слугує емоційній активізації людини, і регулятивну музикотерапію, спрямовану на провокування афективно-динамічних реакцій, що викликають катарсис – духовне очищення.

Активна музикотерапія включає у процес музичування самого клієнта і має два напрями: лікувально-педагогічний – застосування музики для роботи з дітьми, які відстають у розвитку, а також дітьми з порушеннями слуху та мови; і аналітичну музикотерапію, що використовують в разі психозів, неврозів і функціональних дисбалансів [7].

Інтегративна музикотерапія є новітнім музикотерапевтичним напрямом, що з'явився на перетині низки наук: нейрофізіології, психології, рефлексотерапії, музикознавства тощо. Головним її завданням є як корекція окремих психофізіологічних порушень, так і підвищення резервних потенцій цілісного організму. Один із напрямів інтегративної музикотерапії є вокалотерапія – лікування співом, під впливом якого в організмі людини виникають оздоровчі фізіологічні реакції – фонаційні вібрації життєво важливих органів [1].

Зупинимося детальніше на рецептивній музикотерапії, що може бути рекомендована молод-

шим школярам, які важко адаптуються до умов початкової школи. Саме цей період супроводжується появою емоційно-особистісних проблем, конфліктних стосунків з іншими дітьми, станом емоційної депривації, тривожністю, імпульсивністю тощо. Такі заняття можуть бути спрямовані на моделювання позитивного емоційного стану, вихід із психотравматичної ситуації шляхом сприймання музики.

Під час сприймання музики педагог допомагає учням «зробити крок» в уявний світ музичних фарб, таким способом звільняє дітей від негативних переживань. Із цією метою використовується різноманітна медитативна музика, що відтворює картини природи: «Чарівність лісу», «Світанок у лісі», «Шум дощу» тощо [11]. Після прослуховування музичного твору необхідно провести бесіду з дітьми, у якій з'ясується, що вони «бачили», чули, «робили» у такій уявній подорожі. Дослідження показують, що 8–10 цілеспрямованих музично-терапевтичних сеансів значно покращують психоемоційний стан дітей, відволікають їх від психотравматичної ситуації [4; 11].

Окрім цього, рецептивна музикотерапія може проводитись у формі «моделювання» емоційного стану дітей (підвищення емоційного тону, зняття психоемоційного збудження тощо).

З метою виведення молодших школярів із несприятливого емоційного стану можна їм запропонувати для прослуховування спеціально підібрану колекцію різних мелодій, потім змінити їх на протилежні за характером. Найкращий ефект досягається, якщо на початку прослуховується музичний фрагмент протягом 3–5 хвилин, який найбільшою мірою відповідає емоційному стану дитини. Після цього необхідно змінити музику, що за емоційним настроєм протилежна попередній. І на завершення передбачається музичний відрізок із найбільшою силою емоційної дії. Добираючи відповідні композиції, педагог повинен знати, що найбільший психокорекційний ефект має класична музика.

Представимо правила проведення музикотерапії (за адаптованими методиками В. Зав'ялова, В. Петрушина) [14]:

1) з метою ефективного впливу насамперед необхідно налаштувати і підготувати клас для зустрічі з музикою: учням треба зручно сісти, розслабитись і зосередитись на уважному сприйманні музики, не відволікаючись на будь-які дургорядні справи;

2) необхідно створити настанову на «музичні переживання» і готовність учнів «на переключення із зовнішнього сприйняття на внутрішнє» під впливом музичного твору;

3) на одному занятті потрібно використовувати не більше трьох музичних творів або закінчених музичних тем, що застосовуються відповідно до

«емоційного портрету класу»: перший музичний твір має сформувати певну атмосферу заняття (з метою налагодження контакту з учнями); другий – динамічний за змістом, має стимулювати емоційний стан і спрямовувати на комунікацію між учнями; третій – заспокоюючий або енергійний, має знімати напругу спілкування, створювати атмосферу спокою або надавати заряд бадьорості, мажорності, оптимізму тощо;

4) потрібно підібрати «правильну» музику для релаксації як метод самопомогі. Це можуть бути звуки природи чи спеціальна музика (Ф. Шуберт «Ave Maria», Ф. Ліст Ноктюрн № 3 «Мрії кохання», К. Сен-Санс «Лебідь»);

5) грою однакової мелодії на різних інструментах група або клас поступово включаються у спільний єдиний ритм, що важливо для створення взаємоповаги і взаємодовіри;

6) такий вид музикотерапії, як інструментальна, вокальна, рухова імпровізація, дозволить виражати спонтанні почуття. Головними є природність і зіткнення із власним «Я» через музичне вираження звуків. Під час співу важливо чути себе, оскільки у співі задіяні не тільки голосові зв'язки, але і вся внутрішня сутність людини. Починати можна з мовчання, зосереджуючись на своєму внутрішньому голосі, потім тихесенько співати про себе і тільки згодом починати голосно співати. Важливо не оцінювати рівень виконання співу;

7) прослуховування музики, заздалегідь підбраної для конкретних випадків, як метод естетично-емоційного споглядання, з наступним її обговоренням у групі, має додатковий соціально-психологічний ефект, сприяє музичному тренінгу чутливості для вироблення здатності бачити прояви життя в музиці [10].

У роботі з молодшими школярами для корекції емоційних деструктивних станів, як-от тривожність, страхи, гнів, ми пропонуємо застосовувати метод асоціативного пошуку, який застосовував у своїй практичній діяльності відомий педагог-музикант Б. Яворський. Він розробив систему завдань для зображення на малюнках музичних вражень, що передають настрої, навіяні прослуханою музикою. Найчастіше це сполучення ліній і кольорових розводів. Зорові асоціації молодших школярів поглиблювалися у процесі графічної передачі теми твору або його фрагмента; зображення в кольорі динаміки музичного образу [13].

Досить ефективним у розвитку художнього сприймання є метод порівняння. Його можна вважати універсальним, оскільки він дає змогу порівнювати твори різних видів мистецтва.

Досвід педагогів (Л. Банкул, О. Сорока) [11] переконує, що в молодших класах музикотерапевтичні заняття краще закінчувати в мажорних, світлих тонах. Слухання творів веселого характеру наприкінці заняття можна супроводжувати

музично-ритмічними рухами. На початку проведення заняття О. Сорока, Л. Банкул запропонували учням обрати будь-який колір, що відповідає їхньому настрою. Після завершення заняття процедуру вибору кольору було проведено повторно.

Кожний кольоровий відтінок супроводжувався вербальною характеристикою, своєрідним «словником емоцій», розробленим Л. Лутошкіним. Згідно з ним червоний колір символізує захоплення, активний настрій; оранжевий – радісний, теплий; жовтий – світлий, приємний; зелений – урівноважений, спокійний; синій – сумний, журливий; фіолетовий – збентежений, незадоволений. Із чорним кольором пов'язані неприємні емоції, як-от туга, занепад, дискомфорт тощо.

Таким чином можна простежити не тільки настрої молодших школярів, але і їхнє ставлення до проведених занять.

У школярів (як до проведення музикотерапевтичних занять, так і після них) спостерігався широкий вибір кольорів, які характеризують індивідуальні варіації в їхньому настрої – від захопленості до збентеженого, незадоволеного стану. Однак перед прийняттям заходу в дітей переважав синій колір, який характеризує сумний, журливий стан. Звертає на себе увагу вибір кольору із середньої частини спектра – зеленого і жовтого, що відображають позитивно-стимулюючий стан [11].

Отримані дані безпосередньо після завершення музикотерапевтичного заняття характеризуються також поширеною представленістю кольорів. Необхідно відмітити, що різко збільшився вибір помаранчевого і червоного кольорів і зменшився зеленого, який відображав спокійний, урівноважений стан.

Висновки і пропозиції. Отже, музикотерапія є позитивним чинником становлення й розвитку гармонійної особистості через вплив на емоційно-почуттєву сферу, психотерапевтичний і фізіологічний стан учнів молодшого шкільного віку. Головними умовами використання музикотерапії є розуміння вчителем початкових класів специфіки музичного мистецтва; урахування вікових особливостей молодших школярів; розуміння багатозначності мистецтва, що зумовлює суб'єктивність сприймання. Перспективним напрямом подальших досліджень є детальний аналіз емоційного стану різних груп молодших школярів у період адаптації, пошук та розроблення найбільш дієвих методик проведення музикотерапевтичних занять.

Список використаної літератури:

1. Арт-педагогика и арт-терапия в специальном образовании : учебник для студентов средних и высших педагогических учебных заведений /

- Е. Медведева, И. Левченко, Т. Добровольская. Москва : Издат. центр «Академия», 2001. 248 с.
2. Бойченко Н. Комплексна програма «Адаптація першокласників до навчання в школі». Івано-Франківськ, 2015. 76 с.
3. Завісько Н. Перспективи розвитку музичної терапії в Україні. URL: http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/Spkho/2009_5/PDF%5CНО-5_2009_p-043-048_Zavisjko.pdf (дата звернення: 03.12.2021).
4. Мамайчук И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии. Санкт-Петербург : Речь, 2004. С. 43–81.
5. Михайличенко О. Основи загальної та музичної педагогіки: теорія та історія. Суми : Наука, 2004. 210 с.
6. Овчарук О. Розвиток музично-педагогічної думки в Україні на початку ХХ ст. (1905–1925 рр.) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2001. 20 с.
7. Побережна Г. Музикотерапія як інноваційна технологія особистісного розвитку. *Вища освіта України: теоретичний та науково-методичний часопис*. 2010. № 3. С. 87–97.
8. Печерська Е. Уроки музики в початкових класах : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2001. 272 с.
9. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Карвасарского. 3-е изд., перераб. и доп. Санкт-Петербург : Питер, 2006. 944 с.
10. Ростовський О. Методика викладання музики у початковій школі : навчально-методичний посібник. 2-е вид., доп. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. 216 с.
11. Сорока О., Банкул Л. Особливості проведення музикотерапевтичних занять з молодшими школярами. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Педагогіка, соціальна робота*. 2011. Вип. 23. 225 с.
12. Ханзерук Л. Психологічна допомога дошкільникам з особливостями психофізичного розвитку. URL: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vird/2010_12/23.pdf (дата звернення: 02.12.2021).
13. Чистякова М. Психогимнастика / под ред. М. Буянова. Москва : Просвещение, 1990. 128 с.
14. Шушарджан С. Музикотерапия и резервы человеческого организма. Москва : АОЗТ «Антидор», 1998. 363 с.

Markina N. Application of musictherapy at adaptation in junior schoolchildren in school

The article is devoted to the study of the problem of adaptation of junior schoolchildren to the new environment and the way to solve this problem. One of the important problems of the modern education system is the problem of developing the adaptive capacity of the individual and the prevention of maladaptation, as well as critical periods of mental development. The term "school adaptation" came to be used to describe the various difficulties that arise in school. Problems in educational activity are connected with this concept. Adaptation to school is a process of physical and psychological adaptation of a child to new social conditions within the educational institution and the transition to systematic schooling. The article reveals the concept of "school maladaptation" and the factors that affect it. The focus is on methods that can be used during classes to improve the adaptation period. The main purpose of this work is to consider the peculiarities of the use of musictherapy in the adaptation of junior high school students. In this regard, musictherapy is becoming increasingly important – a field of psychotherapy that combines the ideas of humane personality-oriented pedagogy with individual psychotherapeutic technologies and deals with the adaptation of various psychotherapy technologies to childhood problems. According to researchers, different types of musictherapy have a positive effect in psycho-correctional work with younger students: receptive, active and integrative. Scientific approaches of outstanding scientists to the use of music in the educational process for therapeutic purposes are considered. Music as a rhythmic stimulus stimulates the physiological processes of the body that occur rhythmically in both the motor and autonomic spheres. During the perception of music, the teacher helps children to "take a step" into the imaginary world of musical colors, thus freeing children from negative experiences. Musictherapy is a positive factor in the formation and development of a harmonious personality through the impact on the emotional and emotional sphere, psychotherapeutic and physiological state of primary school students.

Key words: music, musictherapy, junior high school students, adaptation, adaptation period, maladaptation.