

## Копилка мастерства



М.С. Сергеева

## Использование средств музыкальной терапии в психолого-педагогическом сопровождении детей и подростков

**Сергеева Мария Сергеевна** — педагог-психолог Реабилитационного отдела ГБОУ СО «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции для детей и подростков, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Ладо» (г. Полевской Свердловской области). Область профессиональных интересов: арт-терапия в работе с детьми и подростками, детская психотерапия (на основе гештальт-подхода в психологическом консультировании детей и подростков), системная семейная терапия (элементы, используемые в психолого-педагогической работе с семьей), психология профессионального самоопределения (профориентология), психология музыкальных способностей, профилактика профессионального выгорания специалистов в системе общего и профессионального образования.

Музыкальная терапия является одним из направлений терапии творчеством (арт-терапии), которое заключается в том, что в процессе своей работы музыкальный терапевт использует музыку и другие ресурсы — эмоциональные, интеллектуальные, социальные, эстетические и духовные, — чтобы помочь своим клиентам улучшить их физическое и психологическое состояние. Музыкальные терапевты, прежде всего, помогают клиентам достичь улучшения в таких сферах, как когнитивное функционирование, эмоциональное развитие, социальные навыки и качество жизни. В статье я раскрыла некоторые методы музыкальной терапии, которые можно применять в практической работе педагогов-психологов с детьми и подростками.

**Ключевые слова:** музыка, арт-терапия, музыкальная терапия, сопровождение, коррекция, гармонизация эмоционального состояния, медитация, визуализация, спонтанное рисование.

*«Музыка — единственный всемирный язык, его не надо переводить, на нем душа говорит с душой. Она вымывает прочь из души пыль повседневной жизни».*

*Б. Ауэрбах, немецкий писатель XIX в.*

Музыка является одним из самых древних видов искусства: первые свидетельства об ее существовании на земле относятся к 35–40 тыс. до н. э.

С ее волшебными, волнующими, заставляющими смеяться или навевающими лирическое настроение, умиротворяющими или наполняющими энергией звуками мы встречаемся каждый день и едва ли не с первых дней жизни.

Существуют исследования, доказывающие, что дети реагируют на музыку еще до появления на свет, научно подтвержден факт влияния музыки на пренатальное развитие человека.

Еще в эпоху античности люди знали о роли музыки в воспитании и обучении подрастающего поколения: древние греки, казалось, интуитивно чувствовали, что понимание музыки, овладение музыкальным искусством способствует всестороннему гармоничному телесному, душевному и духовному развитию (совместно с другими видами наук и искусств).

Благотворное воздействие на разные системы организма человека и целительный эффект музыки при различных недугах из-

вестны с давних времен. Первые попытки объяснения этого феномена относятся к XVII в., а спустя два столетия лечение музыкой заинтересовало ученых, появились многочисленные научные исследования в области, названной музыкальной терапией.

В «Психотерапевтической энциклопедии» музыкотерапия определяется как психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства [3]. Другие авторы характеризуют данный подход как направление арт-терапии (терапия искусством, посредством творческого самовыражения), системное, контролируемое использование музыки в лечении физиологических и психосоциальных аспектов болезни или расстройства, реабилитации, образовании и воспитании детей и взрослых [2].

Первоначально используемая в психиатрических клиниках и больницах в качестве вспомогательного средства, способного облегчить страдания больных, сегодня музыкальную терапию активно используют не только в медицине, но и в психолого-педагогической практике, в том числе, в работе с детьми и подростками.

Использование предметов искусства, игровых технологий и творческих техник подтвердило свою эффективность в практической работе специалистов, профессионально занимающихся сопровождением эмоционального, когнитивного, социального развития и обучения детей и подростков [1].

Доктор психологии, признанный эксперт в области детской психотерапии Вайолет Оклендер отмечает важную роль звуков в работе с детьми и указывает на несколько способов их использования:

«Позволяя звуку проникать в наше сознание, мы делаем первый шаг к контакту с миром, к началу общения. Звуки и чувства взаимосвязаны. Поговорите о грустных звуках, веселых звуках, страшных звуках и звуках, пробуждающих другие чувства. Звуки гармоники или другого музыкального инструмента могут служить материалом такого занятия. Послушайте музыку и поговорите об услышанных звуках. Попросите детей во время или после прослушивания музыки нарисовать их впечатления, воспоминания или образы, которые у них возникли» [5].

Музыкальную терапию используют с целью профилактики и коррекции широкого спектра феноменов: отклонений в эмоциональном и психосоциальном развитии, эмоциональной нестабильности, поведенческих нарушений, психосоматических заболеваний, сенсорного дефицита, детского аутизма [4].

Являясь доступным, понятным для ребенка или подростка материалом, вызывающим эмоциональный отклик, музыка позволяет испытать целую гамму чувств, дает возможность специалисту легче установить контакт, создать поле для совместной работы над проблемой, актуализировать

потребности ребенка, осознать подавленные или вытесненные переживания, чтобы затем их проработать в безопасной среде.

Выйдя на актуальные темы, следует продолжить работу в консультативном (терапевтическом) процессе как особом виде отношений между специалистом и клиентом, который подразумевает динамичный процесс развития и изменения.

Данный процесс возможен только при условии способности специалиста «быть вместе» с ребенком на уровне чувствительности к состоянию и сопереживания, достаточном уровне профессионализма, умения и желании осуществлять поддержку и оказывать помощь на пути к преодолению трудностей, созданию условий для гармонизации личности ребенка или подростка [1].

Методики и средства музыкальной терапии могут быть использованы в качестве основного ведущего фактора воздействия и предшествовать дальнейшей консультативной и коррекционной работе ребенка или подростка с психологом. Они могут быть включены в программу по психолого-педагогическому сопровождению в качестве самостоятельного модуля или как дополнение к другим методам, для усиления их воздействия и повышения эффективности [4].

В практической работе специалисты различают три основные формы музыкотерапии: рецептивную, активную, интегративную.

Рецептивная музыкотерапия (пассивная) отличается тем, что клиент (пациент) в процессе музыкально-терапевтического сеанса не принимает в нем активного участия, занимая позицию простого слушателя. Ему предлагают прослушать различные музыкальные композиции либо вслушиваться в различные звучания, отвечающие состоянию его психического здоровья и этапу работы.

Активные методы музыкальной терапии основаны на работе с музыкальным материалом: инструментальной игре, пении.

Интегративная музыкотерапия наряду с музыкой задействует возможности других видов искусства: рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рисунков, рассказов после прослушивания музыки и др. творческие формы.

В работе с детьми и подростками мы считаем наиболее оптимальной именно интегративную музыкотерапию, поскольку она позволяет успешно совместить терапевтическое воздействие воспринимаемой музыки с другими средствами психологической коррекции. Эта модель больше способствует достижению комплексности в решении задач, связанных как с проработкой проблемы клиента, так и с созданием условий для развития личностного потенциала клиента в дальнейшем.

Работа специалиста с клиентом (с родителем, а затем с ребенком либо подростком) начинается с пер-



вичной консультации, в ходе которой совместно со специалистом взрослый (родитель, законный представитель) формулирует запрос (чего именно необходимо достичь в процессе работы со специалистом). Совместно обсуждается взаимная ответственность специалиста и клиента, обязанности сторон, частота встреч на занятиях и консультации. Далее вниманию клиента (взрослого) представляются программы работы и их возможности по удовлетворению обозначенного запроса.

В рамках реализации программ психолого-педагогического сопровождения техники музыкальной терапии часто используются наряду с другими техниками (изо-терапия, игровая терапия, когнитивно-бихевиоральные техники, тренинговые упражнения и др.).

Важно, чтобы до начала занятий специалистом была проведена встреча-знакомство с ребенком либо подростком, в ходе которой становится понятно, есть ли и каков запрос у «маленького клиента», насколько он согласуется с запросом родителя (законного представителя).

Желательно, чтобы с ребенком был также проведен ряд психодиагностических методик, результаты которых наряду с беседой помогут уточнить, какая потребность у ребенка фрустрирована, в чем состоит основная трудность, обозначив основную цель и стратегию дальнейшей работы со специалистом.

Кроме того, в ходе такой консультативной встречи решается и вопрос ознакомления ребенка/подростка с инструментарием музыкального терапевта: показывается кабинет для музыкотерапии, демонстрируются музыкальные инструменты, имеющиеся в наличии для использования на занятиях.

Выбираются те инструменты, из которых можно без особых усилий извлечь выразительное звучание, игра на которых не требует специальной подготовки. В рамках первой встречи после обсуждения можно предложить выбрать и посмотреть все понравившиеся инструменты, попробовать извлекать из них звуки, сыграть «свою мелодию».

По желанию могут быть прослушаны отдельные музыкальные фрагменты из подборки специалиста, специально подготовленные с учетом той проблемы, которая послужила причиной обращения клиента. Например, подростку с трудностями во взаимодействии со сверстниками могут быть воспроизведены для прослушивания 2 мелодии, различные по настроению, тональности, жанровым, стилевым и ритмическим особенностям.

Затем клиенту предлагается сказать несколько слов о прослушанной музыке, выбрать наиболее понравившийся фрагмент, попробовать соотнести особенности мелодии с ситуациями социального взаимодействия с другими людьми в своей жизни и переживаниями, связанными с ними. Такая работа позволит отреагировать, возможно, вытесненные или подавленные отрицательные чувства, чтобы перейти

к работе по осознанию причин возникших трудностей и поиску путей их преодоления.

Вот лишь некоторые из запросов клиентов, которые могут быть проработаны с детьми и подростками на индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятиях с использованием средств музыкальной терапии:

- 1) преодоление сопротивления, создание мотивации на работу: успокоить или, наоборот, активизировать, настроить, заинтересовать;
- 2) установление контакта между психологом и ребенком;
- 3) развитие коммуникативных и творческих возможностей ребенка;
- 4) повышение самооценки через самоактуализацию: музыка выступает в качестве пути для самовыражения ребенка;
- 5) развитие большей спонтанности при взаимодействии с другими людьми;
- 6) помощь в отреагировании чувств;
- 7) развитие эмпатических способностей;
- 8) укрепление отношения с психологом и другими людьми, развитие способности к установлению и поддержанию контактов в межличностных отношениях;
- 9) приобретение ценных практических навыков — игры на музыкальных инструментах, импровизации;
- 10) развитие сенсорных систем, слухового восприятия (способности слушать и слышать как отдельные звуки, так и связную речь: песню, мелодию), формирование чувства ритма, повышение уровня внимания, увеличение фрустрационной толерантности;
- 12) стабилизация эмоционального состояния: музыкальными играми, пением, танцами, движением под музыку, импровизацией, игрой на музыкальных инструментах можно улучшить настроение, создать настрой на активные действия; кроме того, музыка увлекает и оказывает значительное успокаивающее воздействие, что способствует релаксации и восстановлению сил [4].

Исследователи также указывают на высокую эффективность музыкальной терапии в коррекции нарушений общения, которые могут возникнуть у детей по самым разным причинам (дисгармоничный стиль воспитания в семье, трудности в установлении контакта со сверстниками, педагогами). Здесь общение с помощью музыки (слушание и обсуждение музыки, индивидуальное и совместное исполнение, рисование под музыку и др.) оказывается наиболее безопасным, ненавязчивым, снимает страхи и напряженность.

Помимо этого, музыка может быть использована в техниках направленной медитации-визуализации с целью расслабления и снятия напряжения, для активизации внутренних ресурсов ребенка, повышения уверенности в собственных силах, что совместно со специалистом, несомненно, поможет справиться с возникшими трудностями.

Приведем ряд техник музыкальной терапии, которые можно успешно использовать в психолого-педагогическом сопровождении детей и подростков в зависимости от поставленных задач, формы организации занятий и индивидуальных особенностей их участников [1]. В качестве источника использовались, в основном, материалы из руководства по детской психотерапии «Окна в мир ребенка» В. Оклендер и техники, приведенные в руководстве по арт-терапии в работе с детьми и подростками М.В. Киселевой (сведения об источниках представлены в библиографическом списке).

#### **Упражнение «Музыкальные каракули»**

Эту технику можно использовать как инструмент развития ценных социальных качеств — терпения, внимательности и др., а также для повышения самооценки, развития уверенности в себе и спонтанности во взаимодействии. Ее применяют в групповой, индивидуальной и семейной работе. Дети могут обладать минимальными навыками игры на музыкальных инструментах и звучащих предметах, а могут и впервые обратиться к этому виду деятельности.

*Подготовительный этап* (для индивидуальной работы). Психолог предлагает ребенку поиграть с любым понравившимся ему музыкальным инструментом или предметом, с помощью которого можно извлекать звук. Затем предлагается поиграть вместе со специалистом, помогая друг другу создавать какое-либо сочетание звуков, музыкальную фразу или просто продолжать начатый специалистом фрагмент.

Здесь важно, чтобы ребенок/подросток действовал спонтанно, то есть должна быть создана атмосфера, подталкивающая ребенка к свободному самовыражению. В кабинете нужно иметь достаточное количество предметов, из которых можно извлекать звуки, при этом они должны быть доступны и интересны. Ребенок свободно импровизирует, от него не требуется наличия определенных способностей и навыков.

*Первый этап* (для групповой работы). В центр помещения (или на большой круглый стол) кладутся различные музыкальные инструменты, музыкальные игрушки и звучащие предметы. Участникам группы предлагается сесть рядом, желательно в круг. Психолог просит детей/подростков выбрать один инструмент или предмет, участники могут использовать одинаковые инструменты (нужно позаботиться о достаточном их количестве, чтобы у каждого был выбор).

*Второй этап.* Психолог просит одного из участников (его можно определить по договоренности группы или путем жеребьевки) извлечь ряд звуков из выбранного инструмента, сыграть на нем «свою мелодию». Если детям трудно начать упражнение, то ведущий начинает первым, подавая пример.

Ближайший участник, исходя из собственных представлений, пытается продолжить звуковой набор. При этом композиции участников не должны быть долгими (у каждого есть одно музыкальное высказы-

вание-фраза), чтобы все могли поучаствовать. При наличии времени и желания круг можно повторить.

*Третий этап.* Весь процесс создания музыкальной импровизации записывается на диктофон/пленку. Когда дети почувствуют, что им больше нечего добавить, терапевт предлагает им прослушать запись результата их совместного творчества. Психолог дает положительную оценку творчеству детей, говорит что-нибудь хорошее о самом процессе творчества и предлагает детям обсудить их музыкальное произведение. После этого запись прослушивается еще раз.

Основными для обсуждения с группой могут стать следующие моменты:

- 1) какие инструменты чаще использовались;
- 2) что можно сказать о звуках, преобладающих в импровизации, как можно описать их;
- 3) какие еще звуковые сочетания запомнились;
- 4) можно ли услышать какую-либо мелодию, получилась ли красивая музыка;
- 5) о чем, по их мнению, рассказывает музыка, созданная ими;
- 6) отразила ли музыка жизнь детей, их взаимоотношения;
- 7) что привнес в коллективное творчество каждый участник;
- 8) как прозвучал его инструмент, о чем он смог «рассказать»;
- 9) как музыка каждого участника повлияла на ход и результат общей работы.

*Четвертый этап.* Используется в качестве альтернативы предыдущему или как дополнение. Ведущий спрашивает у участников группы, что может происходить в их музыкальном произведении, каков его сюжет, содержание. Или о том, что может сопровождать эта музыка, что может происходить на ее фоне, на что похожа их музыка. Он предлагает придумать на этой основе какую-нибудь историю, сочинить музыкальную сказку, которую озвучивала бы записанная музыкальная импровизация. Участники сочиняют сказку или историю по очереди, передавая «эстафету» по кругу.

Еще вариант: участники вместе сочиняют слова песни, которую можно петь под музыку. Весь процесс также записывается. На следующем занятии прослушивается запись музыкальной сказки, песни, она обсуждается. Терапевт предлагает дополнить ее, сыграть на других музыкальных инструментах, сочинить другие слова или подправить старые.

#### **Совместное исполнение песен**

В данной технике, оптимально подходящей для проведения на групповых занятиях, музыка используется также в качестве средства для самовыражения. Народная культура представляет собой сокровищницу чудесных песен, многие из них подходят для любого возраста, в сюжетах часто отражаются детские эмоции.



Специалист предлагает песни (они могут быть связаны с актуальным содержанием занятий, определены по темам) участникам группы. Затем песня исполняется группой вместе со специалистом. По возможности, специалист аккомпанирует песням на каком-либо музыкальном инструменте (это может быть барабан, гитара, любой клавишный или шумовой инструмент).

Важно, чтобы в кабинете для музыкальной терапии был минимальный набор инструментов, не требующих специальных умений для игры на них и извлекающих приятные звуки, вызывающие эмоциональный отклик: это могут быть барабаны, маракасы, деревянные и металлические дудочки, колокольчики, трещотки, металлофон, губные гармошки. Можно использовать также все виды струнных и клавишных инструментов, что скорее зависит от задач, желания и уровня подготовки группы и терапевта.

Когда участники группы познакомятся с разными инструментами, попробуют извлекать из них звуки и выберут понравившиеся, они смогут играть и петь. Затем можно добавить к пению движения (они усложняются по мере освоения более простых действий): хлопки в ладоши, притопы, шаги в такт музыке, кружение в хороводе, объединение в круг, пары, тройки и т. д.

Таким образом, реализуется задача обучения детей взаимодействовать в коллективе, сотрудничать, не говоря уже о радости совместного творчества, эмоциональной разрядке участников. Кроме того, пение, игра на разных музыкальных инструментах, танец способствуют развитию координации движений, общей и мелкой моторики, формированию внутреннего контроля своих действий.

Обязательной частью упражнения является обсуждение в кругу чувств и мыслей участников, способствующее развитию у детей рефлексии, позволяющее им идентифицировать тему (сюжет, содержание, событие) песни со своими переживаниями, жизненной ситуацией.

#### **Сочетание музыки и направленной медитации-визуализации**

С исследованиями влияния на эмоциональное состояние и применение в терапевтическом процессе различных музыкальных произведений можно ознакомиться в исследованиях многих современных авторов.

Специалисту, создающему музыкальную подборку, следует учесть, что наибольшим терапевтическим действием обладают признанные шедевры музыкального искусства, такие как произведения Баха, Генделя, Гайдна, Моцарта, Бетховена, Шуберта, Шопена, Шумана, Штрауса, Паганини, Сен-Санса, Чайковского, Рахманинова, Прокофьева и других классиков (подробнее см. таблицу «Мелодические шедевры для музыкальной терапии»; полная версия таблицы представлена в электронной версии журнала на CD-диске).

Специалист воспроизводит с помощью аудиоустройства фрагменты из подборки музыкальных

произведений, вместе с тем своим голосом, используя авторские или разработанные формулировки, направляет фантазию участников группы, стимулируя процессы воображения в состоянии медитации. Интересные фантазии для направленной визуализации приводятся в работах Дж. Стивенса, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой.

Восприятие классических произведений особенно способствует возникновению чувств и рождению настроений и образов. По окончании упражнения дети делятся своими впечатлениями, рассказывают о проделанном путешествии в свое внутреннее пространство, выражают свои чувства, делятся переживаниями друг с другом. Многие истории могут быть очень диагностичны, помогают наметить путь дальнейшей работы с детьми.

#### **Спонтанное рисование под музыку**

Детям предлагается рисовать все, что они захотят, пока звучит музыка, с использованием различных изобразительных материалов: это могут быть восковые мелки, карандаши, фломастеры, акварель, пальчиковые краски, — все зависит от задач работы и индивидуальных предпочтений.

Ассоциации, рожденные музыкой, свободно выражаются участниками на бумаге. В выборе музыкальных отрывков предпочтительно остановиться на мелодиях в умеренном темпе, ярких, выразительных, насыщенных разными динамическими оттенками. Дети в процессе работы настраиваются на эмоциональное общение и проявление собственной активности.

#### **Сочинение истории под музыку**

Эта техника подойдет для проведения индивидуальных занятий с детьми и подростками с целью их самопознания, самовыражения, проработки актуального состояния, для работы с воспоминаниями и пр. Из своей музыкальной копилки специалистом выбираются несколько (3–5) мелодий, разных по характеру, темпу, стилевым особенностям.

Например, это может быть лиричная, минорная, настраивающая на размышления «Баркарола» П.И. Чайковского, исполненная энергией, вихрем эмоций соната «Дьявольские трели» Дж. Тартини и мажорное, солнечное «Лето» из цикла «Времена года» А. Вивальди.

Суть техники заключается в том, что сначала подростку предлагается прослушать музыкальные фрагменты и на протяжении их звучания сочинить какую-нибудь историю или рассказ, потом ту же историю рассказывает терапевт (сюжетная линия и основные персонажи сохраняются), при этом в финале предлагается лучшее решение.

Далее обсуждаются оба варианта истории, их связь с реальной жизненной ситуацией. Таким образом, подросток при помощи специалиста может лучше осознать свое поведение, специалист — проанализировать чувства и мысли в индивидуально



Музыкальное произведение (примеры произведений)	Цели применения (исходя из проблемы, состояния, запроса клиента)
И. С. Бах, «Органная прелюдия» М.И. Глинка, «Прощание» Ф. Шуберт, «Фантазия» для 2-х фортепиано	Восстановление чувствительности, повышение уровня рефлексии, самосознания
В. А. Моцарт, темы из «Концерта №23» Ф. Шопен, «Прелюдия» А. Марчелло, Концерт для гобоя Н. Паганини, 2-я часть Концерта №4	Проработка эмоционального состояния, снижение тревожности
Дж. Альбиниони, «Адажио» П.И. Чайковский, «Баркарола», «Времена года» И. Брамс, «Венгерский танец» Ф. Мендельсон, Концерт №1 для фортепиано К. В. Глюк, «Мелодия» из оперы «Орфей и Эвридика» Дж. Перголези, тема «Персей и Дидона» В. А. Моцарт, темы из Концерта №20	Неконструктивные защитные механизмы психики, их осознание и коррекция
П.И. Чайковский, «Осенняя песня» Ф. Шуберт, «Вечерняя серенада» А. Вивальди, Концерт для скрипки Л. ван Бетховен, «К Элизе» К. Сен-Санс, «Интродукция и рондо-каприччиозо» Р. Шуман, 1-я часть Концерта для фортепиано	Осознание пережитых событий, работа с травматическими переживаниями
Р. М. Глиэр, Концерт для голоса с оркестром Э. Гранадос, «Испанский танец» Ф. Мендельсон, Скрипичный концерт П.И. Чайковский, Концерт №1, 2-я часть С.В. Рахманинов, «Вокализ» А.Н. Скрябин, «Прелюдия» Ф. Шопен, темы Концерта №1 для фортепиано	Создание позитивных перспективных планов с учетом прошлого опыта, целеполагание
И. С. Бах, Ария из оратории «Страсти по Матфею» А.П. Бородин, хор «Улетай на крыльях ветра» Ян Сибелиус, «Грустный вальс» Ф. Шопен, «Ноктюрн» Э. Григ, «Сердце поэта» В. А. Моцарт, Концерт №22 для фортепиано, 2 часть С.В. Рахманинов, Концерт №1 для фортепиано В.И. Ребиков, Вальс из оперы-сказки «Ёлка» Л. ван Бетховен, Соната №14 («Лунная») Ф. Шуберт, симфония №8 «Неоконченная», тема 2 части Ф. Шопен, «Ноктюрн»	Рефлексия жизненного пути, самоопределение, работа с личностными смыслами
Ф. Шуберт, «Баркарола» Р. Шуман, «Интермеццо» из «Римского карнавала» П.И. Чайковский, Симфония №4, 2 часть	Направленная медитация-визуализация для работы с целями, желаниями, мечтами, развитие творческих способностей, работа с чувствами
Л. ван Бетховен, Концерт №5 для фортепиано, 2 часть Э. Григ, «Весна» Л. ван Бетховен, Соната №23 («Апассионата») Р. М. Глиэр, «Прелюдия» Ф. Лист, «Этюд» Ф. Шопен, «Фантазия-экспромт» З. Фибих, «Поэма»	Подъем энергии, укрепление личной силы, снижение уровня стресса, отвлечение от навязчивых мыслей, расслабление

Табл 1. Мелодические шедевры для музыкальной терапии



Л. ван Бетховен, «Романс» для скрипки Ф. Мендельсон, «Итальянская симфония» А.Г. Рубинштейн, «Мелодия» Ф. Шуберт, тема из симфонии №8	Самопознание, работа, связанная с личностным и профессиональным развитием, повышение адаптационного потенциала личности, повышение уверенности в себе
И. С. Бах, Прелюдия №1 Л. ван Бетховен, Соната №5 для скрипки «Весенняя» Ф. Мендельсон, Концерт для скрипки, 2 часть П.И. Чайковский, Концерт №2 для фортепиано, 2 часть	Стабилизация, гармонизация эмоционального состояния (особенно показано при стрессе, хронической усталости, страхах, повышенном уровне ситуативной и личностной тревожности)
Л. ван Бетховен, «Романс» Й. Гайдн, «Серенада» Э. Григ, «Благодарность» А. Дворжак, «Мелодия» В. А. Моцарт, «Ночная серенада» Дж. Тартини, «Мелодия» Ян Сибелиус, Симфония №7 Г. Форте, «Мотылек и фиалка»	Средство умиротворения, единения с собой и миром, утешение при переживании утраты
И. С. Бах, Концерт для 2-х скрипок, 2 часть Н. Паганини, Соната для скрипки С.В. Рахманинов, Шестая прелюдия (2-я тема) Ф. Шопен, «Прелюдия» Э. Григ, «Норвежский танец» Э. Григ, Соната для скрипки С.В. Рахманинов, Концерт №2 для фортепиано, 2 часть Ф. Шопен, «Этюд»	Работа с депрессивными состояниями, при переживании психологических кризисов, помощь при упадке сил, нежелании действовать, пессимизме (источник веселья, солнечности, жизнеутверждающих и заряжающих мотивов)
Л. ван Бетховен, Соната №8, 2 часть И. Брамс, «Вальс» Ф. Лист, «Грезы любви» Н. Паганини, Концерт №2 для скрипки Ф. Шопен, «Ноктюрн» Ф. Шуберт, «Аве Мария»	Восстановление психических ресурсов, формирование энергетических резервов психики, тонизирующий эффект при эмоциональном истощении, переутомлении

Табл 1. Мелодические шедевры для музыкальной терапии (окончание)

значимых событиях клиента, проекцией которых является сочиненный рассказ.

Роль средств музыкальной терапии в психолого-педагогическом сопровождении детей велика, и это признают сегодня практически все специалисты, знающие об этом направлении арт-терапии, применяющие его в своей работе с детьми и подростками.

Большинство техник данного подхода не требуют сложного оборудования, не имеют ограничений и противопоказаний, вызывают неподдельный интерес у детей и подростков, они могут дополнять методы других психологических подходов, быть успешно интегрированы в программы психологических тренингов, учебно-профессиональных и детско-родительских групп.

При творческом подходе и искренней любви психолога — музыкального терапевта к своему делу использование средств музыкальной терапии в практической работе откроет еще одно окно в мир ребенка, чтобы помочь ему преодолеть все сложности и поддержать его на тернистом пути личностного развития.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Ворожцова О.А. Музыка и игра в детской психотерапии. — М., 2004.
2. Введение в музыкотерапию / Под ред. Г.-Г. Декер-Фойгт. — СПб: Питер, 2003.
3. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. — СПб: Питер, 2000.
4. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. — СПб: Речь, 2006.
5. Оклендер В. Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии. — М.: Класс, 2000.
6. Элькин В.М. Целительная магия музыки. Гармония цвета и звука в терапии болезней. — СПб: Респекс, 2000.