

УДК 37.01/.09

Ганна Бигар,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки та методики початкової освіти факультету педагогіки, психології та соціальної роботи Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

ВИКОРИСТАННЯ МУЗИКОТЕРАПІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

У сучасному світі освіта молодшого шкільного віку зазнає значних трансформацій, вимагаючи від педагогів пошуку ефективних підходів, які б забезпечували не лише якісну академічну підготовку, але й всебічний розвиток особистості. В цьому контексті особливу увагу привертає використання музикотерапії як інноваційного та ефективного інструменту в освітньому процесі початкової школи.

В. Сухомлинський вважав, що в структурі людських художніх смаків музика посідає перше місце, випереджаючи інші види мистецтва. Вона виступає компонентом багатьох інших синтетичних видів мистецтв, формує середовище, створює унікальні умови для людського суспільства сприймати прекрасне в житті й мистецтві, допомагає людині стати чуйною, впливає на всі складові її психіки – уяву, почуття, мислення, волю, здібності. Термін «музикотерапія», який найчастіше використовується у літературі, має греко-латинське походження і в перекладі означає «зцілення музикою». Музикотерапія – метод, що використовує музику як засіб корекції, як провідний фактор впливу (прослуховування музичних творів, індивідуальні та групові заняття музикою) (Со-рока, 2013, с.193).

Як стверджує у своєму дослідженні Тетяна Ткаченко «нейропсихологи довели: наш мозок “живиться” музикою так само, як тіло – їжею. За однією з версій, мавпу в людину розумну перетворила зовсім не праця, а спів. Наші предки спілкувалися між собою протяжними мелодійними звуками, які згодом трансформувалися в перші слова (Ткаченко, 2012, с.18).

Розглядаючи освітній процес початкової школи, можна відзначити, що це період, коли діти найбільш відкриті до нових знань та вражень, а їхній емоційний та соціальний розвиток відіграє ключову роль у формуванні особистості.

Водночас це час, коли можуть виникати перші навчальні труднощі, соціальні конфлікти та емоційні проблеми. У цьому аспекті музикотерапія відкриває нові можливості для підтримки та розвитку дітей, надаючи їм інструменти для самовираження, саморегуляції емоцій, покращення уваги та концентрації, а також для стимулювання креативного мислення.

Ось декілька аспектів, які підкреслюють значення музикотерапії для молодших школярів:

1. Емоційний розвиток. Музика глибоко впливає на наші емоції. Для молодших школярів музикотерапія може допомогти виразити та керувати емоціями, які вони можуть не вміти артикулювати словами. Це допомагає зменшити стрес, тривогу та покращує настрій.

2. Соціальні навички. Групові сесії музикотерапії можуть сприяти вдосконаленню соціальних навичок молодших школярів. Через спільне музикування діти вчаться співпрацювати, слухати один одного та розвивають емпатію.

3. Когнітивний розвиток. Музика стимулює мозок у багатьох областях, що відповідають за мову, математику та логічне мислення. Музикотерапія може покращити увагу, пам'ять та навчальні здібності молодших школярів, допомагаючи їм краще справлятися з академічними завданнями.

4. Розвиток мовлення та комунікативних навичок. Через спів та музичні ігри діти можуть покращити свої мовленнєві навички. Музика стимулює області мозку, які відповідають за мовлення, сприяючи кращому розумінню та використанню мови.

5. Фізичний розвиток. Музикотерапія також може включати елементи руху, які допомагають розвивати моторику, координацію та загальну фізичну форму дітей.

6. Впорядкування рутини. Музика може допомогти дітям засвоїти певні рутини або переходи між діяльностями, забезпечуючи структуру, яка їм необхідна для почуття безпеки та стабільності.

Музикотерапія пропонує унікальний підхід до вирішення цих завдань, відкриваючи перед освітянами нові горизонти для реалізації потенціалу кожної дитини. В умовах сучасного динамічного освітнього середовища, інтеграція музикотерапевтичних методів стає не лише актуальною, але й необхідною умовою для створення оптимальних умов для розвитку та навчання молодших школярів.

Впровадження музикотерапії в освітній процес або як частину позашкільної діяльності може мати довгострокові позитивні наслідки для розвитку молодших школярів. Це не лише засіб для ефективного навчання та розвитку, але й спосіб зробити процес навчання більш захоплюючим та веселим.

Зокрема можна виділити такі прийоми та форми музикотерапевтичної роботи, кожна з яких є для дітей простою й зрозумілою, зокрема:

- **Ритмомовленнєва гра.** Саме ритмомовленнєві вправи дають можливість вчителю розвивати у дітей відчуття ритму та темпу, виховувати у дітей чітку дикцію та виразне мовлення. Ефективність ритмомовленнєвих вправ збільшується завдяки використанню рухів, які полегшують для дітей вимовляння складного тексту, роблять його більш ефективним.

- **Запис звуків природи.** Слухання будь-яких природних звуків розвиває у дітей увагу та увагу, а також заспокоює та врівноважує їх.

- **Пластична імпровізація.** Пластична імпровізація – це засіб підштовхнути дітей до вільного, невимушеного вираження у руках своїх вражень від музики та емоційної реакції на неї. Спільна пластична імпровізація поліпшує здатність дітей до взаєморозуміння та взаємної підтримки.

- **Вправа на регуляцію м'язового тонусу.** Вправи на регуляцію м'язового тонусу спрямовані на тренування у дітей навичок довільно напружувати й розслабляти певні групи м'язів. При використанні на уроці таких вправ у дітей поступово поліпшується здатність керувати власним тілом, зберігати рівновагу й координувати свої рухи.

- **Спів (вокалотерапія)** справляє значний терапевтичний вплив на дитячий організм, адже під час співу відбувається: акустичний масаж внутрішніх органів; стимуляція мозкової діяльності;

стабілізація нервової системи. Нижньореберне діафрагматичне дихання, яке використовують під час співу – це справжня гімнастика для дихального апарату. Таке дихання: підвищує опірність організму до застуд; сприяє профілактиці бронхіально-легеневих та інших захворювань.

- **Релаксаційна вправа.** Діти зазвичай активні і невгамовні, і дуже важливо навчити їх довільно розслабитися. Слухання спеціально підібраної музики допомагає дітям: відволікатися від надмірного та емоційного збудження; зосередитися на внутрішніх відчуттях; фізично розслабитися. Регулярне виконання релаксаційних вправ робить дітей спокійними та зрівноваженими. Виховує у них навички емоційної саморегуляції. Особливо корисною для релаксаційних вправ є класична музика у темпі 60 ударів за хвилину.

Використання музикотерапії в освітньому процесі початкової школи є інноваційним підходом, який має потенціал значно покращити якість освіти та сприяти всебічному розвитку молодших школярів. Через свою універсальність та глибокий вплив на людину, музика стає могутнім інструментом, що сприяє емоційному благополуччю, соціалізації, когнітивному та фізичному розвитку дітей.

Практика музикотерапії в початкових класах може стати ключовим елементом, який допомагає дітям адаптуватися до шкільного життя, знижує рівень тривожності та стресу, пов'язаного з навчанням, та сприяє формуванню позитивного ставлення до навчального процесу. Заняття, що інтегрують музикотерапевтичні методики, можуть підвищити мотивацію та залученість учнів, розвиваючи при цьому їхні навички висловлювання власних думок та почуттів через музику.

Сутність музикотерапії ми бачимо в здатності викликати у дитини позитивні емоції, які надають лікувальну дію на психосоматичні та психоемоційні. Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика процеси, мобілізують резервні сили дитини, обумовлюють акумуляцію творчого потенціалу у всіх областях мистецтва і життя в цілому» (Маркіна, 2021, с.163-164).

Крім того, групові музикотерапевтичні заняття сприяють зміцненню класного колективу, вчать дітей взаємопідтримці та співпраці, що є ключовими компонентами успішної адаптації в соціальному середовищі.

Важливо також відзначити, що музикотерапія може бути ефективним засобом для розвитку мовленнєвих навичок, покращення пам'яті, уваги та логічного мислення, що безпосередньо впливає на академічний прогрес учнів.

Враховуючи вищесказане, інтеграція музикотерапії в освітній процес початкової школи відкриває нові горизонти для розвитку освітньої системи, забезпечуючи більш гармонійне та ефективне навчання. Цей підхід не лише спрямований на академічні досягнення, але й піклується про емоційне здоров'я та соціальний розвиток учнів, підготовлюючи їх до подальших життєвих викликів з міцною основою внутрішньої гармонії та впевненості в собі.

Музикотерапія являє собою місток, який з'єднує світ емоцій з академічним розвитком учнів, особливо у початковій школі, де фундамент для майбутнього навчання тільки закладається. Її впровадження в освітній процес відіграє вирішальну роль у формуванні здорової емоційної атмосфери, стимулюючи розвиток учнів на багатьох рівнях.

ЛІТЕРАТУРА

1. Маркіна, Н. В. (2021). Музикотерапія як засіб гармонійного розвитку молодших школярів. Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика: матеріали V Міжнар. Наук.-практ. Конф., Харків, 31 бер. – 2 квіт. 2021 р. / Харків. Нац. Пед. Ун-т ім. Г. С. Сковороди; [редкол.: С. Т. Золотухіна та ін.]. Харків: Мітра, Т. 1. С. 162-165.
2. Сорока, О., & Банкул, Л. (2013). Музикотерапія як інноваційна здоров'язбережувальна технологія для роботи з молодшими школярами. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*, (27), 192-195.
3. Сливка, Л. В. (2015). Музикотерапія в освітньому процесі: історичне і теоретичне підґрунтя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*, (37), 164-166.
4. Ткаченко, Т. (2012). Музикотерапія і її внесок в оздоровчу, виховну і моральну функцію молоді. *Молодь і ринок*, (4), 17-20.

УДК 37:784

Світлана Грушевська,
*викладач-методист,
викладач музично-теоретичних дисциплін
КБУ «Музична школа №4 м. Чернівці»
(Чернівці, Україна)*

МУЗИЧНА ПАМ'ЯТЬ ТА ШЛЯХИ ЇЇ ВДОСКОНАЛЕННЯ В ЗАКЛАДАХ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ СФЕРИ КУЛЬТУРИ: МУЗИЧНИХ ШКОЛАХ ТА ШКОЛАХ МИСТЕЦТВ

Музична пам'ять – це здатність впізнавати і відтворювати музичний матеріал. Вона входить у комплексний процес розвитку різних сторін особистості і не може розвиватися тільки як музична, так як являється одним з елементів пам'яті в цілому та здатна розвиватися в різних галузях одночасно.

Дитина може мати хорошу пам'ять, якщо вона читає багато книжок, запам'ятовує велику кількість інформації з них і не тільки. Вона матиме також хорошу пам'ять, якщо буде старанною в школі, регулярно виконувати домашні завдання та вчити вірші з української та світової літератури, цікавитись історією, запам'ятовувати дати, активно ставати на заняттях з інших предметів.

Учень чи учениця матимуть прекрасну пам'ять, якщо співа-тимуть у хорі та ансамблях, запам'ятовуючи великий обсяг тексту з нотами. Навіть готуючись до уроків спеціальності, вивчаючи нотні тексти етюдів, п'єс, великої форми та поліфонії, музична пам'ять автоматично покращується в декілька разів.

Недаремно можна провести паралель між школами і про-стежити успішність тої чи іншої дитини. Переважно, якщо з'яв-ляються високі результати у навчанні в одній із шкіл – поліпшую-ться здобутки і в іншій школі чи галузях.

Високі розумові здібності тісно переплітаються із пам'яттю. Завдяки постійному її тренуванню працьовиті, наполегливі та старанні діти досягають хороших результатів у навчанні.