Конспект лекции по дисциплине «Основы психологии музыкального восприятия» для студентов 4 курса всех специальностей.

**Тема15: «Методы и приемы саморегуляции средствами музыки в учебной и педагогической деятельности».**

1. **Основа механизма регуляции и саморегуляции в учебной и педагогической деятельности.** Музыкотерапия - метод психокоррекции, основанный на гармонизирующем воздействии музыки (звуков) на психическое и физическое состояние человека. Его **основными задачами** являются:
* повышение уровня самооценки на основе самоактуализации;
* развитие коммуникативных и творческих способностей;
* расширение возможностей отреагирования чувств, ощущений, переживаний;
* налаживание психологического контакта педагога с учеником.

**2.Методы саморегуляции: *Аналитический метод.*** К нему можно отнести самоанализ и анализ студентом-практикантом:

* особенностей личности, собственной и своих учеников;
* определение типов темперамента своего лично и своих учеников (тесты по общей и музыкальной психологии);
* типов высшей нервной деятельности;
* диагностика эмоционального состояния на данный момент (по методу Макса Люшера, рисуночные тесты, рисуночные тесты во время прослушивания музыки и т. д.) с целью выбора оптимальных средств саморегуляции.

 ***Эвристический*** (поисковый) метод:

* исследование звучания соответствующих психическим процессам (которые необходимо активизировать) оркестровых групп, соответствия образов определенным тональностям, тембрам инструментам и т. д.;
* выявление стилевых, жанровых предпочтений с учетом комплекса выразительных средств с дальнейшим подбором материала для программ учащимся, учитывая их личностную характеристику и психо-физические особенности и для активизации определенной направленности музыкальной деятельности (аналитической, работа над образом и т.д).
1. **Приемы и формы саморегуляции психического состояния: Психологические приемы**.

 **Аутотренинг** с подбором соответствующе подобранного музыкального сопровождения; **пассивная музыкотерапия** – подборка классических произведений по определенному принципу (в зависимости от задачи – получения седативного или стимулирующего эффекта); **активная** (через импровизацию, игру под аудиозапись, дирижирование под аудиозапись и **смешанная** (с использованием элементов других видов искусств.– для сброса напряжения, отреагирования негативных эмоций, настройки на оптимальное сценическое состояние.

**Методико-педагогические приемы.** Это может быть использование элементов авторских методик для достижения оптимального психологического состояния, улучшения физического, умственного, ускоренного решения профессиональных задач. Базой могут служить:

* метод работы с алгоритмом **по системе Д. Е. Огороднова** (выработка «чистого» интонирования, расширение диапазона, приобретение более глубокого, «мягкого» тембра, дренаж бронхов) – предпочтительна для студентов специальности «Хоровое дирижирование»;
* исправление профессиональных заболеваний вокалистов, связанных с перенапряжением голосовых связок, быстрая настройка голосового аппарата к выступлению, облегчение физического состояния при астматическом синдроме, гипертонии и т.д. – при помощи **дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой;**
* интенсивное развитие абсолютного (псевдоабсолютного) звуковысотного слуха в любом возрасте, воздействие семантически значимых интонаций на подсознательном уровне – **озвученное пособие В. И. Кирюшина;**
* использование мудр для быстрого восстановления голоса («Раковина»), для поддержания сердечно-сосудистой и нервной системы («Спасающая жизнь»), особенно в стрессовых ситуациях (перед экзаменом, перед выходом на сцену);
* соединение разных видов творчества – сочинение по рисунку или наоборот, рассказ о написанном или сыгранном, выбор значимых для учащегося тем – родители, природа, красота, родина и т . д. – создание позитивного миропонимания, развитие сензитивности, вниманию к окружающему миру, эмпатии – элементы методики Г. И. Шатковского.

**Дополнение к темам «Арттерапия…» и «Методы и приемы саморегуляции» (Прочитать внимательно!)**

После второй мировой войны определились 2 независимые течения музыкотерапии: американская и шведская школы. **Шведская школа**, ориентированная на глубинную психологию, отводит музыкотерапии центральную роль, т. к. музыка благодаря своим специфическим особенностям в состоянии проникнуть в глубинные слои личности. Согласно изопринципу музыкотерапии (Альтшулер), музыка способствует установлению словесного контакта и обладает большим воздействием, если соответствует эмоциональному тонусу пациента. Поэтому при депрессии показана музыка тихая, спокойная, при возбуждении – громкая, подвижная **Американская** имеет эмпирико-клиническую ориентацию, описаны клинические эффекты воздействия музыки, различной по форме и содержанию, на основании чего составляются «лечебные каталоги музыки». Это своего рода музыкальная фармокология, в которой выделяют 2 стороны лечебного воздействия: стимулирующую (эрготропную) и седативную (трофотропную). В связи с этим музыкальные произведения условно можно разделить на 2 большие группы: эрготропная и трофотропная музыка.

|  |  |
| --- | --- |
| **Эрготропная музыка** | **Реакции организма** |
| * Преобладает пунктирный ритм.
* Идет постепенное ускорение.
* Преобладание моторных жанров.
* Основной лад – мажорный.
* Имеют место диссонансы.
* Наиболее распространенным динамическим оттенком является ***f.***
 | * Повышение артериального давления.
* Учащение дыхания и пульса.
* Возможно напряжение мышц, спазмы мускулатуры.

В целом – повышенная возбудимость симпатической нервной системы, части вегетативной нервной системы(эрготропное доминирование доминирование) |
| **Трофотропная музыка** | **Реакции организма** |
| * Ритмы менее выделены.
* Преобладает минорный лад.
* Много консонансов.
* Преобладание умеренных и медленных темпов, лирических жанров, «мягкой динамики».
 | * Снижение артериального давления.
* Замедление дыхания и частоты пульса.
* Расслабление мышечных зажимов.
* Чувство спокойствия, умиротворенности.

Речь идет о преобладании возбуждения парасимпатической нервной системы (трофотропное доминирование) |

**Условия применения** «сеансов» музыкотерапии:

1. Ограничение времени прослушиваемого материала (для детей 10-15 минут, для взрослых 20-25).
2. Ограничение громкости прослушиваемой музыки.
3. В выборе программы (составлении подборки для прослушивания) должен соблюдаться изопринцип музыкотерапии - исполняемый репертуар подбирается с учетом психического состояния, эмоционального и физического тонуса, темперамента слушателя, поставленной задачи, так как правильный выбор музыкальной программы – ключевой фактор музыкотерапии (тот фактор еще в 1916 году был отмечен В.М. Бехтеревым).
4. По возможности не должно быть посторонних звуков в помещении, в котором проводится корректирующий сеанс музыкотерапии.

 **Значение музыкальной терапии:**

1. Влияние музыки на клеточном уровне позволяет говорить о глубинном воздействии на мозговые структуры и на весь организм человека, обеспечивает более эффективные каналы связи с телесной сферой человека и разными уровнями его сознания.
2. Музыка способна вызвать многочисленные двигательные и телесные реакции в человеческом организме, умело используя этот механизм, можно гармонизировать и стабилизировать эмоциональную сферу человека через изменения с помощью музыки его дыхания, сердечно-сосудистой деятельности, мозговой активности.
3. Музыка является ключом к системам человеческой памяти, с моторно-двигательной реакцией на музыку связано оживление в памяти прошлого опыта.
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 человек затрудняется говорить, при речевых и моторных нарушениях, а также для развития речи.
5. Музыка несет в себе мощное коммуникативное начало, в ней заложены широчайшие возможности общения с личностью автора, с героем произведения, со всем духовным опытом человечества.
6. Язык музыки –язык символов, метафор, понятных любому человеку, позволяющий затронуть неосознаваемые переживания человека и поэтому дольше сохраняющихся в памяти.
7. **В процессе восприятия музыкального произведения** действует механизм идентификации личности с «лирическим героем». Это имеет большое значение особенно для детей, которые активно идентифицируют себя с окружением.
8. Музыка воздействует на подсознание человека. Музыкальные архетипы предельно обобщены, их понимание не требует специальных знаний и навыков, они имеют генетическую «укорененность» в сознании человека. Бессознательные образы, вступая в резонанс с музыкой, усиливаются и тем самым становятся доступными для сознания.
9. Музыка неизбежно пробуждает у слушателя активную эмоциональную реакцию. Первичные эиоционально-акустические единицы музыкального языка воздействуют на эмоциональную сферу человека. Это облегчает отреагирование чувств во время психокоррекционных занятий.
10. В музыкальном восприятии правое полушарие мозга играет ведущую роль.
11. 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 психокоррекционной работе, когда изживание отрицательных эмоций становится одной из главных задач.

 **Методические указания к практическому заданию по составлению подборки музыкальных образцов для саморегуляции психического состояния.**

1. Снятие физических зажимов. Релаксация. Аутотренинг. Например, К. Дебюсси «Лунный свет».
2. Образец, соответствующий эмоциональному состоянию на данный момент. Вариант - Ф. Шопен Прелюдия №4 (удрученность, подавленность).
3. Нейтрализация или ослабление негативных эмоций (лучше всего подойдет музыка И. С. Баха, в которых воплощаются возвышенные чувства, хоральные прелюдии, ария из сюиты С dur или «Утешения» Ф. Листа. Медленные мажорные части симфоний или сонат венских классиков, особенно Л. Бетховена).
4. Замена негативных переживаний на положительные, показ противоположной стороны ситуации, новый отсчет – возникновение или зарождение нового. Это могут быть музыкальные произведения, связанные с образами природы (более нейтральные, ненавязчивые), любви, патетика. К таким примерам можно отнести: Э. Григ «Утро» («Пер Гюнт»), Ф. Лист Симфоническая поэма «Прелюды», экспозиция, эпизоды (оба) вместо разработки, 2- части концертов С. В. Рахманинова и симфоний 1, 5 П. И. Чайковского, темы любви из его опер «Евгений Онегин». «Пиковая дама» и симфонических увертюр - фантазий «Ромео и Джульетта», «Франческа да Римини», антракт к 3 действию оперы Ж. Бизе «Кармен».
5. Закрепление положительного эффекта. Выход из состояния релаксации. Стимуляция деятельности. Это могут быть финалы симфоний, концертов, номера балетов опер оптимистического характера или отдельные произведения, желательно, оркестровые.