

Влияние релаксационной музыки на внутренний мир ребёнка

О.Ю. Латышев, научный руководитель детского дома № 3 г. Шахты, ведущий научный сотрудник ИСМО РАО, кандидат филологических наук

С.Н. Шаповалова, педагог-психолог детского дома № 3 г. Шахты Ростовской обл.

Третий год совместно с Российской академией образования мы работаем по эксперименту «Использование информационных технологий в образовательных учреждениях для социально незащищённых детей». Каковы успехи этой работы? Прежде всего это комплекс релаксационной музыки для организации занятий в кабинете психолога. При поддержке музыкального издательства «Пролог-музик» (Москва) выпускаем диски релакс-музыки серии «В согласии с природой». Как связано это с темой экспериментальной работы? Релаксационная музыка и создаётся, и воспроизводится, и транслируется посредством различных средств информационных технологий. «На входе» — это профессиональные музыкальные рабочие станции (Professional Music Workstation). На стадии воспроизведения — это медиаплееры в персональных компьютерах и традиционные музыкальные центры. Что же касается трансляции, то её способ напрямую зависит от характера и объёма ожидаемого при этом эффекта. Минимальный охват аудитории предполагает радиосеть учреждения, а максимальный, практически безлимитный, — просторы мировой телекоммуникационной сети. Релаксационная музыка не только создаётся, воспроизводится и транслируется средствами информационных технологий. Она позволяет сделать более комфортными условия для использования информационных технологий в других направлениях образовательной деятельности, для работы психолога самостоятельно или с подачи руководителя учреждения, например, для профилактики эмоционального выгорания у сотрудников.

Как у детей, так и у взрослых существуют стереотипы восприятия музыки. Преимущественно музыка, согласно бытующему сегодня стереотипу, должна иметь развлекательный характер. Для повышения усвоения учебного материала её используют достаточно редко. Что же касается процедуры снятия нервных стрессов, то к традиционной музыке при этом прибегают, как правило, опосредованно: не как к самостоятельному средству, а лишь в череде развлекательных средств. Что же касается создаваемой и используемой нами музы-

ки для релаксации, то в потенциале её воздействия мы выделяем наиболее значимые в нашем случае составляющие. Например, повышение уровня восприятия музыки у ребёнка за счёт своеобразного психологического «зигзага», который образуется ввиду разницы между традиционными ожиданиями ребёнка от музыки и характера звучания мелодий, направленных непосредственно на релаксацию. При этом развивается умение слышать и создавать образы мысленно и на бумаге. Об этом свидетельствуют результаты бесед с детьми после прослушивания релаксационной музыки и их творческие работы, возникающие в этом процессе, совмещаемом нами с сеансами ассоциативного рисунка. Если художники-искусствоведы и педагоги в своей научно-практической работе ориентируются на рисование после прослушивания отдельно взятого музыкального произведения (как правило, классического), то мы предлагаем нашим воспитанникам рисовать, что называется, «послойно». Каждое последующее произведение не только закрепляет, но и развивает изначально выбранную тему рисунка, привносит в его художественное содержание дополнительные геометрические элементы, цветовые оттенки, а иногда даже и новые персонажи.

Помимо сеанса ассоциативного рисунка в аудитории, состав которой позволяет надеяться на быструю и широкоформатную активизацию воображения у детей (и добровольно присоединяющихся к процессу воспитателей), мы практикуем ещё одну, скажем так, «встречную» форму воздействия релаксационной музыки. А именно, привносим материал для зрительного анализатора. Это может быть генерируемая светомузыкальными устройствами последовательность цветowych пятен, узоров, фото- и видеоматериал, содержащий изображение растений, видов природы, других интересных для большинства детей и в то же время — относительно нейтральных объектов. Например, это не могут быть сцены из «боевиков» или даже просто символика, уводящая сознание ребёнка на другие параллели восприятия действительности. При этом мы исходим из понимания, что при подключе-

нии зрительного анализатора повышается степень включённости в сам процесс релаксации, помогающий раскрытию внутреннего мира ребёнка или взрослого.

Но даже используемая сама по себе релаксационная музыка способствует снятию внутренних зажимов, активизации внутреннего потенциала, направляемого на созидание, стабилизации эмоционального состояния, повышению скорости развития творческих способностей.

Безусловно, существует и немало других, ничуть не менее важных областей, в которых релаксационная музыка играет определяющую роль в обогащении внутреннего мира ребёнка. Мы же видим свою задачу не столько в том, чтобы рассказать об объекте воздействия, сколько о способах такого воздействия.

При совместном использовании релаксационной музыки с телесной терапией — это больше чем суммарный эффект этих средств. Так, применение мячиков-ёжиков во время прослушивания релаксационной музыки повышает эффект развития тактильного аппарата. Здесь проявляется воздействие на нервные окончания, находящиеся на ладонях. Если ребёнок испытывает затруднение при расслаблении (в начале сеанса релаксации), то можно подключить телесную терапию, которая может быстро включению в работу.

При совместном применении релаксационной музыки и программ «презентаций», включающих видеоролики с видами природы (о которых мы уже упоминали выше), повышается уровень отреагирования различных эмоциональных состояний. Возможно снятие депрессивного, агрессивного состояния, стабилизация общего состояния прослушивающего, а также наступает состояние, побуждающее к действиям. Такой просмотр имеет огромное значение для работы с внутренним миром ребёнка.

В чём же это проявляется? Когда ребёнок просматривает видеоролик или слайд-шоу из фотографий, и при этом звучит релаксационная музыка, ему легче воссоздавать образы, возникающие в сознании, при этом раскрывается мир детского подсознания.

По признанию специалистов, исследовавших влияние частотных характеристик музыки на общее состояние слушателя, звуки высоких частот несут в себе целительную информацию, которая помогает в восстановлении ослабленных и даже полностью утраченных функций организма человека.

Звуки на средних частотах способствуют активации жизнедеятельности человека.

Звуки низких частот помогают отреагированию негативных эмоций. В частности, под этим мы понимаем возможность для организма освободиться от негативных переживаний, что способствует выходу из депрессивных состояний путём вытеснения их из внутреннего мира.

Если использовать звуки только низких частот, то происходит вытеснение негативных переживаний, при этом внутренний мир человека ещё не пополняется позитивными эмоциями. Для того чтобы это произошло, необходимо задействовать звуки средних и высоких частот. При этом звуки на средних частотах выполняют функцию закрепления позитивного настроя, а высокие частоты — побуждают к действию в позитивном ключе.

В чём существенное отличие релаксационной музыки, например, от дискотечной? Зачастую в дискотечной музыке сделаны акценты на низкие и высокие частоты. Это приводит к вытеснению негативных эмоций и побуждению к активным действиям. Однако средние частоты не задействованы. Таким образом, не происходит закрепление позитивного состояния, поэтому активные действия могут приобрести агрессивный характер. В свою очередь такие действия приводят к распространению негативных эмоциональных состояний. Возникает порочный круг, выход из которого весьма затруднителен.

Возвращаясь к совместному использованию релаксационной музыки и телесной терапии, скажем несколько слов о таком частном её выражении, как массаж.

Применение релаксационной музыки при расслабляющем массаже позволяет существенно усилить эффект массажной процедуры. Задача расслабления решается быстрее, что позволяет уделить больше внимания собственно оздоровлению организма. Тонизирующему массажу помогает музыка, акцентированная на диапазоне высоких частот, направленная на активацию жизнедеятельности. Комплексы музыки для массажа, появившиеся в последнее время, составляют преимущественно по сочетанию темпа, ритма звучащих в нём мелодий и задач массажной процедуры. Медленная музыка предназначена для расслабляющего массажа, а быстрая — для активизирующего, тонизирующего. Мы формируем программы релаксационной, активизирующей музыки и музыкального сопровождения сеансов телесной терапии соответствующим образом. При этом настаиваем на использовании музыкальной программы целиком. Выбор остаётся за психологом, педагогом, массажистом и т.д., поскольку именно работающий с детьми специалист может лучше оценить обстоятельства использования музыки в каждом конкретном случае. □