

МУЗИКОТЕРАПЕВТИЧНІ МЕТОДИКИ В РОБОТІ ШКІЛЬНОГО ВЧИТЕЛЯ МУЗИКИ

*Побережна Галина Іонівна,
доктор мистецтвознавства,
професор кафедри теорії та
історії музики Інституту
мистецтв НПУ імені
М.П. Драгоманова*

В статті розкривається важливість використання музикотерапевтичних методик як виховної системи, що спроможна оптимізувати процес особистісного розвитку школярів в складних умовах сучасного суспільного буття.

Незважаючи на те, що музика є найскладнішим для розуміння мистецтвом, саме вона є найпривабливішою для юного покоління, що віддає захопленню нею значно більше часу й сил, ніж усім іншим видам мистецтва. Шкільний вчитель музики є, таким чином, необхідною (а може, й найважливішою на цьому етапі) ланкою культурно-музичного життя: адже без освіченого слухацького шару не знайде попиту ані композиторська творчість, ані виконавство. Виховання ж слухача, що має потребу у систематичному «споживанні» доброякісної «музичної їжі», — справа тривала. Вчитель музики, фактично, не тільки формує сьогоднішню і завтрашню аудиторію концертних залів, але й несе відповідальність за її моральне обличчя. При цьому він діє ніби на ворожій території, працює у ворожому оточенні: адже школярі сьогодні не мають змоги регулярно чути класичну музику (навіть ту, що не так давно мала назву «популярна») ні по радію, ні по телебаченню. Дуже малий процент їх відвідує музичні школи, основна ж маса, на жаль, назавжди залишається поза справжнім мистецтвом.

Чим же може бути забезпечений успіх естетичного виховання сучасних школярів — не як процес, до якого не так важко долучити спеціальні «міроприємства», а за результатом праці шкільного вчителя, колективу вчителів, загалом *системи* шкільної освіти?

Ясно, що цей успіх має забезпечити спеціальна безпрограшна стратегія, і на важливому, а тим паче, критичному рубежі суспільство завжди вдавалося до її розробки. Чим далі у часі, тим все більше стає очевидним, що людство вже не спасе технічний прогрес. Сучасна наука дійшла, врешті-решт, висновку: адаптація до руйнівних умов існування (як ззовні, так і зсередини) можлива лише через набуття *психокультури*. І перш за все – через прищеплення її дітям: формування необхідних психотехнічних навичок саме в дитячому віці дасть людству шанс і виживання, й розквіту.

Мета статті – актуалізувати *музикотерапевтичні методики як дієвий інструмент реалізації завдань роботи шкільного вчителя музики в Україні*.

Сучасна наука робить сенсаційні відкриття у галузі фізіології мозку. Виявляється, він працює... за музичними принципами [1]. Досліджуючи хімізм мембранних потенціалів у нервових клітинах, вчені поряд з термінами квантової механіки використовують терміни «мажор» і «мінор», «мелодичний» і гармонічний, «дієз» і «бемоль», навіть назви нот і нотний стан. «Музикальність» центральної нервової системи демонструється на прикладі роботи головного мозку.

Яким же є механізм музичного впливу?

Це питання по-справжньому постало перед вченими у різних країнах Європи лише у ХХ столітті, коли з'явилась, нарешті, технічна можливість досліджувати музикотерапевтичний вплив на живу матерію (флору та фауну). У другій половині ХХ століття наукові дослідження фізіологічних реакцій, що виникають в організмі в процесі музичного сприйняття, незрівнянно розширились. В зв'язку з цим з'явилась перспектива розкриття терапевтичної ролі музики на всіх рівнях буття людини – від матеріально-клітинного до ідеально-мисленнєвого.

Індивідуальний рух людини невіддільний від загального. Він підкоряється універсальним законам на всіх рівнях – від руху клітинок до траєкторії долі. Це принцип єдності макро- і мікрокосму, співзвучність людини і світобудови.

Життя кожного починає складатися повторюваними реакціями на виникаючі обставини. Згодом ці реакції міцніють, кристалізуючись у стійкі програми, які, у свою чергу, взаємодіючи між собою, визначають більш тривалий і стійкий тип поведінки людини у світі. Проблемою стає саме життя людини як таке, її завдання, місія. Формується те, що називається вроджена поведінкова модель. Це - *гештальт*, що закріпив комплекс психофізіологічних реакцій людського організму на зовнішні життєві обставини (обумовлені у тому числі й генетичними факторами).

Музикотерапія, що прямо працює з емоційним спектром особистості, здатна суттєво трансформуючи вплинути на останню. *«Хто знає закон вібрацій - той знає весь закон життя»*, - зазначали древні.

Дійсно, як встановили вчені, кожна людина продукує на клітинному (і в першу чергу нейронному) рівні власну частоту вібрацій (кожна емоція, як відомо, має свою). Вона повинна бути «співзвучна», синхронізована з навколишнім простором, Космосом. Лише потрапляючи в резонанс із «світовим плином», людина знаходить життєву силу для самореалізації.

Саме явище резонансу є основою музикотерапевтичного впливу. Резонування частот коливань дає різке нарощування їх амплітуди при збереженні частоти, в результаті чого руйнуються мости, коли проходять військової колони, стає неприборканою психічна енергія, що виливається в погроми після рок-концертів і т.п. А розбалансований внаслідок хвороби коливальний контур кліток різних органів і систем організму відновлює в результаті резонансу нормальний режим життєдіяльності: блоки на шляху плин timer енергії зриваються, і життєва енергія відновляє свій вільний тік в організмі, вже не зустрічаючи жодних перешкод. Включаються саморегулюючі функції організму.

Саме музика дає можливість *відчутти* зазначені резонансні принципи функціонування світобудови в їхній нерозривності. Музика може допомогти налаштувати людину на потрібну частоту, подібно настроюванню музичного інструменту. Настроювання це виключно індивідуальне. Механізм же

синхронізації із цілим є універсальним і в роботі з колективом класу, де є певна енергетична домінанта, може спрацьовувати особливо ефективно,

Які ж найбільш важливі *компоненти музикотерапевтичної технології* можна залучати до роботи? Це:

- аксіологічний (відбір системи ціннісних орієнтацій)
- когнітивний (відомості про людину як про унікальний феномен світу, про природу своїх емоцій, темпераменту, способи реагування, що допомагають або заважають у виконанні життєвих завдань тощо)
- особистісний (стимулювання індивідуально-особистісного зростання учнів, їх прагнення до самореалізації та ін.).
- діяльнісно-творчий (розвиток творчих і комунікативних здібностей у різних ситуаційних обставинах).

На жаль, могутні властивості музики здебільшого ігноруються. Хіба звуковий клімат, в якому сьогодні існують наші діти, можна назвати музичним? Це або шуми, або попса. Мізерний процент населення регулярно відвідує філармонічні концерти і вистави опери. Більшість вимушено орієнтується на зовсім інші цінності.

Російський композитор, музикант-педагог і дослідник В.В. Кірюшін дійшов висновку: музика – це та ж сама мова, і в ній є свої фонемі. Так, в класичній музиці він нарахував їх 128, трошки менше (до 100) – у музиці передкласичної епохи, а у сучасній поп-музиці – їх лише 28. Отже сучасна дитина, що зростає у руйнівному звуковому середовищі, не розквітає не тільки душею, але й розумом. Гнітючий вплив на людський інтелект сучасних напрямків рок- і поп-музики науково доведено.

Існує тут ще одна проблема. Доведено, що людина народжується з установкою на музичні ритми своєї нації – так спрацьовує *генна пам'ять*. Не дивно, що в педагогіці велика увага приділяється психологічним основам розвитку дітей засобами народної творчості. Українські веснянки, колядки, примовки, дитячі пісеньки тощо – все це мусить оточувати українську дитину від народження, доки не стане її власною органічною мовою –

підґрунттям для здорового розвитку її розуму і душі. А українська пісенність, до речі, належить до найдовершеніших фольклорних культур. В ній є не тільки мелодична краса, а й класична упорядкованість. Українська народна пісня здатна впливати і багатовекторно, і водночас – системно цілісно.

Так само українська поезія сповнена музики. Недарма Україна багата на довершених поетів, і її поезія, як і музика, вирізняється багатством відтінків: як емоційно-зворушливих, так і оригінально-світоглядних. Чого вартий один Тарас Шевченко! Музику українського вірша треба видобувати, як скарб, що схований під землею. Для цього треба якнайбільше читати ці вірші уголос – у будь-якому віці. А ще краще – проспівувати їх (читати на розспів). Це, власне, одна з найдієвіших форм вокалотерапії. Якщо сам не читаєш – то хоча б слухай. Потрібні відповідні диски, популяризація мистецтва мелодекламації. Багатюща скарбниця України! Черпати – і не вичерпати!

Людська сенсорна система налаштована на певний спектр вібрацій. Якщо людину занурити, як у барокамеру, у резонансні до її душі вібрації – звукові, кольорово-світлові, смакові і т.д., то можна трансформувати її в об'єктивно заданому напрямку, а через неї (за умов досягнення певної кількісної межі) – і суспільства.

Ми завжди називали це виховним впливом мистецтва (різних його видів), але використовували цей вплив на свій розсуд. З огляду на сучасні наукові знання це вже не є достатнім.

Єдність – це гармонія множинності. Тому сьогодні розроблено спеціальні методики, спрямовані на цілий спектр властивостей людської психіки, створено диски для відповідного «занурення» у потрібні вібрації (їх можна слухати у «фоновому режимі»), готуються відповідні фахівці. Україна може стати центром, звідки може розпочати своє розповсюдження метод гармонізації особистості за музичним принципом. Для початку варто вивчати

існуючий в цій галузі педагогічний досвід [2-7]. Вивчати, впроваджувати і розвивати його.

Музика як могутній інструмент впливу спроможна допомогти людині згармонізувати себе і свої стосунки зі світом. Саме поєднання педагогічних методів з керованим музичним впливом може зробити переворот у долі як окремої людини, так і суспільства загалом. Це найреальніший і найдешевший шлях до відродження нашого суспільства.

Сьогодні важливо донести знання про можливості музикотерапії до свідомості можновладців і громадськості. Але ще більш важливо дати ці знання педагогам, насамперед - вчителям. Саме вони мають змогу впливати на наше майбутнє – на нове покоління. Саме вчителів треба, в першу чергу, озброїти знаннями можливостей, які дає музикотерапія.

ЛІТЕРАТУРА

1. Э.А. Мирзоян Важные аспекты электрофизиологии (Наброски к теории) // Грани эпохи. – №27 – осень 2006 г.
2. *Геник С.* Музична терапія // В кн. Геник С. Людина. Сім'я. Україна. – І.-Франківськ: 2000.
3. *Драганчук В.М.* Музика як фактор психокоригування: історичні, теоретичні і практичні аспекти. – К., 2003
4. *Паньків Л.* Вплив музики на психічне здоров'я особистості // Початкова школа. – 1999. – № 1. – С. 58 – 59
5. *Тарасов Г.С.* Потребность в классическом музыкальном искусстве как психологический феномен // Психологический журнал. — 1993. — Т.14. — №6
6. *Флоренская Т.А.* Мир дому твоему. Человек в человеке. - Воспитание школьников. – 1999. - № 1. – С. 34-39.
7. *Юсфин А.Г.* «Музыка – сила жизни». – СПб.: ООО «Аюрведа Плюс». – 2006.