

Маль И.О.,

магистр, психолог

*Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
социального обслуживания населения «Центр социальной реабилитации
инвалидов и детей инвалидов Петроградского района Санкт-Петербурга»
Россия, г. Санкт-Петербург*

ПРАКТИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИНГОВОГО ЗАНЯТИЯ В РАМКАХ МУЗЫКОТЕРАПИИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

***Аннотация:** В статье раскрывается понятие музыкотерапии и ее возможности положительного влияния на процесс гармонизации эмоционального состояния взрослых. Приводятся результаты исследований последних лет, которые позволяют оценить пользу не только активной ее формы, но и рецептивной. Описывается положительное влияние музыкотерапии на психоэмоциональное состояние человека, основные жизненные показатели организма, а также когнитивную сферу. Приводится ход проведения занятия музыкотерапией, дается описание упражнений, представляются практические рекомендации по реализации программы тренинга.*

***Ключевые слова:** музыкотерапия, практика музыкотерапии, лица с ограниченными возможностями здоровья, упражнения.*

***Annotation:** The article explores the concept of music therapy and its potential to positively influence the harmonization of adults' emotional states. It presents findings from recent studies that demonstrate the benefits of both active and receptive forms of music therapy. The article describes the positive impact of music therapy on an individual's psycho-emotional state, key physiological indicators, and cognitive functioning. It also outlines the structure of a music therapy session,*

describes specific exercises, and offers practical recommendations for implementing a training program.

Key words: *music therapy, exercises, music therapy practice, individuals with disabilities.*

Музыкотерапия — это контролируемое использование звуков и музыки в лечении и реабилитации людей, представляющее собой такую деятельность как, воспроизведение, фантазирование, импровизация (голосом, музыкальными инструментами), прослушивание специально подобранных музыкальных произведений [1, стр. 116].

Налбандьян М.А. и Мигунова М.Г. в своей статье описывают влияние музыки на организм следующим образом. «Рядом исследований было доказано, что восприятие музыки ускоряет сердечные сокращения, повышает темп респирации». Также, было «выявлено усиливающее действие музыкальных раздражителей на пульс, дыхание в зависимости от высоты, силы звука и тембра. Было обнаружено также, что частота дыхательных движений и сердцебиений изменялась в зависимости от темпа, тональности музыкального произведения. Физиологическое воздействие музыки на человека основано на том, что нервная система, а с ней и мускулатура обладают способностью усвоения ритма. Музыка как ритмический раздражитель стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично как в двигательной, так и вегетативной сфере» [2, стр. 113].

Как отмечает Киселева М.В., «музыкотерапию применяют во многих странах мира для лечения и профилактики широкого спектра нарушений» [1, стр. 116].

Музыкальная терапия часто проводится индивидуально, но может также использоваться в групповых условиях. Занятия доказали свою эффективность в лечении различных заболеваний и могут помочь снизить частоту сердечных сокращений и артериального давления, уровень стресса, улучшить сон, память

и когнитивные функции. Музыка также может оказывать сильное воздействие на психологическое здоровье человека. Она может способствовать поднятию настроения, снижению тревожности, регулированию эмоций, содействию саморефлексии, оказать помощь в процессе переживания травмы.

В последние годы растет интерес к применению музыкальной терапии как эффективного метода улучшения психоэмоционального состояния людей. Важнейшей особенностью музыкальной терапии является разнообразие применяемых методик и упражнений, которые можно разделить на две основные категории: активные и рецептивные. Активное музицирование, к примеру, игра на музыкальных инструментах, пение и сочинение музыки — дает людям возможность творчески выражать свои эмоции и активно участвовать в терапевтическом процессе. С другой стороны, рецептивное слушание музыки в сочетании с управляемым воображением, ритмической синхронизацией и импровизацией, обеспечивает глубокое воздействие, способствуя расслаблению, исследованию эмоций и снижению уровня стресса. Музыкальная терапия, включающая двигательную активность, также способствует физическому и эмоциональному благополучию, объединяя движения тела с музыкальным ритмом и помогая людям перерабатывать эмоции и справляться со стрессом [4, стр. 241].

Музыкальная терапия является эффективным инструментом развития навыков эмоциональной регуляции, что крайне важно для людей, страдающих от эмоциональной дисрегуляции, например, при пограничном расстройстве личности или посттравматическом стрессовом расстройстве. Помимо эмоциональных и психологических преимуществ, музыкальная терапия способствует укреплению социальных связей через совместный музыкальный опыт, а также улучшению когнитивных функций, в частности памяти и внимания. Кроме того, терапевтическое использование музыки связывают с улучшением качества сна и повышением самооценки, поскольку оно способствует расслаблению, позитивному самовыражению и снижению

негативного восприятия собственной личности [4, стр. 242], что особенно важно для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Важно подчеркнуть, что лица с ограниченными возможностями здоровья также нередко сталкиваются с такими трудностями как принятие своего состояния, адаптация к новым условиям жизни, риском изоляции, страхом быть обузой для близких или столкнуться с непониманием со стороны окружающих, потребностью в уважении и принятии обществом [3].

Многочисленные методики и упражнения музыкотерапии предусматривают как целостное, так и изолированное применение музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия, таких как прослушивание музыкальных произведений, индивидуальное и групповое музицирование. Также музыку можно использовать в качестве сопровождения для других коррекционных приемов с целью усиления их воздействия и повышения эффективности [1, стр. 116].

Для того чтобы получить пользу от музыкальной терапии, не обязательно иметь музыкальное образование. Люди всех возрастов, от детей до взрослых, могут найти её полезной для себя.

Учитывая благотворное влияние музыкотерапии на человека, автором были составлены и организованы для проведения практические тренинговые занятия по музыкальной терапии со взрослыми трудоспособного возраста с особенностями здоровья. Все занятия проводятся в «Центре социальной реабилитации инвалидов и детей инвалидов Петроградского района Санкт-Петербурга».

Обращаясь к практической части музыкотерапии, стоит заметить, что представленная форма работы может осуществляться как в индивидуальном, так и групповом форматах, упражнения адаптированы для работы со взрослыми лицами с ограниченными возможностями здоровья, и направлены на снятие телесных зажимов, эмоционального напряжения, самовыражение в безопасной обстановке, принятие себя и окружающими, совладание с алекситимией, поддержание когнитивных функций, укрепление социальных

связей, приобретение (поддержание) навыков коммуникации. В случае, если участники занятия ранее не были знакомы, прежде, чем начинать упражнения музыкотерапии, автором рекомендуется ввести правила работы на группе, а также провести упражнение, направленное на легкое знакомство.

Ход проведения занятия.

Группа усаживаются в круг, ведущий включает легкое музыкальное сопровождение. Это могут быть звуки природы, пение птиц, легкие, ненавязчивые мотивы, после чего, участникам предлагается немного размяться.

Упражнение «Голосовая тряска». Ведущий меняет композицию и слегка увеличивает громкость. Участникам занятия предлагается встать в круг, немного послушать музыку и начать слегка покачиваться в такт. В этот момент происходит легкое погружение в мотивы композиции, после чего, группа выполняет за ведущим легкую тряску тела с голосовым сопровождением от стоп, к коленям, тазу, рукам и плечам, протягивая звук «а», дойдя до головы, выполните упражнение легкого выдоха, протягивая звук «у». Во время выполнения упражнения, можно слегка прикрыть глаза. После группа рассаживается в круг и делится впечатлениями. Музыкальное сопровождение: звуки барабана, бубна, похлопываний. Длительность: 5 - 7 минут.

В следующем упражнении «Зазвучи», группе предлагается вспомнить звуки, издаваемые живой или неживой природой. К примеру, как рычит тигр или мяучит кошка, как восклицает человек, когда удивляется или радуется, едет автомобиль, мотоцикл, летит самолет, работает радио и т.д. Ведущий производит любой звук на выбор, участники группы, по возможности, воспроизводят его (возможно хором несколько человек), и высказывают свои ассоциации на это звучание, кратко делятся воспоминаниями или приводят примеры, где подобный звук можно услышать. Каждый участник занятия может «звучать» несколько раз. После группа делится ощущениями. Музыкальное сопровождение: минимальное или отсутствует. Длительность: 7-10 минут.

Продолжая занятие, переходим к упражнению «Музыкальная викторина». Ведущий заранее подготавливает 7-10 композиций. Важно, чтобы композиции были разными по темпу, тембру (окраске), ритму, динамике, набору звуков, а также, эмоциональному и телесному отклику. Сначала, группе предлагается отгадать популярные песни или композиции (из известных фильмов, мультфильмов, мюзиклов, опер и т.д.) и рассказать, какие эмоции она вызывает, как откликается в теле (ощущения), с чем ассоциируется. В ходе этого упражнения, можно поделиться своим опытом и переживаниями, получить отклик от группы. После выполнения упражнения, краткое обсуждение. Длительность: 15-20 минут.

Упражнение «Голосовое погружение» является завершающим упражнением занятия. Участникам рекомендуется занять максимально удобное положение в круге и позевать. Ведущий включает легкую, расслабляющую композицию без слов, к примеру, звучание гитары или скрипки, и начинает слегка подпевать композиции, протягивая различные звуки, группа подхватывает мотив и также протягивает подобные звуки. Далее, можно протянуть звук «а» чуть громче, или продолжить протягивать тот звук, который хочется, погружаясь в мотивы композиции и свои собственные. Упражнение способствует расслаблению, в том числе, челюсти и шейного отдела. Длительность: 3-5 минут.

Далее, следует обратная связь. Участники по очереди делятся своими впечатлениями, ощущениями в теле, чувствами и эмоциями от последнего упражнения и занятия в целом. Длительность: 5-10 минут.

В завершение занятия можно пропеть какое-либо пожелание другим участникам тренинга.

В заключение, хотелось бы отметить, что согласно результатам исследования Д.Б. Басабе и др., музыкальная терапия является неинвазивным, экономически эффективным и легко адаптируемым к культурным особенностям методом, что делает ее ценным дополнением к мировой практике охраны психического здоровья. Учитывая способность комплексно

решать сложные психологические проблемы, а также, основываясь на данных исследований, подчеркивается целесообразность включения музыкальной терапии в клинические и общественные программы поддержки психического здоровья [4, стр. 252]. Кроме того, музыкальная терапия подходит для всех возрастных групп, что делает ее универсальным инструментом в терапевтических целях. Интерактивные музыкальные занятия, такие как пение, игра на инструментах и движения под музыку, могут улучшить моторику, социальное взаимодействие и эмоциональное выражение в увлекательной и интересной форме. Поскольку музыка охватывает все века и эпохи, воздействие музыки на нашу жизнь является всеобъемлющим. Язык музыки состоит из универсальных компонентов, и, поэтому, выступает универсальным инструментом общения [1, стр. 117].

Список литературы:

1. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе / М.В. Киселева. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 336;
2. Налбандьян М.А. Музыкотерапия и ее становление в науке и практике. / М.А. Налбандьян, М.Г. Мигунова // Кант. – 2012. 2 (5). С. 113-116.
URL: <file:///C:/Users/Arenda/Downloads/muzykoterapiya-i-ee-stanovlenie-v-nauke-i-praktike.pdf>;
3. РООИ «Перспектива». [Электронный ресурс]. URL: <https://perspektiva-inva.ru/publications/osobennosti-razlichnyh-vidov-invalidnosti/> (дата обращения: 30.07.2026);
4. Basabe G.B. Music therapy in mental health / G.B. Basabe, A.P. Dy, R.P. Galigao // Pantao internetional journal of the humanities and social sciences. – 2024. – 3. P. 241-256. URL: https://www.researchgate.net/publication/393421315_Music_therapy_in_mental_health.