

О. А. Ворожцова



# Музыка и игра

## в детской психотерапии



2004-4  
14135

Контрольный экземпляр

**О. А. Ворожцова**

# **МУЗЫКА И ИГРА В ДЕТСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ**

**Музыкальная арт-терапия для детей**



**Издательство Института Психотерапии  
Москва  
2004**

719519

Ворожцова О. А.

Музыка и игра в детской психотерапии. — М.: Изд-во Института психотерапии, 2004. — 90 с.

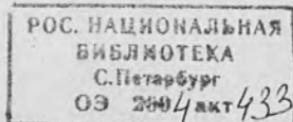
В этой небольшой книжке описаны конкретные приемы работы с маленькими пациентами, использующие два мощнейших средства — музыку и игру. Музыка и игра обращаются к естественным состояниям детей, а потому легко снимают их сопротивление и страхи перед незнакомой обстановкой и помогают детям развить фантазию, память и речь, избавиться от страхов, преодолеть застенчивость и агрессию, научиться воспринимать цвет, звук, ритм, согласовывать движения собственного тела — и в результате лучше чувствовать себя в мире людей.

Она может стать очень полезным пособием для психотерапевтов-практиков, работающих с детьми, а также для воспитателей и родителей.

ISBN 5-89939-107-3

© О. А. Ворожцова, 2004

© Изд-во Института Психотерапии, 2004



# Содержание

Введение .....	5
Часть 1. ИГРА И МУЗЫКА .....	8
Игра и музыка в психологии .....	8
Музыка как средство коррекции .....	10
История использования музыки в лечении .....	16
Часть 2. МЕХАНИЗМЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ МУЗЫКИ НА ЧЕЛОВЕКА .....	19
Музыка – это звук .....	19
Музыка и телесные реакции .....	20
Музыка и движение .....	24
Музыка и память .....	26
Музыка и синестезия .....	27
Музыка и речь .....	28
Музыка и общение .....	31
Музыка – это метафора .....	33
Музыка и бессознательное .....	34
Музыка и эмоции .....	38
Выводы .....	40
Часть 3. ПРАКТИКА .....	43
Музыка и релаксация .....	43
Музыка и медитация .....	44
Психоанализ и музыкальная психотерапия .....	49
Музыка и фантазия .....	50
Музыка и гиперкинетический синдром, гиперактивность .....	52
Музыка и проективные методики. Художественная экспрессия .....	54

Музыка в работе со страхами .....	60
Музыка и чувства .....	62
Музыка и адаптация к психотерапии .....	64
Музыка и цвет .....	66
Музыка и куклы .....	67
Тонирование и вокалотерапия .....	69
Музыка и радость движения .....	71
Формирование образа «Я» .....	78
Музыка и агрессия .....	80
Неадекватное поведение и саморегуляция .....	82
Занятие по игровой терапии с использованием приемов музыкальной терапии «Волшебный клад» .....	84
Литература .....	88

## Введение

В настоящее время все большую популярность приобретают интегративные методы восстановления, укрепления и сохранения физического и психического здоровья человека. Одним из таких перспективных методов признана музыкальная терапия.

Музыкальная терапия — это контролируемое использование музыки в лечении, реабилитации, образовании и воспитании детей и взрослых, страдающих от соматических и психических заболеваний.

Музыкальную терапию широко применяют во многих странах мира для лечения и профилактики широкого спектра нарушений, включая отклонения в развитии, эмоциональную нестабильность, поведенческие нарушения, сенсорный дефицит, физические и сочетанные нарушения, спинно-мозговые травмы, психосоматические заболевания, внутренние болезни, психические отклонения, афазию, аутизм.

Как интегративный метод музыкотерапия включает в свой арсенал медицинские, педагогические и психотерапевтические методы.

В данной работе автора интересует использование гармонизирующей силы музыки в психотерапевтической работе с детьми дошкольного возраста.

Формирующаяся психика ребенка чутко реагирует на все возрастающие негативные воздействия среды, включая плохую экологию и напряженность в человеческом обществе. Неблагоприятные факторы влияют не только на психическое, но и на тесно связанное с ним физическое здоровье детей.

Состояние здоровья детей России вызывает обоснованную тревогу. По данным специалистов за 1999 г., около 90% детей

имеют отклонения физического и психического здоровья; 30-35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания: за годы обучения в школе в 5 раз возрастает число нарушений зрения, в 4 раза увеличивается количество нарушений психического здоровья, в 3 раза увеличивается число детей с заболеваниями органов пищеварения.

Врожденные дефекты — неотъемлемая часть нашего бытия. По данным журнала «Ньюсуик», по-прежнему из каждых ста младенцев трое рождаются с аномалиями, серьезно влияющими на их здоровье. Открытия, сделанные в генетике и эмбриологии за последние 25 лет, так и не снизили эти три процента.

Ребенок, который родился вполне здоровым, может иметь серьезные отклонения в личностном развитии в результате неблагоприятного семейного окружения.

Формированию психопатических черт личности и невротических проявлений способствуют внутрисемейные конфликты, отсутствие одного из родителей, неправильные воспитательные воздействия, ранняя изоляция ребенка от семьи.

Нарушения в поведении у детей наблюдаются уже в дошкольном возрасте. Исследования показывают, что в пятилетнем возрасте 37% мальчиков и 29% девочек имеют отклонения в поведении. А к десяти годам количество нервных детей достигает 56%. Причинами столь высокой заболеваемости в школьном возрасте становятся школьная тревожность, психогенная школьная дезадаптация и др.

Воздействие музыки на нашу жизнь всеобъемлюще. Пронизывая насквозь все века и эпохи, всех мужчин и женщин, все расы, религии и национальности, музыка является общепонятным языком, состоящим из универсальных компонентов.

Музыка возвышается над всеми слоями населения независимо от доходов, социальной принадлежности и образования. «Звук обладает мистическими свойствами. Он может приобретать физическую форму и контуры, которые способны воздействовать на наше здоровье, сознание и поведение.

Представьте себе, какое колоссальное воздействие звуки могут оказывать на клетки, ткани и органы человеческого тела. Вибрирующий звук создает образы и энергетические резонан-

сные поля, которые вызывают движение в окружающем пространстве. Мы поглощаем эту энергию, и она воздействует на наш организм. Звуки формируют нас подобно тому, как горшечник на гончарном круге лепит посуду различных форм»<sup>1</sup>.

Автор работы находит, что использование великой силы музыки в работе с детьми по укреплению и восстановлению их психического и физического здоровья не только целесообразно, но и необходимо и может принести хорошие результаты. А сочетание методов музыкальной терапии с разнообразными игровыми и психотерапевтическими техниками усилит положительное воздействие.

---

<sup>1</sup> Кемпбелл Д. Эффект Моцарта. Минск, 1999.

# Часть 1

## ИГРА И МУЗЫКА

### Игра и музыка в психологии

Игровая деятельность — чрезвычайно важная сторона жизни ребенка. Совершенно очевидно, что дети занимались играми с доисторических времен. Об этом свидетельствуют многочисленные археологические раскопки разных эпох и культур.

Интерес к игре в настоящее время способствует активному развитию методов игровой психотерапии. Игра является средством, помогающим установить контакт с ребенком и понять особенности его мышления.

Игра протекает в «пространстве» между внутренней и внешней реальностью, а потому ведет к способности взаимодействовать с ними обеими. Игра есть деятельная форма психической активности, позволяющая контролировать объекты. Кроме того, она способствует развитию коммуникативных навыков и может рассматриваться как основа для построения психотерапевтических отношений.

Психотерапия протекает в месте соединения двух «областей» игры... Одна из них является «областью» для игры психотерапевта, другая — клиента.

Исходя из этого, психотерапию можно определить как совместную игру двух людей.

Э. Эриксон рассматривал игру как важнейшее средство изучения бессознательного. По его мнению, в игре ослабляется «цензура» сознания и активизируется фантазия. Он был убежден в том, что пережитые ребенком психические травмы и име-

ющиеся у него внутриспсихические конфликты так или иначе проявляются в игре. Игра имеет богатые диагностические возможности.

Игровые техники выступают либо как ведущий, либо как вспомогательный инструмент психотерапии, включенный в комплекс разнообразных средств воздействия, в том числе и музыкальных.

Существуют некоторые общие особенности детской психики, делающие применение игровых методов, в том числе и с использованием музыки и музыкального самовыражения, наиболее подходящими для работы с детьми:

1. Дети во многих случаях затрудняются словесно описать свои переживания. Невербальная экспрессия с использованием разнообразных предметов игровой деятельности, конструктивных и пластических материалов, а также музыкальных инструментов и разнообразных звучащих предметов для них наиболее естественна, что становится особенно значимым при наличии у ребенка определенных речевых нарушений.

2. Дети более спонтанны и менее способны к рефлексии своих чувств и действий, чем взрослые. Их переживания проявляются в игровой, изобразительной и музыкальной деятельности непосредственнее, не проходя «цензуру» сознания.

3. Мышление ребенка более образно и конкретно, чем мышление взрослого, поэтому он использует игру, рисование, музицирование и манипуляцию с различными материалами как способ осмысления действительности.

Игра и музыка оказывают друг на друга взаимообогащающее влияние. Воздействие музыкальных образов делает игру ярче и занимательнее, поможет проявиться детской индивидуальности. Игра в свою очередь будет способствовать полноценному восприятию музыкальных произведений, образный строй которых не имеет еще опоры в прошлом опыте детей. Именно благодаря такой музыке обогащается и расширяется опыт эмоциональных переживаний ребенка. «Необходимую ситуацию можно смоделировать с помощью игровых приемов. Главная функция игры как вида деятельности как раз и заключается в отработке тех отношений и переживаний, которые по опреде-

ленным причинам детям недоступны. Воображаемая обстановка, моделируемая неизвестность обостряют внимание к телесным реакциям. И если музыкальными средствами композитору удастся выразить образ правдиво и рельефно, то через обостренное внимание к уровню телесности образ может быть прочувствован и осознан с большей степенью адекватности»<sup>2</sup>.

## Музыка как средство коррекции

*Искусство следует понимать как общую психологическую потребность человека в выравнивании своего сознания с миром...*

Н. Я. Джинджихашвили. Бессознательное

Музыкотерапия, или в более узком смысле — музыкальная психотерапия широко используется в настоящее время как один из эффективных методов психотерапии.

Музыкальная психотерапия представляет собой метод, использующий музыку в качестве средства коррекции.

О положительном эффекте воздействия музыкотерапии пишут многие специалисты.

Для антисоциальной личности восприятие музыки и самостоятельное музицирование связаны с развитием самодисциплины и способностью выполнять определенные требования. Человеку же излишне закрепощенному, не позволяющему себе «слабостей», музыкальное самовыражение в процессе сеанса музыкальной психотерапии (далее МПТ) может давать благоприятное переживание состояния творческой свободы. Для пессимиста, убежденного в том, что он не может ничему научиться, оно может служить доказательством его возможностей, для импульсивной личности — может быть связано с возможностью самосовершенствования, для замкнутого человека — стать од-

<sup>2</sup> Подуровский В. М., Сулова Н. В. Психологическая коррекция музыкально-педагогической деятельности. М., 2001.

ним из этапов на пути к установлению вербального контакта, для агрессивного человека — дать выход его деструктивным тенденциям, для человека, отягощенного чувством вины, оно превращается в ту задачу, которую он может решать бесконечно.

В своей книге «К вопросу о психологической необходимости искусства» известный психолог Н. Я. Джинджихашвили пишет о том, что психологическая потребность в искусстве во многом определяется его способностью «отрабатывать переживанием» такие чувства, которые остались не востребованными в повседневной жизни человека. Помимо не востребованных чувств, музыка помогает отреагировать глубоко подавленные переживания, находящиеся во власти бессознательного.

«Задача музыкального психотерапевта заключается в помощи пациенту в изживании его отрицательных переживаний, наполнении их положительными эмоциями, в реконструировании когнитивной сферы — правильной оценке возникающих в жизни затруднений, возвышении всего строя мыслей»<sup>3</sup>.

В ряде зарубежных методик достаточно успешно применяются методы воздействия на пациентов средствами музыкального искусства и музыкального самовыражения.

Например, известный метод музыкальной терапии Нордофа—Роббинса широко использует методы «невербальной коммуникации». Он состоит в том, что патологические нарушения психоэмоционального характера, агрессивные тенденции, фобии спонтанно и легко выражаются в музыке. Это музыкальный творческий подход, в котором делается акцент на уникальную роль «живой» музыки как средства коммуникации. Пациенты всех уровней вовлекаются в процесс создания музыки совместно с терапевтом через использование музыкальных инструментов.

Выбираются те инструменты, которые, будучи достаточно выразительными, чтобы должным образом вознаграждать усилия клиента, не требуют специальной подготовки для игры на них.

Музыкальный инструмент подбирается соответственно замыслу, но чаще берется барабан — инструмент наиболее дос-

<sup>3</sup>Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия. М., 2000.

тупный, не требующий особых навыков и в то же время обладающий большой ритмической силой, передающий тончайшие эмоциональные нюансы. Дополняют барабан цимбалы, литавры. Их звонкость вносит разнообразие в игру и делает ее более выразительной.

В процессе терапии сочиняются инструментальные пьесы и песни, используется игра на музыкальных инструментах, игры и драматические импровизации. Существуют специальные методики для детей, подростков и взрослых.

В рамках музыкальной терапии можно использовать приемы игровой психотерапии, а на занятиях по игровой терапии — широчайшие возможности музыки и музыкального самовыражения.

На сеансах музыкальной психотерапии широко применяются те приемы и методы, которые были найдены в ряде других психотерапевтических подходов. Здесь могут быть использованы элементы психоанализа, методы гештальттерапии и группы встреч, биоэнергетики и танцевальной терапии. Комплекс применяемых психотерапевтом методов позволяет ему воздействовать на все струны душевной и физической жизни пациентов.

Правомерно говорить также и о сочетании музыкальной терапии с приемами игровой психотерапии, которая в основном используется в работе с детьми.

Рассматривая музицирование как игру, можно смело утверждать, что оно играет большую роль в развитии коммуникативных навыков и построении психотерапевтических отношений. Музыка снимает все барьеры, она — великий связной. Различные виды музицирования становятся излюбленным видом совместной деятельности ребенка и психотерапевта. Например, игра на музыкальных инструментах может применяться в качестве психотерапевтического средства в работе с детьми. Так считают многие специалисты, и в частности Роберт Фриман. Он пишет о том, что игра на музыкальных инструментах допускает интеракцию. Психотерапевт может играть на них вместе с ребенком, тем самым обеспечивая ему поддержку. Варианты интеракции различны: участие психотерапевта может быть связано с его попыткой «разогреть» ребенка путем совместного ис-

полнения гамм или отдельных звуков, а также исполнением в дуэте целых пьес. Совместная игра на музыкальных инструментах является метафорой психотерапевтического процесса — совместной работы клиента и психотерапевта, направленной на достижение определенных изменений в их состоянии. Совместное музицирование может быть своеобразным ритуалом, используемым на каждом занятии, средством укрепления отношений между ребенком и психотерапевтом.

Музыка на сеансах игровой психотерапии и музыкальная терапия сама по себе использует различные терапевтические механизмы:

- она позволяет преодолеть психологическую защиту ребенка — успокоить или, наоборот, активизировать, настроить, заинтересовать;
- помогает установить контакт между психотерапевтом и клиентом;
- помогает развить коммуникативные и творческие возможности клиента;
- повышает самооценку на основе самоактуализации;
- способствует отреагированию чувств;
- помогает пережить катарсис;
- развивает эмпатические способности;
- помогает укрепить отношения с психотерапевтом и другими людьми, способствует установлению и развитию межличностных отношений;
- формирует ценные практические навыки — игру на музыкальных инструментах, умение петь и т. д.;
- помогает занять ребенка увлекательным делом — музыкальными играми, пением, танцами, движением под музыку, импровизацией на музыкальных инструментах и т. д.

Специалисты выделяют следующие положительные эффекты использования музыки в работе с проблемными детьми:

- Улучшается концентрация внимания и его продолжительность, дети с неустойчивым вниманием вполне могут концентрироваться на игре в течение отведенного времени и по мере того, как диапазон их возможностей расширяется, испытывать все большее удовлетворение и гордость.

- Прослушивание музыки Моцарта детьми в США, страдающими дефицитом концентрации внимания (ДКВ) и суперактивным дефицитом концентрации внимания (СДКВ), показало хорошие результаты. Исследователи сообщают, что у подростков, слушавших музыку Моцарта, снижалась активность тета-волн мозга в полном соответствии с ритмами исполняемой музыки, повышалась сосредоточенность, снижалась импульсивность и возрастал уровень социальных навыков.
- Непродолжительное музицирование на каждом занятии хорошо усваивается детьми, плохо переносящими учебные нагрузки.
- Музыка увлекает и оказывает сильное успокаивающее воздействие на большинство гиперактивных детей.
- Замкнутые, скованные дети становятся более спонтанными и развивают навыки взаимодействия с другими людьми.
- Улучшается речевая функция. Уже имеется опыт использования мелодической интонации для обучения речи детей с афазией.
- Дети с отставанием в развитии во многих случаях обнаруживают хорошие способности к тому, чтобы без труда обучиться игре на простых инструментах, пению и другим простым способам музицирования. Они получают от этого удовольствие. В случаях отставания в развитии музыкотерапия дает наиболее показательные результаты.
- Хорошие результаты дают коррекционные музыкальные занятия с детьми с ограниченными возможностями (ДЦП, задержка психического развития, слабовидящие). Используя карельский народный инструмент кантеле, педагог из Карелии С. Я. Стангрит проводил с детьми занятия в пассивной форме, включающей в себя знакомые мелодии, импровизации на образ, идею, рисунок или графику, на состояние, а также в активной форме, подразумевающей поглаживание струн, спонтанные импровизации, вербально-музыкальные импровизации, ансамблевые и сольные произведения. Он заметил, что кантеле-терапия дает положительные результаты в занятиях с детьми ДЦП — значительно освобождаются и укрепляются кисти рук, развивается тонкая моторика. У

слепого с рождения Э. повысилась чувствительность подушечек пальцев рук. «У всех детей после занятий наблюдается положительный эмоциональный тонус»<sup>4</sup>.

- Улучшается сенсомоторная функция: дети с плохой координацией движений прикладывают больше усилий, для того чтобы научиться работать пальцами. (В этих случаях психотерапевт предлагает им «говорить своим пальчикам, что нужно делать».) Постепенно координация таких детей совершенствуется.
- С успехом используется игра на музыкальных инструментах в работе с детьми с плохим зрением. Они постепенно осваивают технику игры и получают огромное удовольствие, научившись исполнять простые пьесы.
- Музыкотерапия очень эффективна в коррекции нарушений общения, возникших у детей по разным причинам. Сеансы музыкотерапии позволяют создать условия для эмоционального диалога часто даже в тех случаях, когда другие способы исчерпаны. Контакт с помощью музыки безопасен, ненавязчив, индивидуализирован... снимает страхи, напряженность... Варьирование на занятиях знакомых и незнакомых произведений, их громкости, скорости дает возможность направленной работы с разными детьми.
- Опубликованные в прошлом году исследования показали, какое сильное воздействие оказывает музыка на понимание пространственно-временных соотношений. В журнале «Неврологические исследования» приведены данные о том, какое влияние оказали еженедельные занятия музыкой на формирование пространственно-временных связей у трех-четырёхлетних детей. Спустя полгода выяснилось, что будущие Горовицы при тестировании на пространственное ориентирование показали результаты, на 34% превышающие средневозрастные.
- Ребенок испытывает положительное переживание достигнутого успеха при освоении различных способов музицирования, развиваются его интересы.

---

<sup>4</sup> Стангрит С. Я. Кантеле-терапия: опыт практического использования. Тезисы и доклады: I международный конгресс «Музыкотерапия и восстановительная медицина в XXI веке». М., 1998.

- Большие успехи достигнуты в лечении детей больных аутизмом.
- Музыка, имея большое влияние на физиологию человека, благотворно воздействует через телесный уровень также и на эмоциональное состояние клиента, способствуя тем самым лечению психосоматических заболеваний.

## **История использования музыки в лечении людей**

*Как могуч твой чарующий звук!*

Моцарт. Волшебная флейта

История взаимоотношений музыки и человека уходит корнями в далекое прошлое, к истокам человечества.

В своей популярной книге «Эффект Моцарта» один из ведущих просветителей в области связи музыки и целительства американец Дон Кемпбелл пишет о том, что научные и исторические свидетельства показывают, что танцы, звуковое тонирование и песни появились раньше, чем членораздельная речь. Это означает, что музыка является первобытным и исходным языком человечества. Исследователи обнаружили, что около двух третей *ресничек* (микроскопические волоски во внутреннем ухе, которые находятся на плоской поверхности наподобие клавиш пианино, реагирующие на звуки различной частоты) реагируют на звуки высокого музыкального диапазона (от 3 000 до 20 000 герц). Это значит, что когда-то давно люди общались в основном с помощью песен и высокочастотного тонирования.

Использование музыки с лечебной целью также имеет давнюю историю. В прошлом музыка широко применялась во врачебной практике. Это известно из различных источников: из работ Платона, из жизнеописания царя Давида, упоминается в мифах об Аполлоне и т. д.

В работах первого общепризнанного теоретика музыки — древнегреческого философа Пифагора мы находим описание того, каким образом музыка может влиять на эмоциональное состояние человека. У одного из последователей философа — Ямвлиха в его трактате «О пифагорейской жизни» мы читаем: «Пифагор установил в качестве первого — воспитание при помощи музыки, тех или иных мелодий и ритмов, откуда происходит врачевание человеческих нравов и страстей и восстанавливается гармония душевных способностей в том виде, как они были сначала... Он предписал и устанавливал своим знакомым так называемое музыкальное устройство и понуждение, придумывая чудесным образом смешение тех или иных диатонических, хроматических и энгармонических мелодий, при помощи которых он легко обращал и поворачивал к противоположному состоянию страсти души: скорбь, раздражение, жалость, неуместную ревность, страх, разнообразные вожеления, гнев, изнеженность, распущенность, горячность, выправляя каждый из этих недостатков к добродетели при помощи подходящих мелодий.

И когда его ученики отходили вечером ко сну, при помощи музыки он освобождал их от дневной смуты, очищал взволнованное умственное состояние и приготавливал в них безмолвие, хороший сон и вещи сновидения»<sup>5</sup>.

Вслед за Пифагором Аристотель считал, что способность музыки воздействовать на душевные состояния слушателей связана с тем, что она включает в себе различные оттенки настроений, и они четко соответствуют, «подражают» характерам и свойствам человека. «...Музыкальные лады существенно отличаются друг от друга, так что при слушании их у нас появляется различное настроение. И мы далеко не одинаково относимся к каждому из них; так, например, слушая одни лады, мы испытываем более жалостное и подавленное настроение, слушая другие, менее строгие лады, мы в нашем настроении размягчаемся; иные лады вызывают в нас по преимуществу среднее, уравновешенное настроение; последним свойством обладает, по видимому, только один из ладов, именно дорийский. Что каса-

---

<sup>5</sup> Античная музыкальная эстетика. М., 1960.

ется фригийского лада, то он действует на нас возбуждающим образом»<sup>6</sup>.

Платон считал, что «ритмы и лады, воздействуя на мысль, делают ее сообразно им самим»<sup>7</sup>. Задача музыкального воспитания по Платону – гармонизация индивида с общественной жизнью.

В XX веке развитие представлений о терапии средой подтолкнуло к использованию изобразительного искусства, танца, физических упражнений и музыки в лечении психических расстройств. Все эти виды воздействий позволяют усилить благотворное влияние среды на человека. В настоящее время музыкальная терапия стала составной частью лечебных и образовательных программ в больницах, школах и других учреждениях. Музыка становится все более популярным средством психотерапевтического воздействия, способствующим интеграции и укреплению психического здоровья.

---

<sup>6</sup>Аристотель. Политика. М., 1911.

<sup>7</sup>Денеш Э. Этос и аффект. История философской музыкальной эстетики от зарождения до Гегеля. М., 1977.

## Часть 2

# МЕХАНИЗМЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ МУЗЫКИ НА ЧЕЛОВЕКА

### Музыка – это звук

*Музыка вызывает в нас определенную вибрацию, которая влечет за собой психическую реакцию. Когда-нибудь будет найдена самая нужная вибрация для каждого человека, которая поможет ему.*

Дж. Гершвин

Основа музыки – звук. Это необходимо помнить при рассмотрении механизма воздействия ее на человека. Звук – это акустический сигнал, имеющий волновую структуру. Из специальной литературы известно, что акустический сигнал воздействует на клетки живого организма, изменяя их активность. Это изменение может быть объяснено «как резонансными влияниями на заинтересованные внутриклеточные структуры, так и электромагнитным полевым воздействием»<sup>8</sup>. Другими словами, звук оказывает влияние на электромагнитную проводимость клеточных структур, а также на их электрохимическую активность.

Это влияние названо «неспецифическим акустико-биорезонансным эффектом»<sup>9</sup>, который является одной из реак-

<sup>8</sup> Шушарджан С. В. Тезисы и доклады: I международный конгресс «Музыкотерапия и восстановительная медицина в XXI веке». М., 1998.

<sup>9</sup> Там же.

ций организма человека на музыкальное, звуковое воздействие.

Другими, не менее важными реакциями на звук являются слуховая и вибротактильная рецепция или восприятие.

Восприятие музыки осуществляется в основном через слуховую систему. «Древнейшие истоки слухового, а следовательно, и музыкального восприятия восходят к тому непреложному факту, что слух изначально служит ориентирующим инструментом, который, информируя о состоянии внешнего мира, эмоционально настраивает человека по отношению к разнообразным внешним воздействиям. Всякий звук для древнего человека прежде всего семантичен: он несет информацию о «намерениях» объекта по отношению к человеку — гремит ли гром, журчит ли ручей, хрустнет ли ветка в темноте, послышатся ли звуки горного камнепада — все вызывает к ответной реакции, побуждает к ответному действию, на которое человека настраивает его непосредственная эмоциональная реакция на звуковую информацию. Эти фундаментальные качества слухового восприятия, которые отмечают многие авторы, лежат в основе древнейших музыкальных сигналов, из которых впоследствии возникло музыкальное искусство»<sup>10</sup>.

Вибротактильное восприятие основано на работе тактильного анализатора. Он воспринимает разнообразные вибрации, в том числе и те, которые возникают во время музыкально-терапевтического воздействия. Наряду с другими анализаторными системами он помогает организму ориентироваться в окружающей среде.

## **Музыка и телесные реакции**

Слуховое, вибротактильное восприятие, а также биорезонансный эффект сопровождается в организме человека многочисленными реакциями на телесном уровне.

---

<sup>10</sup> Кирнарская Д. Музыкальное восприятие. М., 1997.

При активном восприятии музыки физиологические ритмы человека резонируют и непроизвольно подстраиваются под ее частотные и динамические показатели. «Показано, что музыкальный темп, ритм, структурное строение произведения и другие музыкальные факторы могут подчинять себе ритм внутренних физиологических процессов»<sup>11</sup>.

Одной из причин физиологического воздействия музыки на человека является то, что нервная система, а с ней и мускулатура обладают способностью усвоения ритма. «Основой системного анализатора ритма является двигательный моторный аппарат человека. Мускульные, двигательные ощущения, представления, сопереживания — это и есть база ритмического восприятия»<sup>12</sup>.

Наиболее ясно ритмически ощущаются частоты, свойственные движениям человека.

Диапазон частот колебательных движений в природе, воспринимаемых человеком, огромен: от годового цикла до рентгеновских и гамма-лучей. Но наиболее ясно мы ощущаем периодичность частот, соответствующих биоритмам нашего организма — ритмам дыхания, сердечного пульса, ходьбы, бега. Именно этим частотам соответствует музыкальная метроритмика, и именно они наиболее подвержены перестройке.

Музыка как ритмический раздражитель стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично как в двигательной, так и в вегетативной сфере.

Известно множество вегетативных реакций нашего организма на музыку.

Сердечно-сосудистая система заметно реагирует на музыку, доставляющую удовольствие и создающую приятное настроение.

В этом случае замедляется пульс, усиливаются сокращения сердца, снижается артериальное давление, расширяются кровеносные сосуды. При раздражающем же характере музыки сердцебиение учащается и становится слабее.

В своей книге, где собрано множество интереснейших фактов, Д. Кемпбелл указывает, что музыкальная стимуляция

---

<sup>11</sup> Шушарджан С. В. Тезисы и доклады: I международный конгресс «Музыкотерапия и восстановительная медицина в XXI веке». М., 1998.

<sup>12</sup> Там же.

уменьшает время двигательной реакции, повышает лабильность зрительного анализатора, улучшает память и чувство времени, оживляет условные рефлексы. Музыка оказывает влияние на холестеринный обмен.

Замедлив темп музыкального произведения или прослушивая более медленную музыку, можно углубить и замедлить дыхание, дать возможность успокоиться мозгу... Более глубокий, медленный ритм дыхания является оптимальным, способствует покою, контролирует эмоции, более глубокое мышление и лучший метаболизм. Быстрое, сбивчивое дыхание может привести к поверхностному и рассеянному мышлению, импульсивному поведению и склонности делать ошибки.

Музыка оказывает влияние и на гормональный обмен. Она «регулирует выделение гормонов, снижающих стресс... уровень гормонов стресса в крови значительно уменьшается у тех, кто регулярно слушает расслабляющую спокойную музыку»<sup>13</sup>.

Музыкальное удовольствие — ощущение подъема, которое вызывает прослушивание определенной музыки, является результатом высвобождения эндорфина — «собственного опиума». Эндорфин вырабатывается нашим мозгом. Он снимает боль и вызывает естественный подъем.

Различные научные эксперименты подтвердили, что музыка оказывает влияние и на деятельность человеческого мозга. По мнению академика М. Н. Ливанова, предъявление музыки можно уподобить предъявлению положительного условного стимула, который приводит в действие некий механизм, синхронизирующий ритмическую активность различных участков коры головного мозга.

Известный музыкальный терапевт и научный исследователь в области воздействия музыки на организм человека С. В. Шушарджан отмечает в своих работах, что создаваемые мозгом волны можно изменять с помощью музыки и произносимых звуков.

Сознание состоит из *бета-волн*, которые вибрируют на частоте от 14 до 20 герц. *Бета-волны* генерируются нашим моз-

---

<sup>13</sup> Шушарджан С. В. Тезисы и доклады: I международный конгресс «Музыкотерапия и восстановительная медицина в XXI веке». М., 1998.

гом тогда, когда мы сфокусированы на повседневной деятельности или переживаем сильные отрицательные эмоции. Возвышенные ощущения и покой характеризуются *альфа-волнами*, которые распространяются на частоте от 8 до 13 герц. Периоды пиковых творческих способностей, медитаций и сна характеризуются *тета-волнами*, которые имеют частоту от 4 до 7 герц, а глубокий сон, глубокая медитация и бессознательное состояние генерируют *дельта-волны*, частота которых составляет от 0,5 до 3 герц. Чем медленнее волны мозга, тем более расслабленное и умиротворенное состояние мы испытываем.

С помощью музыки можно сдвинуть сознание от бета-волн в направлении альфа-диапазона, повысив, таким образом, общее самочувствие и внимательность... Исполнение музыки может создать динамичный баланс между более логичным левым и более интуитивным правым полушариями мозга — взаимодействие мыслями является основой творчества — на это указывает и Д. Кемпбелл.

Музыка вызывает и различные двигательные реакции организма. «При слушании музыки у человека возникают реальные мышечные пульсации в самых различных областях: в мышцах рук, ног, головы, туловища, в области гортани»<sup>14</sup>.

Музыка с ярко выраженным ритмическим началом вызывает непроизвольное тактирование рукой или ногой, покачивание головой. Дети, обучающиеся игре на музыкальных инструментах, незаметно для себя начинают воспроизводить рисунок звучания в игровых движениях. Ритм музыки побуждает ребенка к движению.

«Слушающий музыку не только воспроизводит музыкальный ритм своим двигательным аппаратом, но и беззвучно пропеваает музыку (перцептивная вокализация). Причем в беззвучных сокращениях связок точно отражается частота, громкость и длительность воспринимаемых звуков»<sup>15</sup>.

Неосознанная двигательная активность может принимать самые разнообразные формы. Мы воспринимаем музыку посредством не только слухового, но и голосового аппарата, как

---

<sup>14</sup> Шушарджан С. В. Музыкотерапия и резервы человеческого организма. М., 1998.

<sup>15</sup> Там же.

бы примеряя воспринимаемое внутренним подпеванием. Бессознательные микродвижения связок и всего вокального аппарата сопровождают слушание даже сложных симфонических произведений, не говоря уже о камерных и тем более вокальных жанрах.

Все сказанное выше показывает, что картина неосознаваемых двигательных и вегетативных реакций человека при восприятии музыки богата и уникальна.

Таким образом, мы не синхронизируем наше поведение с музыкой, когда слушаем ее. Но музыкальные импульсы неизбежно оказывают влияние на ритм нашего мышления и поведения.

## **Музыка и движение**

Двигательный опыт тесно связан с опытом музыкальным. Это очевидно следует из того, какое воздействие оказывает музыка на телесную, двигательную сферу человека.

Образ музыки в сознании человека тесно связан с образом движения, включающим несколько компонентов. При восприятии музыки возникающие двигательные реакции тесно связаны с сопутствующими им эмоциональными и коммуникативными проявлениями и пространственно-временными представлениями.

Взаимосвязь музыки и движения имеет глубокие онто- и филогенетические корни.

В древнейших музыкальных культурах музыка неотделима от сопровождающих ее танцевальных, трудовых, ритуальных движений. То же можно сказать и о детских музыкальных играх и припевках, непременно сопровождающихся разнообразными квазитеатральными игровыми ситуациями. При этом коммуникативная направленность музыки ощущается не только через музыкальную интонацию, но и «показывается», приобретает видимые очертания. Музыкальное общение в древней-

ших видах музицирования и в детской музыкальной практике неизбежно насыщено разнообразными жестами, отражающими все эмоциональное богатство невербальной коммуникации»<sup>16</sup>.

При восприятии музыки моторная активность присутствует в сознании как органическая составляющая. «...Восприятие музыки совершенно непосредственно сопровождается теми или другими двигательными реакциями, более или менее точно передающими временной ход музыкального движения, или, говоря другими словами, восприятие музыки имеет активный слухомоторный компонент»<sup>17</sup>.

Моторно-двигательный компонент в слуховом восприятии играет роль связующего звена между слуховой модальностью и другими модальностями.

«Моторно-двигательный компонент здесь окажется слепком всего того, что является неизбежным следствием звучания. Здесь и ощущение определенного мышечного усилия или расслабления, ритма дыхания, шага, пульсации — все это эквиваленты переживания музыкального времени; или чувство плотности и разреженности, близости или удаленности музыкального объекта, представление о музыкальных линиях, их пересечениях, о пространственных пластах, находящихся в определенных соотношениях, — эти пространственные образы также можно представить как следствие перевода звукоотношений в другую модальность»<sup>18</sup>.

Возникающий под влиянием слуховых ощущений образ является сложной интермодальной ассоциацией слуховых, зрительных, временных и пространственных представлений. Это единство есть не что иное, как образ движения.

Итак, образ музыки в сознании воспринимающего представляет собой образ движения, созданный следующими компонентами: эмоционально-коммуникативной направленностью интонации, ее моторно-двигательным эквивалентом и связанными с ним пространственными представлениями.

<sup>16</sup> Кирнарская Д. Музыкальное восприятие. М., 1997.

<sup>17</sup> Теплов Б. Психология музыкальных способностей. М., 1985.

<sup>18</sup> Кирнарская Д. Музыкальное восприятие. М., 1997.

## Музыка и память

С моторно-двигательной реакцией на музыку связано и оживление в памяти прошлого опыта. «Каждая реакция, каждая эмоциональная оценка образуют свою характерную нейродинамическую связь в тканях мозга. При повторных воздействиях эта связь укрепляется, образуя хорошо «проторенный путь»... Если резонансная подстройка двигательных реакций проходит близко к одному из таких проторенных путей, то оживляются связанные с ним образы прошлого опыта»<sup>19</sup>.

Изменения на телесном уровне, произошедшие в результате восприятия музыки, вызывают в свою очередь соответствующую эмоциональную реакцию у человека, а эмоция вызывает из памяти образы прошлого.

Произошедшие в результате восприятия музыки изменения на телесном уровне вызывают соответствующую эмоциональную реакцию у человека, а эмоция вызывает из памяти образы прошлого.

Этот механизм используется в ряде музыкальных психотерапевтических методик. В процессе восприятия музыки актуализируются образы пережитых ранее психологических ситуаций. Таким образом, музыка служит ключом для получения доступа к системам памяти.

Здесь следует отметить, что оживление образов прошлого может происходить не только под непосредственным воздействием музыки, но и под воздействием воспоминания о прослушанной музыке.

Неоднократно отмечалось, что эквивалентность запечатленного в памяти слухового образа и непосредственных следов восприятия сохраняется. Работая с испытуемыми с помощью снятия электроэнцефалограмм, исследователи заметили, что одно только воспоминание о музыке дает такую же ответную реакцию, как и в реальном восприятии.

---

<sup>19</sup> Подуровский В. М., Сулова Н. В. Психологическая коррекция музыкально-педагогической деятельности. М., 2001.

## Музыка и синестезия

Восприятие музыки синестетично. Образ музыки, по сути, есть образ движения, который является интермодальной ассоциацией слуховых, зрительных, временных и пространственных представлений. Восприятие музыки обогащается зрительным восприятием, а также ощущениями пространства и времени.

Г. Нейгауз пишет о синестетическом восприятии музыки: «...Я не говорю, что эта музыка есть цветок, — я говорю, что она может вызвать духовное, зрительное впечатление цветка, символизировать его, подсказать воображению образ цветка... Ведь у нас в мозгу работает некий «фотоэлемент» (думаю, что всякий знает об этом чудо-аппарате), умеющий переводить явления одного мира восприятий в другой. Ведь синусоида, начерченная на пленке, звучит! Неужели человеческий дух должен быть беднее и тупее им же созданного аппарата?!»<sup>20</sup>.

Д. Кабалевский, вспоминая о «Фантастической» симфонии Берлиоза, утверждал, что, когда мы слушаем эту музыку, полную не передаваемой словами поэтичности и живописности, в нашем сознании начинает вырисовываться целая картина. Мы видим ее своим внутренним зрением, которое, как вы уже знаете, существует у каждого из нас точно так же, как существует у каждого и внутренний слух... Слуховое восприятие музыки будет обогащено и зрительным восприятием всего, что предстанет перед нашими глазами... Когда мы все это и увидим и услышим, художественное впечатление наше неизмеримо возрастет. Зрительные образы помогут глубже воспринять музыку, а сами благодаря музыке станут и острее, и словно наполнятся человеческими чувствами.

Трем великим композиторам — Вагнеру, Римскому-Корсакову, Скрябину звучащая музыка часто представлялась совершенно определенно окрашенной в тот или иной цвет. Скрябин даже попытался осуществить свою мечту о слиянии музыки с цветом в симфонической поэме «Прометей» и «Поэме огня». Музыка Скрябина на протяжении всей поэмы разрас-

<sup>20</sup> Нейгауз Г. Об искусстве фортепианной игры. М., 1987.

тается как огонь: от неясного мерцания до нестерпимо яркого пламени.

На основе синестетического восприятия музыки и цвета построены методики цветомузыкальной терапии.

Наряду с разнообразными зрительными образами пространственно-временные отношения также хорошо ощущаются при восприятии музыки.

В психологической литературе музыкальные способности принято связывать с пространственными. Музыку сравнивают с геометрией, движущейся во времени.

Из всего сказанного можно сделать вывод, что восприятие музыки во время сеансов игровой терапии и в процессе музыкальной психотерапии будет более эффективным, если сочетать его с другими видами искусства — живописью, литературой, хореографией, театром. Сочетание музыки и рисования, музыки и движения, музыки и речи может дать хороший психотерапевтический эффект, поможет раскрытию личности маленького пациента.

## **Музыка и речь**

Влияние музыки на человеческую психику объясняется целым рядом факторов, хотя многое в этой области остается еще непознанным и не доказанным.

Несомненно, одной из причин восприимчивости человека к музыке является ее родство с такой определяющей человеческую психику реальностью, как речь. Речь — важнейшая из знаковых видов деятельности человека. Музыка также является знаковой или семиотической деятельностью.

Музыкальное искусство — продукт культуры и важнейшая составная часть культурного багажа человечества. Пути, которыми человек идет к освоению музыки, тесно переплетаются с исторически выработанными операциями человеческого сознания по освоению культурных богатств. И первым в ряду этих

операций стоит превращение орудия в знак, которое Л. С. Выготский считал важнейшим шагом в развитии психики. В современной науке часто рассматривают разные виды знаковой деятельности в одном ряду под названием «symbolic skills», разумея под ними такие виды деятельности, как речевая, графическая, музыкальная и математическая. Все они объединены наличием означаемого, к которому тем или иным путем отсылает означающее — дискретная последовательность слов, звуков, математических символов или пространственных изображений. Виды деятельности, продукты которых содержат план содержания и план выражения, могут быть названы также семиотическими. Таким образом, музыка — семиотическая деятельность.

Человеческая речь вполне могла бы быть психологическим прототипом музыки, равно как и всех остальных семиотических систем. Общие закономерности объединяют музыкальное и речевое восприятие.

Психологическое родство музыки и речи подтверждается также близостью онтогенетических и филогенетических процессов, связанных с функционированием музыки в древнейших обществах и в развитии детского интеллекта. «Наблюдение за онтогенетическим развитием наглядно показывает, что первооснова и речи и музыки — интонирование. Прежде всего ребенок усваивает значения интонации как средоточия волевых, аффективных намерений окружающих, и через интонацию он выражает свои пока еще немые чувства и желания. Так получает подтверждение мнение об особом интимном характере музыкального искусства, связанном с глубинами человеческого существа»<sup>21</sup>. Английский исследователь Р. Шутер сообщает, что у музыкально одаренных детей первые попытки общения с окружающим миром связаны не с лепетом, а с пением. Пение выступает для них в функции речи.

«В рамках древнейших форм музицирования совершался путь семантизации музыкального языка — от напева, связанного с поэтическим словом и ритуальным действием, к образованию «обратной» связи напева с подразумеваемым словом и

<sup>21</sup> Кирнарская Д. Музыкальное восприятие. М., 1997.

действием. Таким образом, сам процесс образования знаков в речи и в музыке происходил сходным путем: ситуация деятельности рождала знаки, с ней связанные, а затем сами знаки напоминали о ней. Естественно, при этом характер связи знака с породившей его ситуацией был в речи более определенным и однозначным, а в музыке — более свободным, опирающимся на воображение и сопереживание. Здесь мы можем полноправно говорить о «музыкальном языке» и о «музыкальной речи»<sup>22</sup>.

Еще одно доказательство родства речи и музыки заключается в том, что основополагающие процессы музыкального мышления — звуко-смысловое свертывание и звуко-смысловое развертывание — носят речемыслительный характер. Эти процессы работают на музыкальном материале. Психологической опорой этих операций служат способность к селекции и способность к комбинации (анализ и синтез). Первый из них опирается на закономерности внутренней речи (свернутое сообщение, закодированная переданная информация, хранящаяся в сознании), второй проявляется в умении составлять последовательность языковых элементов согласно определенной логике.

Взаимосвязь музыки и речи находит опору также и в физиологии человека, строении его органов и мозга.

Это подтверждает обращенность и речи, и музыки к одному и тому же органу чувств — слуху; использование голоса как общего «инструмента» речи и пения; общие зоны в мозге. Интонация, ритм, громкость, высота — все это характеристики как речи, так и музыки.

Заклучения же, которые можно сделать из нейропсихологической литературы, таковы: музыкальная деятельность, как и языковая, рассредоточена в разных областях мозга. Многие эксперименты подтверждают глубокую связь на нейропсихологическом уровне между левополушарным мышлением, природа которого восходит к языковым процессам, и музыкально-творческой деятельностью.

Все это позволяет нам говорить о том, что музыка и речь — взаимно влияющие друг на друга субстанции. И механизмы их взаимодействия с успехом можно использовать в психотерапевтической работе с детьми.

---

<sup>22</sup> Кирнарская Д. Музыкальное восприятие. М., 1997.

## Музыка и общение

Музыкальное искусство с самого начала служило средством общения, оно было инструментом диалога между индивидом и социумом. Многочисленные данные этномузыкознания говорят о том, что музыкальная деятельность древнего человека была неразрывно связана с опытом социального общения: в ходе разнообразных ритуалов, праздников, церемоний музыка служила обобщенным коммуникативным сигналом — знаком, значение которого расшифровывалось в контексте данной культуры.

Социальный смысл ситуации, в рамках которой музыка звучала и получала определенную интерпретацию, обуславливал и значение музыки. Музыка переживалась в качестве своеобразного эмоционального стимула, свертывающего на себе значение социальной ситуации.

Изучая онтогенетические условия формирования способности к музыкальному восприятию, психологи делают вывод, что музыкальное общение всегда диалогично и воспринимается как часть ситуации, связанной с жизнью ребенка, — это и игра, и убаюкивание, и инициация подростка при вхождении его во взрослую жизнь...

Интонации детской музыки не связаны с вербальным содержанием, а обусловлены бытовыми ситуациями общения, которые в свою очередь определяют характер произнесения, а вместе с тем и музыкального интонирования. Наиболее типичны для детского фольклора интонации-обращения, обладающие диалогической направленностью... Музыцируя, ребенок общается — он обращается к слушателям — соучастникам диалога и воспринимает их музыкальное поведение как осмысленные, обращенные в свой адрес реплики. Так основы музыкального интеллекта закладываются в ходе социального общения посредством музыки.

При восприятии музыки происходит и общение личности слушающего с личностью автора произведения.

«Несмотря на множество стадий опосредования, лежащих между коммуникативными сигналами доисторических музы-

кальных эпох и высокоразвитыми музыкальными культурами, сквозь множество смысловых слоев для слушателя проступает коммуникативное намерение автора – слушатель интуитивно ощущает музыкальную речь как обращенное к нему осмысленное высказывание»<sup>23</sup>.

В процессе восприятия музыкального произведения действует механизм идентификации личности с «лирическим героем». Это имеет большое значение для ребенка, так как дети активно идентифицируют себя с окружением. И музыка может дать достойные примеры для подражания. Слушая прекрасные образцы музыкального искусства, ребенок станет высокоразвитой, гармоничной личностью.

Музыка связывает воедино личность и духовный опыт человечества. На этом уровне происходит общение со всем культурным багажом человечества. Здесь мы можем говорить об общении в самом широком смысле этого понятия.

«Музыка пробуждает, актуализирует одухотворяющие ее культурные смыслы в субъекте-слушателе, являясь своего рода посредствующим звеном между ними»<sup>24</sup>.

Музыка как внешняя причина внутренних психологических переживаний оказывается «каналом связи между внутренним миром личности и духовным опытом человечества. Во время звучания музыка как бы «погружается» в личность, и все психологические события разворачиваются именно там, во внутреннем мире человека... Именно здесь кроется механизм восприятия музыки как *откровения*. Самое истинное, самое сокровенное привносится в человека словно извне. Душа раскрывается, принимая духовный опыт, принадлежащий другим людям, человечеству. Такова самая ценная форма общения через искусство»<sup>25</sup>.

Таким образом, в музыке заложены широчайшие возможности общения. Это имеет большое значение для психики ребенка, которая полноценно развивается лишь в ситуации передачи опыта от поколения к поколению.

---

<sup>23</sup> Кирнарская Д. Музыкальное восприятие. М., 1997.

<sup>24</sup> Там же.

<sup>25</sup> Подуровский В. М., Сулова Н. В. Психологическая коррекция музыкально-педагогической деятельности. М., 2001.

## Музыка – это метафора

Большое значение для детской психотерапии имеет тот факт, что музыка заключает в себе метафорический смысл.

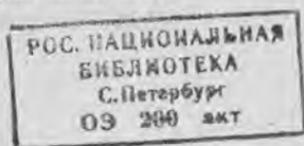
Сама музыка есть метафора. «Музыкальное мышление метафорично, поскольку оно не равно себе, а непременно отсылает к чему-то значимому и содержательному. Организованные звуковые структуры не есть самодостаточная ценность, а некий способ выразить зашифрованный в них смысл... К символу звуковому из глубин сознания извлекается и «подшивается» соответствующий дешифрующий его символ культурный, насыщенный жизненной и образной конкретикой»<sup>26</sup>.

Усилие по нахождению этого аналога звуковой структуре способствует развитию не только музыкального мышления, но и мышления вообще, что имеет большое значение в детском возрасте. «Вопрос к воспринимающему сознанию, «вычитавшему» в музыке некий более общий культурно-эстетический слой, можно сформулировать так: «Откуда это ясно? Как в вашем слушательском сознании возникло именно такое понимание произведения?.. Совершаемый при прослушивании музыки метафорический скачок, обращающий звук в смысл, обращает одновременно восприятие в мышление, делает пассивное активным, превращает созерцание во внутреннее действие»<sup>27</sup>.

Метафоричность музыки можно успешно использовать в работе с детьми, требующими особого подхода, когда обычный язык и обычные способы воздействия не работают. Например, достаточное количество детей от 3 до 7 лет не умеют контролировать свои двигательные реакции. Обычно такие нарушения называют гиперактивным поведением с нарушением внимания. Это расстройство также сопровождается повышенной тревожностью и другими эмоциональными нарушениями. Такие дети крайне неохотно рассказывают о своих проблемах, поэтому для работы с ними используются методики, развивающие их экс-

<sup>26</sup> Кирнарская Д. Музыкальное восприятие. М., 1997.

<sup>27</sup> Там же.



прессивные возможности и определенным образом организующие их двигательные, невербальные реакции. Опираясь на эти реакции, дети выражают свои чувства, используя метафорический язык, в том числе и музыкальный. Учитывая также близость музыки и двигательной сферы человека, нетрудно предположить, что двигательные, невербальные реакции будут легче проявляться под воздействием музыки.

Метафорический язык близок детям и может быть легко ими понят, независимо от возраста. «Другое достоинство метафор заключается в том, что они «безопасны» для ребенка, вызывают у него интерес и в большей степени, чем обычная речь, отвечают детским потребностям и ожиданиям. Кроме того, метафоры позволяют затронуть неосознаваемые переживания клиента и поэтому дольше сохраняются в памяти»<sup>28</sup>.

## Музыка и бессознательное

Г. Нейгауз писал о том, что власть музыки над человеческими умами была бы необъяснима, если бы не коренилась в самой природе человека. Ведь все, что мы делаем или думаем (безразлично, будет ли это самое пустячное действие или самое значительное, покупка ли картошки на рынке или изучение философии), — все окрашено цветами некоего подсознательного спектра, все без исключения обладает эмоциональными обертонами... Каждое переживание, каждая эмоция «становится уделом музыки, неизбежно входит в ее орбиту... Все «нерастворимое», несказуемое, неизобразимое, что постоянно живет в душе человека, все «подсознательное» (часто это бывает «сверхсознательным») и есть царство музыки. Здесь ее истоки»<sup>29</sup>.

В музыке каждый человек открывает для себя лично значимый смысл. Каков же механизм его возникновения?

Многие психологи, изучающие эту проблему, считают, что это становится возможным благодаря аналогичности и резонансу.

<sup>28</sup> Кэльюсон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. С-Пб., 2001.

<sup>29</sup> Нейгауз Г. Об искусстве фортепианной игры. М., 1987.

нантности семантики музыкального языка и семантических бессознательных структур человека.

Бессознательные образы, вступая в резонанс с музыкой, усиливаются и тем самым становятся доступными для осознания. Именно с этим механизмом мы связываем возникновение лично-лично значимого смысла.

В этом и заключается главная ценность музыки как вида искусства. Музыка, которая «превратила наше внутреннее бытие в предмет созерцания, «открыла» нас для нас самих». Лично-лично значимым такое созерцание становится потому, что «мы сами для нас – важнейшее содержание, ценнейший смысл».

«Музыка – это открытие себя в себе, путь к себе, интимное самораскрытие. Материал музыкального переживания – это не собственно звук, а порожденные им в душе, вернее, пробужденные в ней образы – образы, жившие в ней и до прослушивания произведения, но лишь теперь ставшие реальностью сознания, ожившие в нем. Слушая музыку, сознание становится в полном смысле слова самосознанием, оно углубляет понимание себя, считывает скрытые в собственной душе значения»<sup>30</sup>.

Каким же образом музыка находит дорогу к человеческому подсознанию?

Как уже было сказано выше, это становится возможным благодаря аналогичности и резонантности семантики музыкального языка, выразителем которой являются базовые формы, и семантических бессознательных структур человека – коммуникативных архетипов.

Семантика музыкального языка тесно связана с понятием *базовых форм*.

Музыкальная форма помимо специфических музыкальных выразительных средств (высотно-ритмические отношения) имеет еще и «протоинтонационный уровень выразительности»<sup>31</sup>. В нем точный высотно-ритмический рисунок отодвинут на второй план, а внимание сконцентрировано на неспецифически музыкальных выразительных средствах.

<sup>30</sup> Кирнарская Д. Музыкальное восприятие. М., 1997.

<sup>31</sup> Медушевский В. В. Интонационная форма музыки. М., 1993.

Протоинтонационный уровень музыкальной выразительности связан с тембром, с артикуляцией, фразировкой, динамикой, темпом. Протоинтонация — это дозвуковой (доспецифически музыкальный) уровень музыкальной выразительности. Протоинтонационная организация связывает музыку множеством нитей с жизнью и культурой — с речью, движением, пластикой, с опытом живописи и других искусств.

С протоинтонационным уровнем связано восприятие базисных форм в музыке.

«Базисная форма (бытовое выражение — «музыкальный характер») — это слуховой образ, возникающий как «слепок» протоинтонационной формы в сознании воспринимающего, это психоэмоциональное представление музыкального содержания, ключ к его расшифровке. Их истоки лежат в древнейших формах музицирования и даже шире — в первоистоках коммуникативных стереотипов культуры»<sup>32</sup>.

Базисные формы как музыкально-психологические стереотипы музыкального содержания, связанные с протоинтонационной формой музыки, являются *архетипами музыкального восприятия*. Они представляют собой первичный уровень восприятия музыкального содержания, опирающийся на комплекс неспецифически музыкальных средств. В базисных формах закодированы стереотипы интонационного, моторно-двигательного и пространственно-временного порядка, стержнем которых является коммуникативная направленность музыкального высказывания.

Первоистоки основных базисных форм восходят к древнейшим коммуникативным архетипам, зафиксированным в генетической памяти человека. Музыкальные архетипы — это часть коллективного бессознательного.

Здесь следует напомнить о значении понятия «коммуникативный архетип». Это термин, заимствованный из психокультурологического аппарата К. Юнга и обозначающий социально обусловленные типы коммуникативных ситуаций, являющиеся слепками бесчисленных проявлений этих ситуаций в непосредственном жизненном опыте. Коллективное бессозна-

---

<sup>32</sup> Медушевский В. В. Интонационная форма музыки. М., 1993.

тельное или врожденные представления представляют собой «психические осадки» бесчисленных переживаний подобного типа. Коллективное бессознательное является огромным духовным наследием, возрожденным в каждой индивидуальной структуре мозга... Формы или категории, которые все это регулируют, — архетипы. Все самые мощные идеи и представления человечества сводимы к архетипам.

Очевидно, термины «базисная форма» и «коммуникативный архетип» имеют «общую территорию, поскольку оба они описывают психическую реальность, связанную с процессом социальной коммуникации, причем реальность стереотипизированную, состоящую из готовых психических образов, обладающих определенной структурой и коммуникативной функцией. Базисная форма обладает звуковым наполнением, она есть «психоэмоциональное извлечение» из процесса музыкальной коммуникации. Коммуникативный архетип относится всецело к области социального взаимодействия и в рамках базисной формы находит свое музыкальное претворение»<sup>33</sup>.

В настоящее время словарь музыкальных архетипов только составляется. Д. Кирнарская выделяет четыре базисные формы в музыке: коммуникативные архетипы «призыва», «прошения», «игры» и «медитации». В силу предельной обобщенности их понимание не требует специальных знаний и навыков, этому способствует их генетическая «укорененность» в сознании человека. А потому они так близки и понятны детям. Благодаря этому воздействие музыки на ребенка так естественно. Дети воспринимают музыку непосредственно, всем своим существом, еще не обремененным всем грузом социально-культурных знаний. Музыка воздействует напрямую, легко находя дорогу к сердцу ребенка.

Юнг говорил о том, что музыка имеет дело с таким глубоким архетипным материалом, что даже те, кто исполняет ее, не до конца понимают этого.

Узнав о музыкотерапии, он с радостью отмечал, что это открывает новую страницу исследований, о которых он никогда не думал. Музыка может стать существенным элементом лю-

---

<sup>33</sup> Кирнарская Д. Музыкальное восприятие. М., 1997.

бого психоанализа. Она поможет добраться до самого глубокого архетипного материала, до которого психоаналитики иногда могут только дотянуться в работе с пациентами.

Юнг считал музыку воротами, через которые можно проникнуть в коллективное подсознание. Его особенно интересовали циклические формы многих композиций, он рассматривал сонату, основанную на четырех движениях, как символ подсознательных процессов.

Итак, при восприятии музыки происходит оживление коллективного бессознательного. Связь с коллективным бессознательным осуществляется через коммуникативную направленность музыки, через базовые формы, являющиеся музыкальными архетипами.

В некоторых музыкальных психотерапевтических школах используется этот механизм воздействия музыки на подсознание человека.

В шведской музыкально-терапевтической школе, основателем которой считается А. Понтвик, исходным моментом является концепция психорезонанса. Она исходит из того, что глубинные слои человеческого сознания могут приходить в резонанс со звучащими гармоническими формами и таким образом выявляться наружу для анализа и понимания. Опираясь на понятия «коллективного бессознательного» и «архетип» К. Юнга, А. Понтвик разработал представление о путях проникновения в глубинные слои психики через пропорциональные соотношения звуков, дающие эффект обертонов.

Таким образом, мы можем утверждать, что искусство преобразует человека через его бессознательную сферу.

## **Музыка и эмоции**

Любое наше действие или мысль сопровождается эмоциональным переживанием, вся наша жизнь пронизана эмоциями. П. К. Анохин определял эмоциональную систему как одну

из основных регуляторных систем, обеспечивающих активные формы жизнедеятельности организма. Каждое переживание, каждая эмоция становится уделом музыки, неизбежно входит в ее орбиту.

Слушатель в ходе музыкального восприятия неизбежно соинтонирует, «проживает» воспринимаемую музыку, он не может воспринимать ее как некий посторонний для себя объект. «Именно процесс соинтонирования определяет эмоционально активную реакцию слушателя на музыку, этим объясняются «субъект-субъектные отношения», возникающие между музыкой и слушателем: музыка может вызвать у слушателя реакцию отторжения, но полное равнодушие в музыке вряд ли возможно. Музыка — искусство не просто интонируемого смысла, но гораздо более — соинтонируемого смысла, поэтому она неизбежно пробуждает у слушателя активную эмоциональную реакцию»<sup>34</sup>.

Сегодня психологи ставят вопрос «о первичном «эмоционально-акустическом» коде, о биологических и психофизиологических постоянных в музыкальных наклонностях человека — об исходном наборе «эмоционально-акустических» единиц. То есть на какие звуки или сочетания звуков возникают определенные эмоциональные реакции. Этот психомузыкальный словарь восприятия еще только начинают составлять. Вероятнее всего, естественность музыки связана с тем, что она всецело подчинена действию законов природы и, соответственно, человеческой психики. Базисные формы играют в музыкальном восприятии роль первослов, в которых закодированы первичные эмоционально-акустические единицы музыкального языка.

Музыкальная интонация обладает большой силой воздействия. Вероятно, в эмоционально-акустических единицах закодированы жизненно важные для человека природные звуковые сигналы, первичные голосовые реакции — как внешнее выражение сильнейших базовых эмоций (плач, смех, крик), механизмом которых служит безусловный рефлекс, а также «развившиеся позднее на их основе условные интонации, в ко-

<sup>34</sup> Кирнарская Д. Музыкальное восприятие. М., 1997.

торых больше социально обобщенного значения. Такое сочетание различных интонационных основ обеспечивает наибольшую выразительность»<sup>35</sup>.

Эмоциональное восприятие музыки связано также с асимметрией мозга. Уже сейчас известно, что разные полушария генерируют эмоции разных знаков. Восприятие базисных форм музыки, иначе говоря, интонационный слух имеет правополушарное происхождение и связан скорее всего с эмоциями, которые генерирует именно это полушарие. В музыкальном восприятии правое полушарие играет ведущую роль. Так как у детей правое полушарие является доминирующим, то это делает восприятие музыки наиболее доступным ребенку, в некоторых случаях доступнее, чем речь. Этим, скорее всего, объясняется высокая музыкальность и большая эмоциональная восприимчивость детей к музыке.

В заключение хотелось бы сказать, что положительные эмоции при музыкальном прослушивании, «художественное наслаждение», по мнению Л. С. Выгодского, не есть чистая рецепция, но требует высочайшей деятельности психики. Мучительные и неприятные аффекты при этом подвергаются некоторой разрядке, уничтожению, превращаются в свою противоположность. Это важно учитывать при использовании музыки в психотерапевтической работе, когда изживание отрицательных эмоций становится одной из главных задач.

## Выводы

Учитывая все механизмы воздействия музыки на человека, можно, наконец, определить те причины, опираясь на которые мы вправе утверждать, что сочетание музыкальной терапии и игровых психотерапевтических техник будет полезно и эффективно.

1. Влияние музыки на клеточном уровне позволяет говорить о глубинном воздействии на мозговые структуры и на весь организм

---

<sup>35</sup>Осипова А. А. Общая психокоррекция. М., 2001.

человека. Поэтому использование музыки во время психотерапии поможет обеспечить более эффективные каналы связи с телесной сферой клиента и с различными уровнями его сознания.

2. Музыка способна вызывать многочисленные телесные и двигательные реакции в человеческом организме. Умело используя этот механизм, можно гармонизировать и стабилизировать эмоциональную сферу клиента через изменение с помощью музыки его дыхания, сердечно-сосудистой деятельности, мозговой активности и т. д.

3. С моторно-двигательной реакцией на музыку связано оживление в памяти прошлого опыта. Музыка является ключом к системам человеческой памяти. Это важно учитывать в процессе психотерапии, когда возвращение и воскрешение прошлого является одной из главных задач.

4. Музыка и речь – родственные, взаимно влияющие друг на друга знаковые, семиотические виды деятельности. Это позволяет использовать музыку для стимуляции речевого общения в ситуациях, когда ребенок затрудняется говорить, а также для развития речи.

5. Музыка несет в себе мощное коммуникативное начало, в ней заложены широчайшие возможности общения. Это и общение с личностью автора, с «лирическим героем» произведения, а также со всем духовным опытом человечества. Это имеет большое значение для психики ребенка, которая полноценно развивается лишь в ситуации передачи опыта от поколения к поколению.

6. Восприятие музыки синестетично. Оно обогащается зрительным восприятием, а также ощущениями пространства и времени. Во время сеансов игровой терапии и в процессе музыкальной психотерапии хорошим подспорьем могут стать и другие виды искусства – живопись, литература, хореография, подвижные игры, театр. Сочетание музыки и рисования, музыки и движения, музыки и речи может дать хороший психотерапевтический эффект, поможет раскрытию личности маленького пациента.

7. Музыка – это метафора. Метафорический язык близок детям, понятен независимо от возраста, метафоры «безопасны»

для детей, вызывают у них интерес и в большей степени, чем обычная речь, отвечают детским потребностям и ожиданиям. Метафоры позволяют затронуть неосознаваемые переживания клиента и поэтому дольше сохраняются в памяти.

8. В процессе восприятия музыкального произведения действует механизм идентификации личности с «лирическим героем». Это имеет большое значение для ребенка, так как дети активно идентифицируют себя с окружением.

9. Музыка воздействует на подсознание человека. Музыкальные архетипы предельно обобщены, их понимание не требует специальных знаний и навыков, они имеют генетическую «укорененность» в сознании человека, что облегчает восприятие музыки детьми. Возможно, на детское подсознание она действует напрямую. Бессознательные образы, вступая в резонанс с музыкой, усиливаются и тем самым становятся доступными для осознания. Это сделает сеанс детской психотерапии успешным и более эффективным.

10. Музыка неизбежно пробуждает у слушателя активную эмоциональную реакцию. Первичные эмоционально-акустические единицы музыкального языка воздействуют на эмоциональную сферу человека. Это облегчает отреагирование чувств во время сеансов психотерапии.

11. В музыкальном восприятии правое полушарие мозга играет ведущую роль. Так как у детей правое полушарие является доминирующим, то это делает восприятие музыки наиболее доступным ребенку.

12. Положительные эмоции при музыкальном прослушивании требуют высочайшей деятельности психики. Мучительные и неприятные аффекты при этом подвергаются некоторой разрядке, уничтожению, превращаются в свою противоположность. Это важно учитывать при использовании музыки в психотерапевтической работе, когда изживание отрицательных эмоций становится одной из главных задач.

## Часть 3

# ПРАКТИКА

В этой части книги приводятся примеры использования приемов музыкальной терапии в процессе психотерапевтической работы с детьми. Эти приемы органично сочетаются с игровыми, психоаналитическими методиками, с методом направленных фантазий, с методом внушения и т. д. Комплекс применяемых психотерапевтом методов позволяет ему воздействовать на все струны душевной и физической жизни пациентов.

## Музыка и релаксация

Дети нуждаются в том, чтобы их научили расслабляться так же остро, как и взрослые. Иногда дети бывают очень напряжены физически и эмоционально. Это приводит к раздражению и иррациональному поведению. Им необходимо помочь расслабиться. Часто это позволяет выявить источник раздражения.

При релаксации дети могут лечь на пол, могут принять любую удобную позу, очень полезны наклоны и потягивания тела. Можно использовать специальные детские упражнения по йоге. Музыка служит фоном.

Релаксация может применяться на сеансах МПТ в чистом виде, а может органично сочетаться с другими приемами. Некоторые психотерапевтические техники используют релаксацию. Например, **метод направленной визуализации К. О. Коннор**<sup>36</sup>.

---

<sup>36</sup> Кэджусон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. С-Пб., 2001.

Данный метод используется для устранения невротических явлений, снижения уровня тревоги и лечения различных фобий. Маленькие дети могут испытывать определенные затруднения при проведении техники прогрессивной мышечной релаксации из-за необходимости сохранять неподвижность. По этой причине они могут недопонимать собственно указания. А данный метод предполагает обязательную, хотя бы минимальную релаксацию, так как только после этого вводятся элементы направленной визуализации.

Музыка помогает ребенку расслабиться. Специально подобранная музыка, с частотой ритма не более 60 ударов в минуту, помогает ребенку сосредоточиться на создаваемых им образах, почувствовать мышечное расслабление, синхронизировать дыхание, так как музыкальный ритм влияет на длину волн, генерируемых человеческим мозгом, изменяет гемодинамику, обмен веществ, гуморальные реакции. Расслабившись, ребенок выстраивает с помощью психотерапевта приятные ему образы, оживляет приятные воспоминания, которые помогут ему справиться с имеющимися фобиями или с напряжением по какому-либо поводу.

На этом этапе музыка продолжает свое расслабляющее действие, одновременно иллюстрируя детские образы. Здесь помимо музыки могут быть использованы различные природные звуки (пение птиц, шум моря и т. д.). В памяти ребенка останется ассоциативная связь между созданными им образами и музыкой. И затем, когда в критической ситуации он будет прибегать к спасительным визуальным образам в целях самоконтроля, они обязательно будут усиливаться аудиообразами, сопровождавшими их на сеансе и запечатлевшимися в памяти ребенка.

## **Музыка и медитация**

Медитация — превосходный способ обучения расслаблению — релаксации. Дети обнаруживают хорошие способности к медитации.

Упражнения по медитации можно использовать в начале сеанса музыкальной психотерапии (далее МПТ) для настройки. Сеанс МПТ может быть объединен единым сюжетом, и тогда медитация вводит в него ребенка, настраивает его, позволяет сосредоточиться. Специально подобранная музыка здесь служит фоном. Ритм музыки, определенные интонации, образный строй помогают войти в медитативное состояние. После упражнений по медитации дети могут рисовать или двигаться под музыку.

Приводимые ниже примеры медитаций сопровождаются рассказом психотерапевта, носят директивный характер. Рассказ может содержать в себе элементы внушения, настраивающие детей определенным образом. Здесь необходимо заметить, что «внушаемость в области слуха... минимальная в 13-14 лет и максимальная в 3 года у мальчиков и в 3-4 года у девочек. В целом к данному виду внушающего воздействия более восприимчивы дошкольники»<sup>37</sup>.

Таким образом, можно предположить, что музыку как сопровождающий и усиливающий эффект внушения фон при вербальном воздействии целесообразно использовать именно в дошкольном возрасте.

### *Упражнение «Океан»*

Текст приводится примерный, его можно дополнять, импровизировать. «Закройте глаза и ощутите себя в океане голубого цвета, почувствуйте и поверьте, что вы — волна в этом океане... и т. д.». Упражнение выполняется в удобной для детей позе. Музыка — фон. Можно также использовать запись природных шумов — морской прибой, голоса дельфинов, чаек и т. д.

### *Упражнение «Убегающий звук»*

Хорошее упражнение для концентрации и умения сосредоточиться, что так необходимо для успешного вхождения в медитативное состояние. Используется колокольчик или лю-

<sup>37</sup> Захаров А. И. Неврозы у детей и психотерапия. С-Пб., 1998.

бой другой музыкальный инструмент со звучанием, затихающим постепенно (фортепиано, гитара, монохорд, гонг, треугольник, китайский колокольчик «Волшебный ветер» и др.). Психотерапевт просит ребенка прислушиваться к колокольчику (струне, клавише, гонгу) до тех пор, пока его звук совсем не затихнет. Это упражнение также является хорошей тренировкой произвольного внимания.

### *Упражнение «Хрустальная вода»*

Детям предлагается присесть, представить, что они набирают пригоршню воды из ручья, поднять руки вверх и вылить ее на себя, часто подпрыгивая на одном месте и произнося звук «и-и-и...» так долго, насколько они смогут. Затем замереть и прислушаться к звуку музыкального инструмента – колокольчику «Волшебный ветер» (или к треугольнику, гонгу, гитаре, фортепиано). Прислушиваться до тех пор, пока звук его не затихнет.

Медитация по своему характеру может быть директивной и недирективной. Выше приведены примеры директивной медитации, т. е. с заранее заданным содержанием. Прослушивание различных по характеру музыкальных произведений в форме «музыкальных снов» является вариантом недирективной медитации. Она, так же как и содержание сновидений, дает психотерапевту богатый материал для проведения последующего психологического анализа, нахождения конфликта и его изживания.

«Недирективная медитация имеет место тогда, когда слушатель свободно отдается образам и ассоциациям, возникающим у него в процессе наблюдения за развитием музыкального содержания»<sup>38</sup>. В процессе этого у них возникает катарсическая разрядка подавленных переживаний.

Недирективные «музыкальные сны» должны быть свободными, без заданной темы. Пациент, слушая музыку, погружается в собственный внутренний мир, он представляет себе все,

---

<sup>38</sup> Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия. М., 2000.

что хочет. Затем он рассказывает о том, что он видел, слышал, чувствовал. На основе этого рассказа и последующей беседы ведется психотерапевтическая работа. Музыкальные ассоциации, музыкальные базовые формы вызывают к жизни архетипы подсознания. Музыка действует напрямую, проявляя неосознанные проблемы, стремления, переживания пациента.

«То, что видят пациенты в музыкальных образах, представляет собой проекцию их внутреннего мира на причудливое зеркало звучащей музыкальной ткани, и содержание этих образов, подобно образам сновидений, представляет для психотерапевта богатый материал для нахождения в прошлом опыте пациента тех зон подавленного конфликта и заблокированных переживаний, которые сказываются на его нынешнем состоянии»<sup>39</sup>.

### *Методика «Зонтик Оле Лукойе» (Ворожцова О. А.)*

Для индивидуальной работы с детьми от четырех лет.

Начинается сеанс с заинтересовывающего момента. К ребенку в гости приходит Оле Лукойе — сказочный гном снов. Можно использовать тростевую куклу или би-ба-бо. Он принес с собой свой волшебный зонтик. На зонтике подвешены металлические пластинки, колокольчики, имеющие приятный негромкий звук. Оле Лукойе предлагает ребенку закрыть глаза и внимательно прислушаться. Зонтик вращается, колокольчики звенят. Оле Лукойе выбирает сон, который он подарит ребенку. В этот момент идет настройка на медитативное состояние. Когда зонтик останавливается, колокольчики затихают.

Ребенок вслушивается до тех пор, пока звук не прекратится полностью. После этого Оле Лукойе дарит ребенку свой сон. Ему предлагается смотреть его внимательно и запоминать. После этого звучит музыка, заранее отобранная для МПТ. Ребенок слушает с закрытыми глазами. После окончания музыки ребенок рассказывает Оле, какой сон он видел. Психотерапевт проводит с ним беседу.

<sup>39</sup> Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия. М., 2000.

Дополнительные вопросы:

- Кому еще мог бы присниться сон, похожий на эту музыку? Опиши его.
- Этот сон приснился тебе ночью или во время дневного сна?
- Ты хотел бы, чтобы этот сон увидела твоя мама, друзья? И т. д.

### *«Волшебный горшочек» (Ворожцова О. А.)*

Методика аналогична выше приведенной. Как заинтересовывающий момент здесь используется горшочек с колокольчиками (по мотивам сказки Г. Х. Андерсена «Свинопас»). Помимо диагностической ценности ассоциаций, вызванных музыкой в соответствии с явлением психорезонанса, задание развивает интонационный слух детей. Используется для работы с малыми группами.

Детей просят послушать музыку, которую наигрывает горшочек, и ответить на вопрос: о чем поет горшочек? Используются короткие музыкальные фрагменты, специально отобранные и соответствующие состоянию детей.

Л. С. Выготский говорил о том, что смысл произведения искусства человек конструирует сам из своих воспоминаний, ассоциаций. Музыка и образность могут заставить нас погрузиться в наш собственный мир. Музыкотерапевт **Хелен Бонни** разработала в своей психологической практике **метод лечения «один на один»**. Она обнаружила, что музыка помогает пациентам восстановить контроль над собой и полностью погрузиться в свой опыт, разбудить эмоции и поддерживать сознание в течение длительного времени.

Метод подразумевает «слушание в расслабленном состоянии избранных музыкальных фрагментов для того, чтобы сбросить оковы с творческой фантазии, символического мышления и глубоких чувств, которые возникают из глубокого осознания самого себя... Во время сеансов терапевт помогает клиенту — «путешественнику» исследовать образы по мере их появления, вместо того чтобы интерпретировать символику и ставить диагноз. Самый главный диагноз терапевта здесь — поддерживать

поток сознания, последовательность образов, которые появляются из глубин сознания, и поощрять «путешественника» выражать свои эмоции»<sup>40</sup>.

## **Психоанализ и музыкальная психотерапия**

Явление психорезонанса используется и в других методах МПТ. Американская школа МПТ основывается на идеях традиционного психоанализа. Психотерапевт во время сеанса стремится добиться от пациента, чтобы он вспомнил эмоционально травмировавшие его ситуации, и при помощи музыки доводит их до катарсической разрядки. Тем самым он облегчает состояние пациента.

Если в свое время переживание оказалось слишком сложным для человека, непереносимым для достигнутого на то время уровня развития психики, известно, что его образ вытесняется в бессознательные слои... Однако еще З. Фрейд доказал, что подобные вытесненные комплексы обладают огромным потенциалом и словно ждут удобного момента для мощного энергетического всплеска.

Музыкальное произведение, близкое по сути вытесненному комплексу, также провоцирует актуализацию образа. Он словно поднимается из глубины бессознательных структур ближе к порогу осознания. Но очень часто существующие психические барьеры препятствуют его проявлению в области сознания.

«Сильнейший энергетический заряд бессознательного образа вызывает эмоционально-двигательную реакцию такой силы, что сознание невольно регистрирует необыкновенную мощь этой косвенной проявленности. Процесс сопровождается чувством острейшего беспокойства, вызванного непониманием причин столь сильной психической реакции. До осозна-

---

<sup>40</sup> Кемпбелл Д. Эффект Моцарта. Минск, 1999.

ния вытесненного образа здесь остается один шаг: у человека должно хватить мужества задать себе вопрос: чем именно он так обеспокоен? В ответ вытесненный образ может преодолеть барьеры и проявиться в области сознания»<sup>41</sup>.

Здесь уместна помощь психотерапевта. Это может быть и точное, вовремя сказанное слово, выразительный жест или взгляд, умело предложенная форма для фиксации проявляющегося образа (например, запечатлеть в рисунке).

Большое значение для МПТ имеет подбор соответствующих музыкальных произведений, которые могли бы вызвать необходимый строй образных ассоциаций и переживаний, чей последующий анализ мог бы выяснить природу подавленного конфликта.

## Музыка и фантазия

Музыку с успехом можно использовать в методе **направленных фантазий В. Оклендер**<sup>42</sup>. Фантазии чрезвычайно ценны для развития детей. Они используются как терапевтическое средство. Музыка используется как фон, как иллюстрация, может органично вплестаться в задание.

Этот метод помогает детям выразить достаточно безопасным, щадящим образом подавленные чувства, потребности, устремления и мысли. Часто ребенок гораздо легче реагирует на метафорическое отображение его жизни, нежели на грубые реалистические образы. Метафорическая сила музыки помогает ему в этом.

Перед тем как погрузиться в мир фантазии, ребенку предлагают закрыть глаза, расслабиться, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов и затем уже представить что-то. Этому, как уже говорилось выше, может способствовать соответствующая музыка.

---

<sup>41</sup> Подуровский В. М. Сулова Н. В. Психологическая коррекция музыкально-педагогической деятельности. М., 2001.

<sup>42</sup> Оклендер В. Окна в мир ребенка. М., 2000.

Затем психотерапевт стимулирует детское воображение вопросами, предлагает различные варианты и возможности формирования образа. Обычно скованные дети, отличающиеся сильными защитными тенденциями, особенно нуждаются в помощи для начала полета творческой фантазии. Музыка может послужить здесь отправной точкой для фантазии. Яркая и иллюстративная, она создаст у ребенка соответствующее эмоциональное состояние, которое поможет родиться визуальным образам.

Фантазировать можно как с открытыми глазами, так и с закрытыми.

К фантазиям помимо музыки побуждают различные виды искусства: картинки, рисунки, природа (фильмы, звуки природы).

Придуманные детьми истории излагаются:

- в виде импровизированных сценок-спектаклей с участием детей;
- в устной форме — в виде рассказа;
- в письменном виде;
- в виде кукольных представлений с использованием различных видов кукольного театра;
- в рисунке, лепке;
- в виде импровизации на различных музыкальных инструментах, звучащих предметах;
- в виде импровизированного пения.

После фантазий обязательно проводится беседа с ребенком о том, что он изобразил, показал, сыграл, спел и т. д.

### *Фантазия «Пещера»*

Проводится с закрытыми глазами. Музыка — фон.

Терапевт вводит ребенка в медитативное состояние (текст примерный, его можно дополнять, обогащать): «Вы путешествуете через лес, горы. Встречаете пещеру. Там вы видите дверь со своим именем. За дверью — ваш дом. Вы перешагиваете — что вы там видите? Как вы себя там чувствуете? Хорошо? Нет?».

После этого ребенок выражает свои чувства по отношению к этому месту.

*Дополнительное задание:*

Детей просят ответить на вопрос: «Где (как) вы изобразите себя в этой фантазии?»

Ребенок изображает свое место с помощью тех же средств (музицирование, рисунок, куклы и т. д.)

Затем дети обязательно поясняют, что они изобразили. Обязательно дают название своей импровизации.

### *Фантазия «Крылья»*

Проводится с открытыми глазами. Музыка — фон. Терапевт вводит в фантазию: «Вы замечаете, что у вас растут крылья. Вы летите. Что вы видите? Куда вы летите? Где вы приземлитесь?»

### *Фантазия «Животные»*

Проводится с открытыми глазами. Терапевт вводит в фантазию: «Представьте, что вы — животные (дети выбирают по желанию). Вы двигаетесь, как они, издаете звуки, как они».

Дети фантазируют, а психотерапевт озвучивает их фантазии соответствующими музыкальными отрывками, которые иллюстрируют данных животных, сопровождает показ детей различными подходящими музыкальными инструментами или звучащими предметами.

*Дополнительное задание:*

Детей просят продемонстрировать, как поют те или иные животные, которых они изображают, как они звучат? Показать на музыкальных инструментах.

## **Музыка и гиперкинетический синдром, гиперактивность**

В случаях, когда психотерапевт работает с детьми, страдающими гиперкинетическим синдромом с нарушением внимания,

музыка поможет соответствующим образом настроить детей для дальнейшей психотерапевтической работы в ходе сеанса. Она синхронизирует их движения, поможет сосредоточиться.

В технике **сочинения историй с помощью шарфа Стива Харви**<sup>43</sup> можно с успехом использовать музыку. Данная техника была создана для работы именно с импульсивными детьми. Для этого используется большой кусок красивой, полупрозрачной ткани типа шифона (примерно 2,5 x 3 м). Психотерапевт рассказывает историю (о жизни ребенка, о нем самом, о происшедших с ним событиях). Шарф держится за углы над ребенком взрослыми. Это могут быть родители, ассистенты психотерапевта. Ребенку предлагается двигаться, когда шарф поднимается, и останавливаться, когда он опускается и накрывает его с головой.

Наблюдая за гиперактивными детьми с нарушением внимания, можно заметить, что им трудно остановиться, они не могут сконцентрировать свое внимание. Включаясь в игру с шарфом, дети, отличающиеся двигательной расторможенностью, как правило, в состоянии замедлить или остановить свои движения, когда шарф на них опускается. Здесь может прийти на помощь гармонизирующая сила музыки. Специально подобранная по интенсивности, ритму и тембру музыка поможет упорядочить движения. Кроме того, музыка поможет вовремя остановиться, усилить эффект опустившегося шарфа. Это может быть специальный музыкальный сигнал-подсказка: громкий аккорд, звук определенного музыкального инструмента, замедление ритма, постепенное затихание.

Музыка с размеренным, четким ритмом, не быстрее, чем 60 ударов в минуту, поможет ребенку сконцентрировать внимание. Психотерапевт добивается постепенно синхронизации движений ребенка с содержанием рассказа. Ребенок приобретает навык координации вербальных и невербальных сигналов. Содержание рассказа также может подкрепляться, иллюстрироваться соответствующей музыкой, вызывающей определенные эмоции. Чем ярче будут эти эмоции, тем прочнее окажутся ассоциативные связи, возникшие на их фоне.

---

<sup>43</sup> Кэджусон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. С-Пб., 2001.

В технике «Волшебный ковер» Долорес Кониерс<sup>44</sup>, предназначенной для работы с гиперактивными детьми, уместно использовать музыку со стабильным ритмом не более 50-56 ударов в минуту, негромкую, эмоционально ровную. Один из родителей или психотерапевт усаживается с ребенком на маленький коврик размером не более чем 1,5 x 1,5 метра и читает ему книжку, рассказывает что-нибудь. Ребенок может самостоятельно заниматься чем-то определенное время (около 15 мин).

Все это время чтение книги или игру ребенка может сопровождать музыка. Она поможет удерживать ребенка в спокойном состоянии. Родители применяют технику от двух до трех раз в день с гиперактивными детьми. На занятии психотерапевт применяет ее и с застенчивыми детьми. Игра на коврике обычно доставляет ребенку удовольствие и позволяет занять его полезным делом.

## **Музыка и проективные методики. Художественная экспрессия**

В ходе различных проективных методик, связанных с рисованием, лепкой, конструированием, хорошо использовать соответствующий музыкальный фон. Импульсивных, неуверенных, неуверенных детей музыка настроит на работу, поможет им сконцентрироваться. Слишком скованных, депрессивных детей расслабит, подтолкнет к работе, освободит эмоционально.

Для того чтобы познать самих себя, мы должны принять и понять свое бессознательное. Г. Фурт утверждает, что оно приходит к нам в символическом облике снов, рисунков и фантазий. Образы и фантазии, рожденные в состоянии бодрствования и запечатленные в рисунках, отражают разные грани целостного «Я», сознания и тела. Рисунок тесно связан с воспоминаниями.

---

<sup>44</sup> Кэльюсон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. С-Пб., 2001.

А. Адлер утверждает, что среди разнообразных проявлений психической жизни воспоминания, по-видимому, можно считать одними из самых диагностичных. Они говорят о личности, ее сильных и слабых сторонах и о том, как она воспринимает окружающих. Воспоминания не случайны. Среди бесчисленного множества разнообразных впечатлений, накопленных человеком на протяжении его жизни, он вспоминает лишь те, которые так или иначе связаны с ключевыми проблемами его бытия.

Свои ранние воспоминания дети могут передавать либо в рисунках, либо в играх с куклами и марионетками, а также в музыкальной и звуковой экспрессии. Рисунок наиболее близок к бессознательному. Рисунки содержат дополнительную информацию о неосознаваемых психических проявлениях. Это очень важно в отношении детей, так как им очень часто в силу разных причин сложно выразить свои чувства и мысли вербально.

Восприятие музыки, как было рассмотрено выше, так же архетипично, глубоко уходит корнями в бессознательное. Таким образом, изобразительная экспрессия и восприятие музыки очень близки в своих глубинных процессах. Музыка способствует оживлению визуальных образов.

Музыка может иллюстрировать процесс рисования детей, она может служить отправной точкой для фантазии, для пробуждения переживаний и мыслей. Музыка также поможет сконцентрировать внимание или, наоборот, расположить скованных детей к работе над рисунком.

### *«Ваш мир в красках, формах и линиях»*

Детей просят изобразить свой мир на бумаге, используя для этого только линии (прямые и кривые, широкие и тонкие, разных цветов) и формы, ничего конкретного.

Музыка – фон, подобранный в соответствии с детской аудиторией (успокаивающий, стабилизирующий или, наоборот, активизирующий).

## «Спонтанное рисование под музыку»

Детям предлагается рисовать все, что они захотят, пока звучит музыка. Ассоциации, рожденные музыкой, свободно выражаются ими на бумаге. Используются карандаши, краски, мелки и т. д. Музыка — яркая, эмоционально богатая, не громкая, не более 60-65 ударов в минуту.

### «Сквиггл»

В процессе этого упражнения возникает огромное количество способов общения. Сквиггл — изображение на листе бумаги беспорядочных знаков, обычно черного цвета.

Психотерапевт и ребенок садятся напротив друг друга за стол, положив перед собой два карандаша и бумагу. Терапевт изображает сквиггл и просит ребенка превратить его во что-нибудь. Ребенок дополняет рисунок и просит терапевта продолжить и т. д. По ходу игры участники рассказывают о содержании своих картинок и обо всем, что они думают. Это задание можно выполнять под музыку. Музыка может служить фоном, а может, как таймер, фиксировать время рисования каждого из участников.

\* \* \*

Методы художественной экспрессии, такие, как «Работа с глиной» В. Оклендер и «Песочница» Дж. ДеДоменико<sup>45</sup>, являются мощным средством самовыражения и коммуникации, позволяющим затронуть значимые темы и внутриспсихические конфликты, плохо осознанные как клиентом, так и психотерапевтом. Работа с глиной, как считает В. Оклендер, позволяет затронуть наиболее ранние, скрытые психические процессы.

Восприятие музыки также основано на глубоких, изначальных пластах человеческой психики. Музыкальный язык способен пробудить и подтолкнуть эмоциональные переживания, помочь проявлению глубинных подсознательных процессов.

<sup>45</sup> Кэджусон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. С-Пб., 2001.

Исходя из всего сказанного выше, можно утверждать, что целесообразно, а иногда даже необходимо стимулировать творческую экспрессию детей с помощью специально подобранной музыки. Музыка здесь может быть и фоном, настраивающим на работу, расслабляющим или, наоборот, активизирующим, помогающим сконцентрироваться. Музыкальное сопровождение может быть иллюстрацией детской работы, ярко характеризующей и подчеркивающей персонажей, объекты и их действия, делая их более зримыми и понятными. Музыкальный терапевт импровизирует на различных музыкальных инструментах и звучащих предметах, следуя за творческими проявлениями ребенка. Музыка может задавать ритм работы, одновременно давая выход детским эмоциям.

Предметы и оборудование, используемое при работе с глиной: глина, вода, набор различных инструментов и предметов, толстая доска. Чем меньше предмет приспособлен для работы с глиной, тем лучше. Это может быть, например, резиновая колотушка, толкушка для картофеля и др.

Дети могут работать как с открытыми глазами, так и с закрытыми.

Работа с глиной проходит под музыку. Музыка служит фоном. Можно сопровождать работу детей отбиванием ритма на барабанах и других ударных инструментах. Дети отбивают, отщипывают и шлепают глину в такт музыке.

Создать соответствующее настроение и задать ритм работы музыка поможет и при применении методики «Глиняные каракули» Ричарда Френкеля<sup>46</sup>, когда дети лепят из глины, сидя за круглым столом и передавая свои изделия по кругу, дополняя к ним все новые и новые детали.

Методы музыкальной экспрессии могут использоваться как самостоятельные приемы МПТ. Выражая себя через музыку, через звук, ребенок проявляет свои личностные качества, мы можем увидеть его отношение к окружающим людям и к миру. Мы можем узнать, как он себя оценивает, как представляет свое «Я». Таким образом, можно вполне говорить о диагностической ценности музыкальной экспрессии в плане познания бессознательного.

---

<sup>46</sup> Кэджьюсон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. С-Пб., 2001.

По аналогии с обычным сквиглом можно предложить ребенку сквигл на музыкальных инструментах. На столе перед ребенком разложены несколько музыкальных инструментов, звучащих предметов (погремушки из металлических крышек, бумажные султанчики, деревянные бусы и т. д.). Терапевт начинает играть на одном музыкальном инструменте, а ребенок продолжает на том, на котором хочет. Можно импровизировать на одном инструменте, например, на фортепиано. Участники также рассказывают о том, что они озвучивают, излагают содержание своих импровизаций.

*«Музыкальные каракули,  
или «Музыкальная сказка»*

Эту технику можно использовать как инструмент развития ценных социальных качеств — терпения, внимательности и т. д., а также для повышения самооценки. Ее применяют в групповой, индивидуальной и семейной работе. Дети могут обладать минимальными навыками игры на музыкальных инструментах и звучащих предметах, а могут и впервые обратиться к этому виду деятельности.

*Подготовительный этап* (для индивидуальной работы). Психотерапевт предлагает ребенку поиграть с любым понравившимся ему музыкальным инструментом или предметом, с помощью которого можно извлекать звук. Затем предлагается поиграть вместе, помогая друг другу создавать какое-либо сочетание звуков — музыкальную фразу или просто продолжая тот фрагмент, который начат предыдущим участником.

Психотерапевт также может предложить воспользоваться в игре любым другим инструментом или предметом, который понравится ребенку. Здесь важно, чтобы ребенок действовал спонтанно. Должна быть создана среда, которая подтолкнет ребенка к свободному самовыражению. В кабинете должно быть достаточное количество музыкальных инструментов и предметов, из которых можно извлекать звуки, они должны

быть доступны и интересны. Ребенок импровизирует, от него не требуется наличия определенных способностей и навыков.

*Первый этап* (для групповой работы). В центр помещения (или на большой круглый стол) кладутся различные музыкальные инструменты, музыкальные игрушки и звучащие предметы. Детям предлагается сесть рядом, желательно в круг. Психотерапевт просит детей выбрать один инструмент или предмет, дети могут использовать одинаковые инструменты.

*Второй этап.* Психотерапевт просит ребенка (или одного из участников группы) извлечь ряд звуков из своего инструмента, сыграть на нем «свою мелодию». Если дети затрудняются, то взрослый начинает первым. Ближайший участник, исходя из собственных представлений, пытается продолжить звуковой набор. Его композиция не должна быть долгой, чтобы все дети успели поучаствовать несколько раз.

*Третий этап.* Весь процесс создания музыкальной импровизации записывается на пленку. Когда дети почувствуют, что им больше нечего добавить, терапевт предлагает им прослушать запись результата их совместного творчества. Терапевт дает положительную оценку творчеству детей, говорит что-нибудь хорошее о самом процессе творчества и предлагает детям обсудить их музыкальное произведение. После этого дети еще раз слушают запись.

Основные моменты обсуждения:

- какие инструменты чаще использовались;
- что можно сказать о звуках, которые преобладают в импровизации, описать их;
- какие еще звуковые сочетания запомнились;
- можно ли услышать какую-либо мелодию, получилась ли красивая музыка;
- о чем, по их мнению, рассказывает музыка, ими созданная;
- отразила ли музыка жизнь детей, их взаимоотношения;
- что привнес в коллективное творчество каждый ребенок;
- как прозвучал его инструмент;
- как его музыка повлияла на ход и результат общей работы и т. д.

*Четвертый этап.* Используется в качестве альтернативы предыдущему или как дополнение. Терапевт спрашивает ребен-

ка или одного из участников группы, что может происходить в их музыкальном произведении, каков его сюжет, содержание. Или о том, что может сопровождать эта музыка, что может происходить на ее фоне, на что похожа их музыка. Он предлагает детям придумать на этой основе какую-нибудь историю, сочинить музыкальную сказку, которую озвучивала бы записанная на пленку детская музыка. Дети сочиняют сказку по очереди, передавая «эстафету» по кругу.

*Вариант:* дети сочиняют слова песни, которую можно петь под их музыку. Весь процесс записывается на пленку. На следующем занятии дети прослушивают запись музыкальной сказки, песни, обсуждают ее. Терапевт предлагает дополнить ее, сыграть на других музыкальных инструментах, сочинить другие слова или подправить старые.

## **Музыка в работе со страхами**

Многие дети испытывают самые разнообразные страхи. Необходимо сделать проблему или предмет страхов ребенка более понятными. Некоторые дети нуждаются в помощи для обозначения своих чувств, и психотерапевт должен в этом случае использовать язык и представления, доступные пониманию ребенка. При этом надо помнить, что не только изобразительная, но и звуковая экспрессия очень близка детям.

Самая главная задача для психотерапевта — конкретизировать для ребенка воображаемую угрозу. После этого источник угрозы, страха становится доступным для осознания. Конкретизация страха может происходить в процессе рисования, игры и музицирования. Чем более зримым, а также слышимым и конкретным становится образ, тем более успешно им можно манипулировать. Когда неясные чувства получают определенное обозначение, ребенок вырабатывает способность к их трезвой оценке и «изоляции» аффекта. «Материализованные» тревоги и страхи, оказавшиеся перед ним на столе, а также получившие

звуковое, музыкальное оформление, позволяют ему спокойно их оценить и произвести с ними определенные манипуляции.

Очень важно создать среду, в которой ребенок может быть спонтанным, в кабинете должно быть большое количество привлекательных, разнообразных музыкальных инструментов и предметов, с помощью которых можно издавать самые разнообразные звуки: от барабана до шуршащей бумаги, от блок-флейты до медного таза. Они должны быть доступны для ребенка и находиться повсюду.

### *«Испугай свой страх»*

*Первый этап работы над страхами.* Психотерапевт обучает ребенка идентифицировать предмет страхов и тревоги. Если ребенок не в состоянии вербализовать свои переживания, можно использовать игровые или арт-терапевтические, в том числе музыкально-терапевтические приемы. Ребенка просят изобразить свой страх на бумаге или вырезать его из бумаги (вырежи «маску» своего страха). «Как звучит твой страх? От каких звуков тебе также страшно?». Терапевт подробно обсуждает с ребенком каждую из названных им проблем.

*Второй этап.* Терапевт предлагает ребенку фиксировать каждый случай появления чувства тревоги и страха любым приемлемым для него образом — делая записи, зарисовки, извлекая звуки из определенного музыкального инструмента или предмета. Таким образом, составляется перечень ряда проблем ребенка около 5-10 пунктов. Музицирование ребенка, звукоизвлечение записывается на магнитофон.

*Третий этап.* С каждой проблемой и с каждым страхом производится та или иная манипуляция. Это может быть разрезание магнитофонной пленки, на которую записаны результаты озвучивания своего страха ребенком. Психотерапевт может убрать рисунок в «волшебную коробочку» (сундучок, чемодан), где страх превращается во что то доброе и красивое. Превращение сопровождается музыкой.

Ребенку предлагается также испугать свой страх громкими, резкими, устрашающими звуками (барабаны, металлические тарелки, гонг, железная бочка, крышки от кастрюль и т. д.).

Для работы с детьми, испытывающими ночные страхи, используется игровая техника «**Страшные сны**» Л. Дж. Эгра<sup>47</sup>. Эта методика учит ребенка тому, что каждый человек в известной мере сам «создает» свои сновидения, и поэтому мы можем изменять их по своему желанию. У ребенка появляется уверенность в своих возможностях.

Ребенка просят рассказать о своем сне, а потом представить и нарисовать его благоприятное окончание или предложить изменения, которые хотелось бы в этот сон внести. При следующем пересказывании, при приближении к страшному эпизоду ребенок с помощью «включения кнопки» меняет ход своего сна, пересказывая положительный финал и представляя картинку, которую он нарисовал.

Визуальные образы можно связать с музыкой, вызывающей положительные эмоции, с музыкой радостной, светлой, бодрой, бравой, наконец, с музыкой, с которой ребенку просто спокойно и комфортно (знакомые и любимые песни, песни, которые поет мама, и т. д.). Музыка сопровождает рисование сна с положительным финалом, усиливая этот эффект. В дальнейшем, когда ребенок повторно пересказывает свой сон и приближается к критическому эпизоду, включается этот же музыкальный фрагмент, что помогает ребенку перестроиться и представить положительный исход сна. Визуальные образы подкрепляются здесь слуховыми. Музыка усиливает эффект и служит сигналом для ребенка. Повторяя это упражнение дома, ребенок вспоминает не только свой рисунок, но и музыку, которая его сопровождала.

## **Музыка и чувства**

Ребенок должен научиться понимать, сколь разнообразными могут быть человеческие чувства, с какими обстоятельствами они связаны, а также сформировать способность к словесному описанию своих чувств. Понимая, насколько важно по-

---

<sup>47</sup> Кэджьюсон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. С-Пб., 2001.

буждать ребенка к вербальной экспрессии по мере его взросления, психотерапевты стремятся разработать средства работы, предполагающие определенный игровой элемент и в то же время стимулирующие вербальную экспрессию. Музыкальная терапия пользуется в этом случае различными музыкальными играми или играми, содержащими элементы музыкальной экспрессии. В этих играх музыка определенного характера делает содержание чувства более понятным для ребенка и стимулирует его к вербальным оценкам эмоционального переживания.

### *Игра «Что лучше делать под эту музыку?»*

Ребенку предлагаются музыкальные отрывки или короткие пьесы — яркие, характерные. Психотерапевт после прослушивания каждого из отрывков спрашивает, что бы ребенок стал делать под эту музыку, какое настроение она вызывает у него. Психотерапевт задает наводящие вопросы, чтобы уточнить, что испытывает ребенок, слушая эту музыку, четко определяя словом название данного чувства. Таким образом, у ребенка образуется четкая связь между музыкальным впечатлением, эмоциональным переживанием, испытанным при прослушивании, вербально обозначенными характеристиками этого переживания и названием чувства. Во время беседы с ребенком психотерапевт для наглядности подкрепляет словесные характеристики показом картинок такого же характера, как музыка, показом кукол-марионеток и других персонажей кукольного театра. Кроме того, можно подкреплять музыку показом определенных цветов, связанных с данными эмоциями.

Ребенок не может осознать свое чувство как свое собственное до тех пор, пока не будет к этому внутренне готов. Но даже простое обозначение чувств на рисунке или с помощью музыкальной экспрессии может вести к восстановлению эмоционального равновесия ребенка и способствует лучшему пониманию переживаемых событий.

Например, в ходе игровой «Техники раскрашивания фигур мальчиков и девочек» Барбары Тернер<sup>48</sup> ребенку предлагают рас-

<sup>48</sup> Кэдьюсон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. С-Пб., 2001.

красить фигурку, чтобы увидеть, как она себя чувствует. После рисования психотерапевт переходит к разговору о каком-нибудь чувстве, обсудив с ребенком, что это за чувство, когда оно возникает, что ребенок ощущает, когда оно появляется и как к нему можно относиться.

Подобранные музыкальные отрывки соответствующего характера могут прекрасно иллюстрировать каждое из обсуждаемых чувств, давая ребенку дополнительную возможность эмоционально их прочувствовать, представить их себе более ярко.

Помимо этого, психотерапевт может предложить ребенку выразить данное чувство через звуки любого музыкального инструмента или звучащего предмета, который ему понравится и так, как он себе это представляет. Психотерапевт может уточнить, подсказать ребенку, а если тот затрудняется, сыграть с ним вместе.

### *«Импровизация на ударных инструментах»*

Ударные инструменты обладают особой привлекательностью для детей, так как из них можно извлекать звуки, даже не обладая необходимыми навыками. Ребенку предлагают показать, как он будет бить в барабан, если ему грустно, весело и т. д. Как вариант можно предложить пробарабанить то чувство, какое он сам хочет или испытывает в данный момент, а терапевт и другие дети должны отгадать, что он изобразил.

## **Музыка и адаптация к психотерапии**

Атмосфера психотерапевтической работы сильно отличается от привычной для ребенка атмосферы игр и занятий, и специалисту приходится применять особые подходы для того, чтобы ребенок смог быстрее адаптироваться к обстановке психотерапевтического кабинета. Сочетая обычную игру с элементами творческой экспрессии, в том числе и музыкальной, мож-

но помочь ребенку постепенно и без сколько-нибудь заметного напряжения адаптироваться к условиям психотерапевтической работы. Методы терапии творчеством помогают специалисту найти выход из затруднительного положения при попытках войти с ребенком в контакт.

Методики, предназначенные для первого знакомства с детьми, призваны раскрепостить детей, дать возможность испытать положительные переживания, создать ощущение комфорта. Например, методика «Волшебное искусство» Руби Уолкер, «Рисование с помощью клубка» Нормы Лебен<sup>49</sup>. Рисование целесообразно сопровождать музыкальным фоном. Многие дети со сниженной самооценкой, психически травмированные с большим трудом соглашаются рисовать или заниматься любой другой изобразительной деятельностью, боясь осуждения. Музыка настроит, раскрепостит детей, усилит удовольствие в процессе творческой работы.

### «Музицирование»

Музицирование играет большую роль в развитии коммуникативных навыков и построении психотерапевтических отношений. Различные виды музицирования становятся излюбленным видом совместной деятельности ребенка и психотерапевта. Игра на музыкальных инструментах допускает интеракцию. Психотерапевт может играть на них вместе с ребенком, тем самым обеспечивая ему поддержку.

Наряду с другими средствами психотерапевтического воздействия игра на музыкальных инструментах является достаточно эффективным средством, позволяющим ребенку видеть достигнутые им успехи и изменения в своем состоянии. Встречаясь с ребенком на занятиях раз в неделю, порой бывает крайне трудно уловить изменения, постепенно происходящие в его состоянии и отношениях с психотерапевтом. Требуется какое-то средство, которое позволило бы это сделать, произвести оценку, промежуточную диагностику. Обучение ребенка чему-то новому, тому, что связано с возможностью зрительной, слу-

---

<sup>49</sup> Кэдьосон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. С-Пб., 2001.

ховой и кинестетической стимуляцией, бывает очень полезно. Ребенок начинает с освоения самых простых навыков, постепенно переходя к более сложным. Игра на музыкальном инструменте является не только одним из факторов психотерапии, но и средством оценки происходящих изменений. Изменения в состоянии ребенка подчеркиваются изменениями в его исполнительских возможностях и репертуаре.

Постепенное совершенствование исполнительских навыков хорошо видно и должно всячески подчеркиваться психотерапевтом.

Игра на простых музыкальных инструментах предполагает возможность применения ее на любом этапе психотерапии, но лучше всего воспользоваться ею в тот момент, когда у ребенка возникает хотя бы минимальная степень доверия к психотерапевту.

Удовлетворение, которое испытывает ребенок, видя свои успехи в освоении и совершенствовании техники игры, компенсирует напряжение и страх, возможные при обучении, что характерно для многих «проблемных» детей.

## Музыка и цвет

Известно, что разные цвета спектра ассоциируются с разными эмоциональными состояниями. Восприятие музыки невозможно без эмоциональной сферы человека. Таким образом, восприятие музыки и восприятие цвета тесно связаны.

Эти принципы можно с успехом применять в процессе проведения некоторых игровых техник, например в технике «**Раскрась свою жизнь**» К. О'Коннор. При этом надо помнить, что желтый цвет, как правило, ассоциируется со счастьем, синий — с грустью, черный — с горем, коричневый — с одиночеством, оранжевый — с возбуждением, зеленый — с беспокойством, красный — с раздражением или гневом. Иллюстрируя музыкально различные чувства, о которых рассказывает ребенок в

процессе расцветивания «своей жизни», психотерапевт опирается и на выбор определенных цветов.

Характер музыкальной иллюстрации должен по возможности соответствовать цвету, который выбирает ребенок. Визуальные или аудиальные выражения различных чувств делают их более конкретными для ребенка, что отвечает особенностям детской психики. Подкрепление визуальных образов слуховыми, музыкальными образами только усилит конкретность чувств, которые они передают, сделают их еще более понятными для ребенка.

## **Музыка и куклы**

Большинство специалистов по игровой терапии хорошо представляют себе достоинства работы с пальчиковыми куклами-марионетками. Их использование позволяет детям выражать такие сложные чувства, как гнев, страх, растерянность, грусть, другие переживания, а также мечты и фантазии.

Наблюдения показывают, что дети с разным темпераментом, уровнем социализации, степенью самоконтроля и неодинаковыми потребностями могут более или менее успешно играть с марионетками и другими куклами кукольного театра. Возбудимые дети, как правило, могут концентрировать на игре свое внимание, наблюдая за действиями других участников и самостоятельно исполняя разные роли. Стеснительным, скованным детям игра с марионетками позволяет выразить свои представления, проблемы и желания. Психотерапевт может показать детям наиболее адекватные способы поведения и помочь своим клиентам освоить их путем имитации.

Кроме того, психотерапевт получает реальную возможность взаимодействовать с ребенком посредством кукол-марионеток. Помимо кукол-марионеток удобно пользоваться перчаточными куклами, куклами би-ба-бо, а также тростевыми куклами.

Характер куклы, чувства, которые она испытывает, можно иллюстрировать музыкой и различными звуковыми комбинациями с помощью музыкальных инструментов или звучащих предметов. Это сделает образ куклы, которую использует ребенок, более зримым и понятным. Сочетание игры с куклами и музыки, например, благотворно действует на детей, страдающих логоневрозом. Обычно дети играют с большим желанием, не испытывая при этом напряжения и страха. «У большинства детей с логоневрозом при этом имеет место чистая речь»<sup>50</sup>. Не только проговаривание, но и пропевание текста (сочинение музыкальных сказок с участием кукольных персонажей), произносимого от лица кукол, будет способствовать преодолению заикания.

Музыка может использоваться в таких методиках, как «Создай марионетку» Энн Блэкуэлл, «Создание образа клиента с помощью марионетки» Кэролин Наркевидж, «Игра с марионетками» Мари Болтинхаус<sup>51</sup>. Приведенные ниже примеры демонстрируют возможные способы использования марионеток и других кукол в сочетании с музыкой и музыкальной экспрессией.

1. Попросить ребенка выбрать или самостоятельно создать пальчиковую куклу-марионетку (перчаточную куклу и др.), отражающую то, что он чувствует в данный момент, а потом предложить ему рассказать с помощью игрушки о своем состоянии:

- попросить ребенка спеть от ее имени песенку о себе: «Какую песенку могла бы спеть эта кукла?»
- выразить с помощью звуков различных инструментов и предметов настроение куклы, ее характер: «Как ты думаешь, как звучит эта кукла? На какой звук она похожа? Какой звук ей подходит? Каким инструментом можно было бы сопровождать песенку этой куклы, если бы она нам спела?»

Если ребенок отказывается самостоятельно петь или музицировать, то терапевт может помочь ему, предложить вариант песенки, которую могла бы петь кукла, подобрать аккомпанемент к этой песенке на подходящем музыкальном инструменте. Кроме того, взрослый может просто иллюстрировать соответствующей музыкой или звуками рассказ ребенка.

<sup>50</sup> Захаров А.И. Неврозы у детей и психотерапия. С-Пб., 1998.

<sup>51</sup> Кэльдусон Х., Шеффер Ч. Практикум по игровой психотерапии. С-Пб., 2001.

2. Предложить ребенку выбрать какую-либо марионетку или другую куклу, изображающую знакомого или незнакомого ему человека, и сказать (спеть, отразить в звуках), что она чувствует. Психотерапевт может иллюстрировать музыкой или звуками рассказ ребенка.

3. Ребенок и психотерапевт разыгрывают сюжеты, отражающие условия жизни и проблемы ребенка. История иллюстрируется музыкой, различными звуковыми характеристиками, песнями и движениями под музыку. Интересно сочинение групповой истории. Каждый ребенок по очереди сочиняет часть истории. Здесь возможно коллективное создание целой музыкальной сказки или истории.

## Тонирование и вокалотерапия

Помимо разнообразных приемов музыкальной терапии, психотерапевт может использовать в своей практике богатые возможности вокалотерапии и тонирования.

«Голос человека — замечательное средство исцеления, одно из наиболее доступных звуковых лекарств»<sup>52</sup>.

Вокалотерапия или музыковокалотерапия (МВТ) — «это новый метод повышения резервных возможностей человека и коррекции нарушенных функций, в основе которого лежит использование особой системы активного вокального тренинга в сочетании с музыкой»<sup>53</sup>. Пение благотворно сказывается на работе всех внутренних органов человека, стабилизирует электрическую активность мозга. Существенное значение для психотерапевтической работы имеет тот факт, что «характерной реакцией на вокалотерапию является замедление альфа-ритма»<sup>54</sup> мозга, что соответствует состоянию успокоения и комфорта. Альфа-ритм играет значимую роль в обеспечении психофизиологических реакций и различного рода познавательной деятельности.

<sup>52</sup> Кемпбелл Д. Эффект Моцарта. Минск, 1999.

<sup>53</sup> Шушарджан С. В. Музыкалотерапия и резервы человеческого организма. М., 1998.

<sup>54</sup> Шушарджан С. В. Здоровье по нотам. М., 1994.

«Вокалотерапия оказывает положительное влияние на нейрофизиологическое обеспечение памяти и внимания»<sup>55</sup>.

Метод тонирования, как и благотворная сила пения, давно применяется человечеством в лечении самых разных заболеваний. «Тонирование — воспроизведение звука посредством произнесения гласного звука в течение длительного времени»<sup>56</sup>. Оно известно примерно с XIV века. Это творческая энергия голоса.

Помимо обширного терапевтического эффекта, тонирование помогает стабилизировать эмоции. Многие исследователи считают, что голос является основной формой выражения индивидуальности. Если внимательно прислушаться к нему, можно проанализировать нервные модели поведения, понаблюдать за ними и лечить их. Доктор Поль Дж. Мозес, профессор Стенфордского медицинского университета, научился ставить медицинский диагноз каждому пациенту по его голосу. Он строит физическую и психологическую модель (профиль) голоса. «Голосовая динамика является точным и достоверным отражением психодинамики — заключил он. — Каждая эмоция человека имеет свое вокальное выражение»<sup>57</sup>.

«В голосе и дыхании каждого человека заключен ключ к пониманию его темперамента и к диагностике множества различных типов физических и психологических недугов... Спонтанные физические жесты, которые сопровождают голосовое сканирование, так же часто дают подсказку относительно характера человека»<sup>58</sup>.

«Поющий голос обеспечивает гораздо более прямой доступ к подсознанию»<sup>59</sup>.

### *«Мелодизация собственных имен или нейтральных фраз»*

Ребенка просят пропеть свое имя или какую-либо фразу, например, спеть, что он сейчас делает. «Меня зовут Маша» или «Я сейчас играю с куклой».

<sup>55</sup> Шушарджан С. В. Здоровье по нотам. М., 1994.

<sup>56</sup> Кемпбелл Д. Эффект Моцарта. Минск, 1999.

<sup>57</sup> Там же.

<sup>58</sup> Там же.

<sup>59</sup> Там же.

*Усложнение.* Ребенка просят спеть свое имя или фразу с определенной интонацией — гнева и решительности, печали и уныния, веселья и радости, спокойствия и т. д.

Дети поют на удобной для них ноте и высоте.

### *«Мелодизация призывов»*

Ребенка просят спеть эмоционально окрашенные призывы с разной интонацией. Например: «Вперед друзья!», «Ах, как мне грустно...», «Какая удача, какая радость...» и т. д.

Дети поют на удобной для них ноте и высоте.

### *«Тонирование»*

Во время занятий по психокоррекции, в процессе психотерапии можно использовать тонирование для уравнивания волн мозга, улучшения ритма и углубления дыхания, снижения ЧСС и повышения чувства благополучия. Тонируют дети на удобной для них ноте.

*Звук «м-м-м»* снимает стресс и дает возможность полностью расслабиться.

*Звук «а-а-а»* немедленно вызывает расслабление.

*Звук «и-и-и»* — самый стимулирующий звук, звуковой кофеин. 3-5 минут произнесения этого звука стимулирует мозг, повышает активность организма.

*Звук «о-о-о»* — средство мгновенной настройки организма.

## **Музыка и радость движения**

Движение — один из видов нашего восприятия. У детей происходит активное образование сенсомоторных схем — соотношение сенсорной информации с моторной. Это первый этап в организации их мышления.

Не подлежит сомнению также взаимосвязь двигательных способностей и обучаемости детей. Для детей, испытывающих серьезные трудности в обучении, характерно и запоздалое развитие моторики. Развивая моторику, развиваем и умственно.

Многие дети испытывают затруднения при вербальном способе общения. В процессе двигательной активности ребенка необходимо наблюдать за языком его телодвижений, за выражением лица. Психотерапевт может в результате предположить, что чувствует ребенок, и начать реагировать вербально, сообщая ребенку словесный образ его чувств.

Часто звуки, издаваемые ребенком, движения его тела очень точно отражают его чувства. Язык проявляется во всех видах активности. Ребенок может устанавливать соотношения между вербальной коммуникацией и всем тем, что он делает.

О связи музыки и движения много говорилось выше. Ниже приводятся некоторые упражнения, которые с успехом можно применять на сеансах психотерапии.

### *«Дирижер»*

Ребенку предлагается продирижировать звучащую музыку. Это увеличивает заинтересованность и вовлеченность в процесс восприятия музыки, что приносит и нужный психотерапевтический эффект.

### *«Свободный танец»*

Это упражнение на свободное выражение эмоций. Детям предлагается придумать свой танец под названием «Мой самый тяжелый день», «Я и мои родители» и т. д.

### *«Спонтанное движение под музыку»*

Дети танцуют и двигаются под музыку. Для этого хорошо использовать цветные шифоновые шарфы. Дети, двигаясь, импровизируют с тканью. Ассоциации, вызванные музыкой, свободно выражаются в движении.

\* \* \*

В психотерапевтической практике, иллюстрируя музыкой движения детей, можно использовать технику «Человек-чулок» **Кимберли Дай**<sup>60</sup>. При этом дети, облаченные в эластичный мешок, начинают совершать разнообразные движения. Психотерапевт может иллюстрировать их музыкой или озвучивать разнообразными звучащими предметами, делая образы детей более яркими.

Появляются богатые возможности для спонтанной интеракции между ребенком и психотерапевтом посредством сочинения историй, а также простых песенок. Ребенок может и самостоятельно обозначать представляемые им образы через звук, импровизируя на музыкальных инструментах и звучащих предметах, озвучивая их голосом, после того, как он освободился из «чулка».

Сопровождая музыкой движения детей, мы способствуем их большему раскрепощению, делаем выход их энергии более ярким при использовании таких методик, как «Разрывание бумаги» **Кэти Дейвис**<sup>61</sup>. Дети разрывают бумагу, а затем подбрасывают ее в воздух, обсыпают друг друга, прыгают и т. д. Соответствующая музыка сделает их эмоции более радостными и яркими.

\* \* \*

Среди музыкальных инструментов, которые используются в целительстве, барабан оказывает, пожалуй, наиболее сильное воздействие. «В нашем организме заложены многомерные ритмы, благодаря которым все органы работают синхронно, начиная от пищеварительной деятельности в кишечнике до активности высших нейронов в головном мозгу. В организме основной ритм закладывается сердечно-сосудистой системой, сердцем и легкими...»<sup>62</sup>. Барабан синхронизирует ритмы сердечных сокращений и дыхания.

Ритм барабанов способен изменять ритмы организма. «Сердце — великий барабанщик. Играя на барабане, мы активно на-

<sup>60</sup> Кэджусон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. С-Пб., 2001.

<sup>61</sup> Кемпбелл Д. Эффект Моцарта. Минск, 1999.

<sup>62</sup> Там же.

прягаем мышцы, активизируем дыхание, ритм сердечных сокращений и волн мозга, что создает обратную связь. Десять минут игры на барабане в день снимают напряжение, заново настраивают внутренние часы мозга и организма и служат стимулятором и успокаивающим средством»<sup>63</sup>.

В известной американской методике музыкальной терапии — методике Нордоффа-Роббинса широко применяются именно барабаны. Барабан — инструмент наиболее доступный, не требующий особых навыков и в то же время обладающий большой ритмической силой, передающий тончайшие эмоциональные нюансы. Дополняют барабан цимбалы, литавры. Их звонкость вносит разнообразие в игру и делает ее более выразительной. Ниже приводятся ряд упражнений с барабанами, которые можно предложить детям.

### *«Подслушай ритм»*

К. С. Станиславский, говоря об актерской роли, указывал на то, что каждое человеческое чувство имеет свой темп и ритм, и предлагал упражнения на воспроизведение ритма, в котором это чувство протекает. В этих упражнениях каждому было необходимо представить какой-то момент своей жизни. Детям предлагается вспомнить свой самый печальный, счастливый и т. д. день (событие). Затем они должны подумать, как о нем можно рассказать другим детям, пользуясь только барабанными палочками и барабаном (можно использовать другие ударные инструменты): «Простучите его, как вы его себе представляете».

*Вариант:* предложить ребенку пробарабанить то чувство, какое он сам хочет или испытывает в данный момент, а психотерапевт и другие дети должны отгадать, что он изобразил.

### *«Ритмизация движений животных»*

Ребенку предлагают ритмизировать движения животных, имеющих эмоциональные характеристики, — степенная корова, проворный заяц, ласковая кошка, дикий конь, преданный

---

<sup>63</sup> Кемпбелл Д. Эффект Моцарта. Минск, 1999.

пес и т. д. Ребенок пользуется барабаном или другими ударными инструментами.

*«Движение в ритме  
звучащих ударных музыкальных инструментов»*

Детей просят двигаться в ритме звучащих ударных музыкальных инструментов. Музыка и ритмические удары — античные формы коммуникации и самовыражения. Ребенок должен следовать ритму педагога. Педагог задает ритм бубном или барабаном. Дети двигаются, свободно перемещаясь в пространстве помещения.

*Вариант.* Каждому ребенку дают барабан (бубен, пластиковые бутылки). Дети двигаются и сопровождают свое движение звуком ударных инструментов.

\* \* \*

Гиперактивные дети не владеют своим телом, хотя и способны производить множество произвольных телодвижений. Упражнения, направленные на формирование контроля над телом, необходимы для них и приносят им удовольствие.

*«Падение»*

Упражнение формирует контроль над телом. Музыка — активизирующий фон. Дети падают на подушки (маты). Необходимо упасть на мат каким-либо определенным образом. Пространство падения ограничено, поэтому падение необходимо строго контролировать. Дети должны изобретать каждый раз новый способ падения. Это упражнение доставляет детям удовольствие от контролирования своего тела.

*Вариант.* Детей просят упасть соответственно звучащей музыке — медленно, с подскоком, весело и т. д., в ее характере.

*«Чудесные бубенцы» (Ворожцова О. А.)*

Эти упражнения разработаны автором и используются в работе с детьми. На голове у детей шапочки или ободки с бубен-

чиками, которые звенят при малейшем движении. Это позволяет в игровой форме осуществлять контроль над собственным телом. Звуковой сигнал усиливает контролирующий эффект. Хорошо использовать в работе с гиперактивными детьми, совершающими много лишних, нерациональных движений, или с излишне неуклюжими детьми, совершающими неточные, неловкие движения.

*Задание 1.* Пройти так, чтобы не зазвенеть: обычным шагом, на цыпочках, на пятках, задним ходом, боком, на корточках.

*Задание 2.* Станцуй так, чтобы не зазвенеть.

*Задание 3.* Двигаться как любое понравившееся животное, но так, чтобы не зазвенеть.

*«Эстафета»:* Дети разбиваются на две команды. В каждой команде они передают друг другу мяч так, чтобы бубенчики на головах не зазвенели. Если бубенцы зазвенят – штрафное очко. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием.

### *«Шляпа волшебника» (Ворожцова О. А.)*

Используется в работе с детьми для развития контроля над телом. Развивает также слуховое внимание, ориентацию в пространстве, способность различать звуки.

Выполняется в парах. Один ребенок с завязанными глазами, на другом надета шляпа с колокольчиками, которые звенят при малейшем движении. Ребенок в шляпе двигается как можно осторожней, стараясь не звенеть. Первый ребенок внимательно прислушивается и ищет второго по звуку колокольчиков. Задание может выполняться всей группой детей с одним ведущим.

### *«Башмачки Элле» (Ворожцова О. А.)*

Эти упражнения развивают чувство ритма, позволяют детям понять, как соотносятся движения и ритм, помогают контролировать свое тело. Рекомендуется проводить в малых группах.

Для упражнений необходимы тупельки с бубенцами (поролонные, на резинках). При малейшем движении бубенцы звенят.

*Задание 1. «Путешествие в Изумрудный город».* Детей просят пройти так, чтобы бубенцы не звенели; потом так, чтобы бубенцы звенели отчетливо (шаг), отрывисто (прыжки), сплошным звоном (бег) и т. д. Упражнение может выполняться под музыку, которая задает ритм, под бой барабанов или других ударных инструментов, а может и без музыкального сопровождения, для того чтобы дети лучше слышали себя, соответствие своих движений звуку бубенцов — получается ли у них красивая ритмичная музыка?

*Задание 2. «Музыка ног».* Двух детей просят придумать диалог башмачков.

*Задание 3. «Живые башмачки».* Детей просят продемонстрировать, как стучат башмачки грустного человека, веселого и т. д.

\* \* \*

Дыхание составляет важный аспект осознания своего тела. Между потреблением кислорода, активацией и тревогой имеется тесная связь. Глубокое дыхание помогает устранить тревогу, обрести силу и уверенность, в которых мы нуждаемся в моменты возбуждения и тревоги.

Музыка оказывает прямое воздействие на ритм дыхания, приводя его в соответствие со своей метроритмической организацией. Поэтому дыхательные упражнения эффективно сочетать с музыкальным сопровождением.

### *«Дыхание спокойное и ровное»*

Цель — нормализация дыхания. Хорошо использовать после физической нагрузки. Психотерапевт предлагает детям представить сосновый лес или водную гладь, при этом дышать глубоко и спокойно, как будто они вдыхают морской или лесной воздух. Фон — музыка (частота — не более 60-65 ударов в минуту), природные шумы, пение птиц.

### *«Надувание мячей»*

Помимо мячей можно использовать воздушные шары небольших размеров, игрушки и т. д. Вдох через нос. Затем 2-3

коротких выдоха, затем полностью надуть мяч. Музыка – фон с четким ритмом.

*Вариант.* Детей просят надувать мячи в ритме музыки, ритм может меняться.

## Формирование образа «Я»

Создание и анализ клиентом своего образа предполагают значительные психотерапевтические возможности. Многие методики позволяют ребенку развить свою творческую экспрессию и сформировать образ самого себя. Музыкальная терапия предполагает создание ребенком не визуального, а звукового образа «Я».

Главное направление этой работы заключается в том, чтобы научить пациента поэтическому, «омузыкаленному» видению и восприятию мира. Ребенок учится тому, что каждое его переживание, любое душевное движение может быть выражено непосредственно в звуках музыкальной или вокальной импровизации, которая отражает его отношение к различным событиям жизни.

Творческая деятельность в любой сфере по своей природе интегративна, так как она является выражением всего жизненного опыта человека и его природных способностей. «В процессе музыкального творчества – импровизации на заданные темы – происходит более полное познание пациентом самого себя, своих способностей и возможностей, формируются навыки невербального, чувственного контакта с окружающим миром, более глубокая идентификация и слияние с ним. Нахождение в процессе творчества своего неповторимого «Я»<sup>64</sup>.

«То, что видят пациенты в музыкальных образах, представляет собой проекцию их внутреннего мира на причудливое зеркало звучащей музыкальной ткани, и содержание этих образов,

---

<sup>64</sup> Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. М., 2000.

подобно образам сновидений, представляет для психотерапевта богатый материал для нахождения в прошлом опыте пациента тех зон подавленного конфликта и заблокированных переживаний, которые сказываются на его нынешнем состоянии»<sup>65</sup>.

### *Игра «Я весь состою из звуков»*

Ребенку предлагается выбрать из окружающих его музыкальных инструментов и звучащих предметов те, звучание которых, на его взгляд, наиболее подходит ему. Все выбранные предметы и инструменты прикрепляются к ребенку (или раскладываются вокруг него). Затем в беседе психотерапевт выясняет, почему ребенок выбрал тот или иной инструмент.

Может быть поставлена более четкая задача: «Как ты себя слышишь? Как ты звучишь?». Ребенок составляет из звучащих нескольких музыкальных инструментов и звучащих предметов свой автопортрет. «Сыграй, как ты звучишь в данный момент? Как ты звучишь, когда сердисься, радуешься и т. д.?». Ребенок составляет образ своего «Я» через комплекс звуков. Такая игра проводится, когда музыкальный терапевт уже неоднократно встречался с клиентом, знает его проблемы. Ребенок при этом уже имеет опыт извлечения звуков из музыкальных инструментов.

Игра со своим звуковым автопортретом способствует экспрессии и самоидентификации. Клиент и психотерапевт могут прийти к актуальной для ребенка ситуации и особенностям восприятия им самого себя. Звуковой портрет можно изменять по желанию ребенка в ходе игры, ребенок должен слышать результат этого изменения. Вместе с психотерапевтом обсуждается, к лучшему или нет изменился звуковой образ.

### *«Составь портрет»*

Ребенку предлагается составить портрет друга, мамы и т. д. с помощью ритма. Используется все, из чего можно извлечь звук.

---

<sup>65</sup> Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. М., 2000.

## Музыка и агрессия

Специалистам по игровой терапии часто приходится иметь дело с агрессивными, раздражительными детьми, которые не умеют адекватно выражать свои чувства. Если дать выход негативной энергии ребенка и обеспечить ему эмоциональную поддержку, он постепенно сможет освоить более приемлемые способы выражения отрицательных эмоций. Эти способы могут использовать вербальное и невербальное выражение сильных переживаний. В музыкальной терапии это может быть и звукоизвлечение, и движение под музыку.

В настоящее время повышенная раздражительность и агрессивность свойственны очень многим детям, независимо от возраста и социального положения семьи.

Адекватное выражение гнева и раздражения вызывает затруднения у многих детей, особенно у тех, кто перенес психическую травму или утрату. Такие дети склонны к одному из двух типов реагирования: либо раздражение или агрессия начинают «прорываться» в большинстве их поступков, либо эти чувства скрываются за «фасадом» депрессии, отгороженности и низкой самооценки.

Известный детский психотерапевт В. Оклендер считает, что «ребенок должен осознавать свой гнев, это является первым шагом на пути обретения им уверенности и психической целостности; он должен преодолеть в себе привычку в страхе подавлять раздражение и гнев или выплескивать их в опосредованном виде, поскольку это может травмировать самого ребенка и вести его к эмоциональному отчуждению от окружающих»<sup>66</sup>.

Отреагирование раздражения и гнева в безопасных условиях игровой терапии может помочь ребенку «узнать» эти чувства, освободиться от них и освоить более эффективные способы их выражения. Музыка и звукоизвлечение облегчают выражение любых чувств, способствуют эмоциональной экспрессии. Ребенку можно дать возможность в ходе игровой терапии выразить свой гнев и раздражение в том числе и через звук, наряду с

---

<sup>66</sup> Оклендер В. Окна в мир ребенка. М., 2000.

другими способами их выражения. Звуковая экспрессия может быть не менее эффективна. Извлечение звука может стать и способом непосредственного выражения чувства гнева, которым ребенок может пользоваться и вне занятия — например, дома, когда его переполняет раздражение.

### «Выпусти пар»

Психотерапевт предлагает ребенку ударить со всей силы в барабан, в гонг, в металлические тарелки, а также о громкозвучающие предметы — об металлическую бочку, о таз, о подвешенный лист железа. Ребенок ударяет столько раз, сколько захочет. Он должен почувствовать, что успокоился, что чувства злости и раздражения выходят из его тела через пальцы рук, а затем через музыкальный инструмент или предмет.

В таких техниках, как «Разбей башню» Шери Сейкс<sup>67</sup>, детям предлагается отреагировать свой гнев и раздражение через разрушение картонной башни. Метафоры являются весьма удачным инструментом в процессе работы над детским гневом. Кроме того, метафоры долго сохраняются в памяти и опираются на информацию, получаемую с помощью разных сенсорных каналов. Процесс разрушения можно проиллюстрировать соответствующей музыкой или комплексами звуков: барабан, металлические тарелки, гонг, различные предметы, с помощью которых можно издавать громкие звуки.

Для осознания ребенком разной градации чувства гнева и раздражения можно предложить ему поиграть в игру «Кто сильнее бросит». Ребенок бросает в бочку или в гонг мешочек, наполненный бобами или орехами. Мешочек бросают с разной силой. Психотерапевт на равных участвует в игре вместе с ребенком. Взрослый все время обращает внимание ребенка на взаимосвязь силы, частоты броска и громкости звука — чем сильнее гнев, тем громче и неприятнее звук. Более частые и громкие удары соответствуют сильному чувству гнева, редкие и громкие — не такому сильному, частые и тихие (тремоло на барабанах или тарелках) соответствуют слабому раздражению и т. д.

<sup>67</sup> Кэджусон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. С-Пб., 2001.

На листе железа, на бочке и т. д. ребенок может нарисовать мелом изображение своего обидчика или объект, который вызывает у него гнев и раздражение. К барабану, тазу, металлическим тарелкам прикрепляется рисунок, нарисованный на бумаге (на текущем занятии или на предыдущем). Эти изображения служат мишенью для ударов ребенка. Ударяя по ним, ребенок рассказывает, что означают эти изображения, и обозначает свои чувства словами: «Я чувствую сильную злость, когда...». Чем сильнее гнев, тем сильнее и удар — тем громче будет издаваемый ребенком звук. Переживание вибраций этого звука будет усиливать эмоции ребенка, следовательно, отреагирование гнева и раздражения будет значительно более эффективно.

Когда ребенок может не только увидеть и почувствовать, но и «услышать» свое раздражение и гнев, он тем самым лучше осознает их природу и смысл. Терапевт может показать ребенку, как звучит его чувство гнева, используя игру «**Послушай свой гнев**». Большое, сильное чувство гнева звучит громко, резко и неприятно — так звучит большая железная бочка. В ней много воздуха (гнева), поэтому и звучит она неприятно — так же, как и разгневанный человек. Постепенно емкости звучащих предметов или музыкальных инструментов уменьшаются, звук становится тише, более приятным для ушей. Меньше объем — меньше гнев — приятнее звук. А в китайском колокольчике «волшебный ветер», в его трубочках совсем мало воздуха (гнева), поэтому и звучит он так же приятно, как добрый, спокойный человек. Таким образом, ребенку наглядно показывают, что чем меньше чувство гнева и раздражения, тем приятнее человек, тем приятнее с ним общаться.

## **Неадекватное поведение и саморегуляция**

Одной из задач психотерапевта является привитие ребенку навыков саморегуляции и самостоятельного преодоления не-

приятных чувств. Неспособность ребенка справляться с негативными аффектами чревата утратой психической целостности и стабильности. Если у ребенка слабо развиты механизмы саморегуляции, он склонен отреагировать свои негативные переживания в формах аффективных «вспышек» и неадекватном поведении.

Возможный способ решения этой задачи — формирование у ребенка способности произвольно вызывать в сложной ситуации различные закрепленные в его памяти образы, с которыми связано преодоление негативных переживаний. Эти образы сформированы в процессе специальных упражнений на сеансах психотерапии. Это может быть воспоминание о рисунках и других продуктах изобразительной деятельности, о специальных играх, о куклах-марионетках и др. Это может быть образ самого психотерапевта, с которым у ребенка налажены хорошие взаимоотношения и который не раз помогал ребенку преодолеть его неадекватное поведение — **техника «Психотерапевт внутри» Патриции Григорьев<sup>68</sup>**.

Стабилизации психического состояния ребенка может способствовать умение произвольно вызывать и другие положительные воспоминания. Их интериоризация может привести к положительным изменениям в личности ребенка. Со временем интериоризированный «хороший внутренний объект» становится одной из предпосылок формирования психической целостности и самодостаточности.

Таким «хорошим внутренним объектом» может быть и музыка, которая на занятии вызывала у ребенка положительные эмоции, помогла ему справиться с собой в моменты негативных аффектов. Музыка воздействует на человека не только непосредственно в момент прослушивания, но и при воспоминании об услышанном — через эмоциональную и звуковую память.

Хорошим способом саморегуляции еще с древних времен считается и тонирование. При необходимости ребенок может пользоваться тонированием, для того чтобы преодолеть свои негативные переживания, вспышки гнева. Он может вспомнить

---

<sup>68</sup> Кэджусон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. С-Пб., 2001.

тот звук, который помог ему на сеансе психотерапии, и попытаться воспроизвести его. Причем тонировать можно как вслух, так и про себя — представить, услышать этот звук внутри себя. Воздействие звука при этом будет практически одинаковым.

## **Занятие по игровой терапии с использованием приемов музыкальной терапии. «Волшебный клад»**

В заключение автор приводит примерный план занятия, где в комплексе используются приемы игровой психотерапии и приемы МПТ.

1. **«Знакомство с картой».** Дети знакомятся с картой. На карте изображен путь к волшебному кладу с рисунками тех препятствий, которые предстоит преодолеть детям. Карта может быть в виде лабиринта. В начале лабиринта изображен «Паровоз», в конце — «Клад». Кто первый пройдет по лабиринту, тот будет «паровозом».

2. **Отбор пассажиров на поезд.** Детей просят подумать и подойти к психотерапевту — сначала тех, у кого имя начинается на букву «С», затем тех, у кого в одежде есть красный цвет, и т. д.

3. **«Паровоз».** Паровоз движется в соответствии с изменением ритма и динамики ударных инструментов, которые сопровождают движение детей. Используются барабан, пластмассовая бутылка, пластмассовая канистра из-под воды, бубен. Дети идут громко — тихо, быстро — медленно. Если дети начинают двигаться не в соответствии со звуковым сопровождением, то «семафор» показывает им красный свет, если правильно — то зеленый свет (зеленый и красный картонные круги).

4. **«Пещера».** «Паровоз» привозит детей к «пещере». Дети выходят из поезда и пролезают в «пещеру» (матерчатая «кишка» или постройка из блоков). Музыка — фон.

5. **«Веревка с колокольчиком».** В пещере спит дракон. Необходимо пройти мимо него и не разбудить. Около дракона — веревка. Веревка натянута на уровне середины бедра ребенка. К веревке привязан валдайский колокольчик (более сложный вариант — «волшебный ветер»). Задание — перепрыгнуть, перешагнуть через веревку и не задеть ее. Колокольчик не должен зазвенеть. Если он зазвенел, то задание выполняется снова. Дети помогают друг другу.

6. **«Дракон».** Дракон проснулся. Дети становятся «паровозиком». Первый — голова дракона (на голове шапочка или маска), последний держит за один конец гирлянду из гремящих коробочек. Первый ребенок должен поймать «хвост дракона» — схватить гирлянду за другой конец. Если тело «дракона» разрывается, задание возобновляется.

7. **«Спуск с гор».** Дракон остается в пещере. Дети благополучно выходят из пещеры, двумя ногами прыгают в обручи. Приземляются на поляне. Музыка — фон.

8. **«Ковер-самолет».** На поляне детей ожидает ковер-самолет. Дети «летят» на ковре-самолете, глаза закрыты, звучит музыка. Психотерапевт не произносит никаких вербальных установок. Единственное условие — закрытые глаза и удобная неподвижная поза. Затем, сидя на ковре, дети рассказывают о том, что каждый из них видел, над чем «пролетал» ковер-самолет, что им снилось. При этом они передают друг другу зажженную свечу; если кто-то пропустит свою очередь — свеча гаснет.

9. **«Водопад и ручей».** Ковер-самолет приземляется около ручья, который заканчивается водопадом. Звучит запись шума водопада и ручья. Дети сравнивают эти звуки. Чем они похожи, чем отличаются?

10. **«Перекричи водопад».** Перебраться через водопад невозможно. Его необходимо остановить. Кто крикнет громче всех и перекричит водопад, — тот остановит его. Дети кричат волшебное слово, которое должно остановить водопад. Водопад превращается в ручей.

11. **«Бутылка».** В ручье все замечают плывущую бутылку. Дети за веревку подтягивают бутылку из моря (озера) или достают ее крючком. В бутылке лежат карточки с незавершенными

ми рисунками. Их испортила вода. Необходимо их дорисовать. Дети дорисовывают их. В бутылке также находится рассказ о следующем задании.

12. **«Гонг».** Дети делятся на две команды. Бросают каштаны (мешочки с горохом) в гонг. Чья команда чаще будет попадать, та выиграет и получит ключ от волшебной двери. Выигравшая команда должна поделиться своим успехом со второй командой и пригласить их войти в открытую дверь вместе с ними.

*Вариант.* Кто громче ударит в гонг, бросив в него мешочек с каштанами. Гонг находится на другом берегу реки, поэтому нельзя подойти к нему и ударить просто рукой. От самого громкого удара должна открыться волшебная дверь. Через ручей перекидывается мостик. Дети проходят по нему. Выигравший приглашает всех войти в дверь.

13. **«Загадки волшебника».** За дверью детей ожидает волшебник. Он достает мешочки с загадками, за каждую отгаданную загадку — ключик. В мешочках находятся различные предметы (вода, песок, камешки, деревянные пуговицы, скрепки и монетки, стеклянные бусинки, фасоль и т. д.). Дети только по звуку определяют, что находится в мешочках. В случае затруднения волшебник подсказывает с помощью стихов, загадок, наводящих вопросов.

14. **«Шляпа волшебника».** Волшебник надевает шляпу-невидимку и уходит от детей. На нем оказывается шляпа с колокольчиками — «шляпа волшебника», остальным участникам игры завязывают глаза. Волшебник стал невидимкой. Слышно лишь, как звенят колокольчики на его шляпе. Дети двигаются по звуку колокольчиков за волшебником. Они должны поймать его. Волшебник приводит детей к нескольким дверям. Дети открывают все двери теми ключиками, которые они выиграли, разгадывая загадки волшебника. За одной из дверей находится «Клад».

15. **«Клад».** В результате дети находят «клад», сюрприз. Сундук (красивая коробка), в которой лежит декорация к кукольному спектаклю «Щелкунчик» — город Конфитюренберг». Декорацию достают, звучит музыка П. И. Чайковского из балета

«Щелкунчик». Детям раздают конфеты, которые прислали жители этого города.

### *Музыкальный материал:*

1, 2, 7 — В. А. Моцарт, концерт для скрипки и оркестра № 3, аллегро.

3 — Без музыки, сопровождение звуком ударных инструментов.

4 — П. И. Чайковский, фрагмент из балета «Щелкунчик», «Украшение елки».

5 — Без музыки.

6 — С. С. Прокофьев, фрагмент из балета «Ромео и Джульетта», «Игра масок».

8 — Н. Н. Римский-Корсаков, фрагмент из сюиты «Садко», «Песнь индийского гостя».

9 — «Ниагарские водопады», «Река в джунглях», сборники природных шумов.

10 — «Ниагарские водопады».

11 — В. А. Моцарт, концерт для скрипки и оркестра № 4, аллегро грациозо.

12, 13, 14 — без музыки.

15 — П. И. Чайковский, фрагмент из балета «Щелкунчик», «Прибытие Маши и Щелкунчика в Конфитюренберг».

## Литература

1. Античная музыкальная эстетика. М., 1960.
2. Аристотель. Политика. М., 1911.
3. Башаева Т. В. Развитие восприятия у детей. Ярославль, 1998.
4. Бегли Ш. Как развивать мозг ребенка // Журнал «Итоги», специальный выпуск совместно с «Ньюсуик». М., 1998.
5. Выготский Л. С. Психология искусства. М., 1986.
6. Данилова Н. Н. Психофизиология. М., 2000.
7. Денеш З. Этнос и аффект. История философской музыкальной эстетики от зарождения до Гегеля. М., 1977.
8. Джинджихашвили Н. Я. К вопросу о психической необходимости искусства. Бессознательное: природа, функции, методы исследования. Тбилиси, 1978.
9. Дилео Дж. Детский рисунок. М., 2001.
10. Кабалецкий Д. Про трех китов и про многое другое. Пермь, 1974.
11. Кемпбелл Д. Эффект Моцарта. Минск, 1999.
12. Кирнарская Д. Музыкальное восприятие. М., 1997.
13. Кэбьюсон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. СПб., 2001.
14. Медушевский В. В. Музыкальное мышление и логос жизни. Музыкальное мышление: сущность, категории, аспекты исследования. Киев, 1989.
15. Медушевский В. В. Интонационная форма музыки. М., 1993.
16. Назайкинский Е. В. О психологии музыкального восприятия. М., 1972.
17. Нейгауз Г. Об искусстве фортепианной игры. М., 1987.
18. Оклендер В. Окна в мир ребенка. М., 2000.
19. Осипова А. А. Общая психокоррекция. М., 2001.
20. Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия. М., 2000.
21. Подуровский В. М., Суслова Н. В. Психологическая коррекция музыкально-педагогической деятельности. М., 2001.
22. Проблемы музыкального мышления /Под ред. М. Г. Арановского. М., 1974.
23. Психодиагностика и коррекция детей с нарушениями и откло-

нениями развития. Хрестоматия. /Составители В. М. Астапов, Ю. В. Микадзе. С-Пб., 2001

24. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога. М., 2001.
25. Тезисы и доклады: I Международный конгресс «Музыкотерапия и восстановительная медицина в XXI веке». М., 1998.
26. Теплов Б. Психология музыкальных способностей. М., 1985.
27. Чередниченко Т. В. Музыка в истории культуры. М., 1994.
28. Шушарджан С. В. Музыкотерапия и резервы человеческого организма. М., 1998.
29. Шушарджан С. В. Здоровье по нотам. М., 1994.
30. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция / Под ред. В. В. Лебединского. М., 1990.
31. Экслейн В. Игровая терапия. М., 2000.
32. Юнг К. Г. Проблема души нашего времени. М., 1993.
33. Ясман Л. В., Данюков В. Н. Основы детской психопатологии. М., 1999.

**О. А. Ворожцова**

**МУЗЫКА И ИГРА  
В ДЕТСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ**

**Музыкальная арт-терапия для детей**

Директор издательства М. Г. Бурняшев  
Редактор И. В. Тепикина  
Компьютерная верстка  
и техническое редактирование О. Ю. Протасова  
Художник Н. В. Зотова  
Корректор М. В. Зыкова

Сдано в набор 10.09.2003. Подписано в печать 15.11.2003.  
Формат 60х90/16. Бумага офсетная.  
Печать офсетная. Печ. л. 6. Тираж 3000.  
Заказ № 3486.

Лицензия ЛР № 065485 от 31.10.97 г.  
ООО «ПСИХОТЕРАПИЯ»  
123336, Москва, ул. Таежная, 1.

Отпечатано в полном соответствии  
с качеством предоставленных диапозитивов  
на ФГУП ордена «Знак Почета» Смоленская областная  
типография им. В. И. Смирнова.  
214000, г. Смоленск, пр-т им. Ю. Гагарина, 2.



# **ИНСТИТУТ ПСИХОТЕРАПИИ И КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ**

## **предлагает**

### **ДЛЯ ВРАЧЕЙ, ПСИХОЛОГОВ, ПЕДАГОГОВ, СОЦИАЛЬНЫХ РАБОТНИКОВ И ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ:**

- Семинары и тренинги по различным направлениям психотерапии, клинической психологии и применению их в клинике и частной практике.
- Долговременные программы обучения с участием зарубежных и отечественных специалистов.
- Семинары и тренинги выходного дня (2 выходных в течение месяца).
- Круглые столы для специалистов по направлениям психотерапии и применению методов психотерапии при различных состояниях и заболеваниях.
- Конференции, декадни.
- Терапевтические группы для профессионалов.

### **ДЛЯ ВРАЧЕЙ:**

- Общие и тематические усовершенствования по психотерапии и клинической психологии.
- Сертификационные циклы по психотерапии, наркологии.
- Первичная специализация (очно-заочная профессиональная переподготовка) по психотерапии, наркологии.
- Ординатура по психотерапии.
- Выездные семинары и циклы усовершенствования.

### **ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ:**

- Семинары и тренинги
- Последипломная очно-заочная специализация клинических психологов для работы в системе здравоохранения (288 очных час.).
- Последипломная переподготовка в Москве и регионах: психологов, педагогов-психологов, бакалавров психологии, студентов 5-го курса факультетов психологии (параллельно с основным обучением) по специальности «Клиническая психология» 022700 для работы в системе здравоохранения и частной практики. Формы обучения - очно-заочная (1,5 года), очная (1 год).

✉ 123060, Москва-60, а/я 67,

E-mail: [dkgelena@mtu-net.ru](mailto:dkgelena@mtu-net.ru)

<http://www.psyinst.ru>

тел./факс: (095) 474-25-41, 474-11-01 (10-17 час.);

тел. для справок: (095) 492-66-33 (8-22 ч.)



# ИНСТИТУТ ПСИХОТЕРАПИИ И КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

ПРОВОДИТ ПОСЛЕДИПЛОМНУЮ  
ПЕРЕПОДГОТОВКУ ПО КЛИНИЧЕСКОЙ  
ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И ЧАСТНОЙ ПРАКТИКИ

Принимаются:

психологи, педагоги-психологи, психологи-консультанты, студенты 5-го курса факультетов психологии, бакалавры психологии.

Форма обучения очная и очно-заочная

**В очной части обучения** – 5 очных циклов (триместров) по 6 недель (сентябрь-октябрь; январь-февраль; май-июнь и т.д.) в течение 1,5 лет или очный год обучения.

**В заочной части** – самостоятельное изучение части предметов, выполнение реферативных обзоров, контрольных и курсовых работ, проведение исследовательской работы.

Условия приема:

Прием москвичей и жителей Московской области осуществляется по результатам собеседования и конкурса документов. На собеседование необходимо записаться по телефону. **Иногородние** могут прислать на конкурс свои документы по почте.

**Необходимые документы:**

- ксерокопия диплома и «вкладыша» (или справка из ВУЗа для студентов 5 курса);
- паспорт или копия паспорта при отправке документов по почте;
- копия трудовой книжки (если имеется трудовой стаж);
- заявление о приеме на имя ректора, автобиография в произвольной форме.

По окончании обучения выдается государственный диплом о профессиональной переподготовке по специальности «Клиническая психология» - 022700.

*С программой обучения Вы можете ознакомиться, посетив наш сайт в Интернете <http://www.psyinst.ru>, или на собеседовании*

☎ / факс: (095) 474-11-01; 474-25-41 (10 - 18 час. в будни)

E-mail: [dkgelena@mtu-net.ru](mailto:dkgelena@mtu-net.ru);

129336, Москва, ул. Таежная, д. 1

## **ОБУЧЕНИЕ СОВРЕМЕННЫМ МЕТОДАМ И НАПРАВЛЕНИЯМ ПСИХОТЕРАПИИ И КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ:**

- ♦ Арттерапия
- ♦ Гештальт-терапия
- ♦ Групповая психотерапия
- ♦ Десенсибилизация психических травм с помощью движений глаз
- ♦ Классический гипноз, терапия зависимостей, заикания, энуреза.
- ♦ Клиническая психодиагностика
- ♦ Когнитивно-бихевиоральная психотерапия
- ♦ Краткосрочные психотерапевтические интервенции, ориентированные на решение проблемы
- ♦ Лечение зависимостей: психотерапия и лекарственное лечение, кодирование и гипноанализ
- ♦ Нейро-лингвистическое программирование
- ♦ НЛП в работе с зависимостями
- ♦ Основы детской и подростковой психотерапии
- ♦ Основы психоанализа и психоаналитической терапии.
- ♦ Основы психологического консультирования и психотерапии
- ♦ Психодрама
- ♦ Психокоррекция возрастных и экзистенциальных кризисов. Особенности течения кризисов у детей.
- ♦ Психосинтез
- ♦ Психотерапия острой реакции на стресс и ПТСР. Работа с жертвами насилия.
- ♦ Психотерапия сексуальных расстройств
- ♦ Психотерапия пограничных состояний
- ♦ Психотерапия психосоматических расстройств.
- ♦ Работа с утратой. Терминальная психотерапия. Психотерапия в суицидологии.
- ♦ Семейная терапия
- ♦ Системная семейная терапия по Б.Хеллингеру
- ♦ Символодрама
- ♦ Сказкотерапия
- ♦ Телесно-ориентированная психотерапия
- ♦ Транзактный анализ.
- ♦ Трансперсональная психотерапия
- ♦ Трансперсональная музыкотерапия и медитация
- ♦ Экзистенциальная психотерапия
- ♦ Эмоционально-стрессовая терапия по Довженко
- ♦ Эриксоновский гипноз и эриксоновская терапия

**ПРОВОДЯТСЯ ВЫЕЗДНЫЕ ЦИКЛЫ И СЕМИНАРЫ ПО ВСЕМ  
УКАЗАННЫМ ТЕМАТИКАМ**

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПОДРОСТКАМ

### Ребенку, который

- испытывает трудности в общении со сверстниками, конфликтует с Вами, с преподавателями в школе
- чрезмерно замкнут, сторонится Вас
- стал задумываться о смерти, о смысле жизни, стал бояться одиночества
- недоволен своей внешностью
- стал голодать или чрезмерно переедать
- плохо спит, у него кошмары, он часто просыпается по ночам
- не хочет ходить в школу, и все, что связано с учебой, вызывает у него негативную реакцию

### Тестирование:

- определение уровня интеллектуального развития
- определение личностных особенностей, выявление сильных черт личности (с последующими рекомендациями специалистов по развитию Вашего ребенка)
- выявление склонностей подростков к определенным видам деятельности
- профессиональное самоопределение, профориентация

### Индивидуальная работа с подростками

- развитие интереса и мотивации к учебной деятельности
- укрепление чувства взрослости
- развитие самостоятельности
- проблема подростковой самооценки
- способы преодоления конфликтов между сверстниками и взрослыми
- помощь подросткам в саморазвитии (Я и другие люди)
- развитие чувства уверенности при сдаче экзаменов

*Музыка и игра*2004-4  
14135

04--8554



**Ворожцова Ольга Анатольевна** — детский психолог и арттерапевт, педагог, имеющий музыкальное образование. Ее опыт работы с детьми весьма разнообразен — и в качестве детского психолога, и в качестве музыкального руководителя. Занималась научной работой, вела передачи «Музыка и здоровье» на радио. Автор и ведущая психотерапевтической программы «Гармоничная личность через музыку», в которой использован опыт музыкально-терапевтических школ Америки, Канады, Европы, разработки отечественных исследователей воздействия музыки на организм человека, а также игровые психотерапевтические методики и музыкальная педагогика.

В этой небольшой книжке описаны конкретные приемы работы с маленькими пациентами, использующие два мощнейших средства — музыку и игру. Музыка и игра обращаются к естественным состояниям детей, а потому легко снимают их сопротивление и страхи перед незнакомой обстановкой и помогают детям развить фантазию, память и речь, избавиться от страхов, преодолеть застенчивость и агрессию, научиться воспринимать цвет, звук, ритм, согласовывать движения собственного тела — и в результате лучше чувствовать себя в мире людей.

Она может быть очень полезным пособием для психотерапевтов практиков, работающих с детьми, а также для воспитателей и родителей.

ISBN 5-89939-107-3



9 785899 139107 1

**ИНСТИТУТ ПСИХОТЕРАПИИ**

✉ 123060 Москва-60, а/я 67

☎/факс: (095) 474-2541,

(095) 474-1101, (095) 474-3987

