Использование музыкальных средств в целях реабилитации несовершеннолетних, находящихся в трудной жизненной ситуации, поступивших в МКУ СРЦН «Уютный дом»

Напряженный ритм жизни современных подростков на фоне малой двигательной активности порождает диссонанс между требованиями, предъявляемыми к интеллекту, эмоциональной сфере, и сравнительно малой физической нагрузкой. Работа нервной системы в подобном режиме часто ведет к повышенной тревожности, нервно-психическому напряжению, к росту агрессивных тенденций в подростковой среде, неумению расслабляться, выходить из напряженного состояния, обретать психическое равновесие.

Отрицательный микроклимат во многих семьях, откуда к нам в Центр попадают дети, обусловливает возникновение состояния беспокойства, напряжения, стресса, повышенной тревоги, отчужденности, грубости, неприязни определенной части подростков, стремление делать все назло, вопреки воле окружающих, что создает объективные предпосылки для появления агрессивности, демонстративного неповиновения.

Полученные в итоге диагностической работы результаты исследования тревожности показали высокий уровень личностной тревожности более чем у половины несовершеннолетних (52%). При этом у девочек она встречалась в 4 раза чаще, чем у мальчиков (42% и 10%). Умеренный уровень личностной тревожности отмечен у 44% испытуемых. Из них 23% составили девочки, а 21% - мальчики. Низкий уровень личностной тревожности отмечен у 4% испытуемых (соответственно 0,5% и 3,5% девочек и мальчиков).

Высокую тревожность девочек можно объяснить ранней социальной зрелостью и большей восприимчивостью к ситуациям, угрожающим самооценке и личностному статусу. Мальчики составляют основную группу с умеренным уровнем личностной тревожности. Мы связываем это с многократно отмечавшимся в этом возрасте проявлением гендерных (полоролевых) различий: юноши больше склонны проявлять рациональность, а девушки – эмоциональность.

По результатам исследования треть девочек имеет высокий уровень ситуативной тревожности, а треть мальчиков – низкий. У половины испытуемых ситуативная тревожность является умеренной.

Мы полагаем, что высокий уровень ситуативной тревожности у несовершеннолетних проявляется потому, что подростки порой недооценивают значимости напряженных ситуаций, которые могут осложняться проявлениями максимализма, эгоцентризма, неадекватной самооценки.

С мая 2003 года в нашем Центре функционирует кабинет психологической разгрузки. Основным в работе кабинета является использование музыки, выступающей как средство для отвлечения от беспокоящих человека мыслей, как средство успокоения, а также как средство борьбы с переутомлением. Таким образом, музыка используется для нормализации душевного состояния воспитанников, т.е. в психотерапевтических целях. Проникновенное слово, сказанное на фоне прекрасной музыки, изменяет эмоциональное состояние ребенка гораздо эффективнее, чем это может быть достигнуто в процессе обычной рациональной психотерапии.

Кабинет психологической разгрузки в Центре работает в трех режимах:

1. Психологическая разгрузка детей в конце учебного дня или

в специально отведенное для этого время.

2. Обучение навыкам мобилизации в стрессе (контрольная, экзамены и т.п.).

3. Обучение методам релаксации, аутогенной тренировки, медитации и т.д.

Методы и приемы, используемые психологами нашего Центра во время работы в данном кабинете: музыкально-психологический массаж, музыкально-медитативные упражнения, восприятие музыки, двигательные, ритмические и дыхательные упражнения, а также бесконтактный и контактный массаж.

Целью музыкальной психотерапии является помощь человеку в изживании его отрицательных переживаний, наполнение их положительными эмоциями, в реконструировании когнитивной сферы – правильной оценке возникающих в жизни затруднений, возвышении всего строя мыслей.

Танец, мимика и жест, как и музыка, являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Язык человеческого тела может дать сведений подчас больше, нежели то, что сообщает данный человек о себе словами. Язык жеста столь же непереводим на язык вербальных определений, сколь и язык музыки, потому, что оба эти вида коммуникации являются функцией деятельности правого полушария мозга, ответственного за целостное, эмоционально-образное восприятие мира. Благодаря своей непереводимости язык танца, музыки, изобразительного искусства может проникать, согласно концепции Карла Юнга, в глубокие сферы бессознательного, извлекать и выявлять в нем подавленные влечения, желания и конфликты и делать их доступными для осознания и катарсической разрядки.

*Движение и танец*, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают подросткам быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми, а это также дает определенный психотерапевтический эффект.

Роль и значение *бесконтактного и контактного массажа* определяются концепциями Вильгельма Райха и Иды Рольф. Телесная терапия заключается в разминании больших мышц спины, шеи и крестца. Эти упражнения вызывают сильный прилив энергии и энтузиазма.

Психотерапевтический эффект от *прослушиваемой музыки* во внешнем плане проявляется в разрядке внутреннего переживания во внешнем движении, спектр которых бывает от легких покачиваний тела и рук до плача. Во внутреннем плане интенсивное переживание музыки влечет за собой оживление далеких, но, тем не менее, продолжающихся оставаться аффективно значимыми, переживаний. Один образ по ассоциативной связи вытягивает за собой другой и перед человеком разворачивается его собственная жизнь, окрашиваемая в различные настроения воспринимаемой музыкой. Изживание некогда подавленных и забытых событий жизни, попадающих в сознание в результате свободных ассоциаций, является основным принципом *восприятия музыки* – одной из форм музыкальной психотерапии.

Суть *музыкально-психологического массажа* заключается в тренировке подвижности нервных процессов. Подросткам предлагается прослушать

(для большей сосредоточенности – с закрытыми глазами) насыщенный отрицательными аффектами музыкальный фрагмент продолжительностью

2-3 минуты, постараться при этом припомнить эпизод из своей жизни, который подходил бы к данной музыке, и пережить его как бы заново во всей возможной полноте. Затем психолог дает команду «Стоп!» и включает плавную спокойную музыку, под которую надо моментально сбросить мышечное напряжение, возникшее в результате переживания негативного аффекта. Из негативных переживаний берутся эмоции страха и гнева, из положительных – умиротворенность и радостно приподнятые.

В процессе звучания фрагментов психолог произносит соответствующие формулы внушения. Такие упражнения не только тренируют подвижность нервных процессов, но и учат внимательно относиться к своему телу, контролируя возникающие в нем мышечные и психологические зажимы, сопровождающие напряженную деятельность.

Другой вариант музыкально-психологического массажа – представление эмоционально напряженной ситуации на фоне звучащей мажорно тонизирующей или спокойно расслабляющей музыки.

Музыка рассматривается здесь не как объект эстетического любования, а как средство для решения конкретных житейских проблем.

По ходу обсуждения прослушанных музыкальных произведений подростки делятся своими воспоминаниями о пережитом и рассказывают, как они смогли преодолеть неприятную для них ситуацию. Отреагирование аффекта на невербальном уровне во время восприятия музыки подкрепляется и проясняется потом в отреагировании аффекта на вербальном уровне. Таким образом, достигается единство мысли и чувства. Понимание своего конфликта с помощью собственного высказывания помогает изживанию негативных эмоций.

Большое значение в проводимых сеансах имеют *музыкальные медитации*, смысл которых заключается в соединении звучащей музыки со зрительными образами и специальными формулами внушения. На фоне музыки психолог произносит формулы внушения, которые ведут к высокой личностной организации.

В работе мы используем музыкально-медитативные упражнения на:

1. Развитие самопознания – «Зеркало»;
2. Преодоление чувства стыда и застенчивости – «Стремление к совершенству»;
3. Избавление от чувства вины – «Самосознание»;
4. Преодоление злобной раздражительности – «Самоконтроль»;
5. Расслабление – «Великий покой»;
6. Активизацию жизненных сил – «Энергия»;
7. Формирование оптимистического мироощущения – «Радость жизни»;
8. Формирование позитивного отношения к миру – «Радость любви».

После занятий ребята отмечают улучшение настроения, заинтересованность в дальнейшей работе, чувство отдыха. Ребенок, входящий в мир музыки и затем выходящий из него, становится по своему психологическому состоянию качественно другим: успокоенным и обновленным, подобно тому, как он становится другим после прогулки в лесу и соприкосновения с природой, купания в море или общения с близким другом.

У подростков занятия по музыкальной психотерапии вызывают особую заинтересованность и большое желание. Особой популярностью у девочек пользуются восприятие музыки и музыкально-психологический массаж.

Наиболее эффективными в работе с мальчиками являются музыкально-медитативные упражнения. А дети младшего школьного возраста отдают предпочтение двигательным и ритмическим упражнениям.

После открытия кабинета психологической разгрузки работа по развитию социальной активности детей, коррекции и развитию эмоциональной сферы стала более плодотворной и результативной. Тестовые методы (опросник Ч.Д. Спилбергера по исследованию личностной и ситуативной тревожности, методика изучения личностной тревожности А.М. Прихожан, разработанная по принципу «шкалы социально-ситуационной тревоги» О. Кондаша, метод неоконченного предложения) – количественно подтверждают снижение тревожности, агрессивности подростков.

Т а б л и ц а 1

**Показатели тревожности у воспитанников, поступивших в Центр по трудной жизненной ситуации, до и после проведения цикла занятий**

**в кабинете психологической разгрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид  Уровень | Общая | | Школьная | | Самооценочная | | Межличностная | |
| До | После | До | После | До | После | До | После |
| Нормальный | 15  (25%) | 23  (38%) | 18  (31%) | 33  (56%) | 25  (43%) | 26  (44%) | 29  (50%) | 44  (75%) |
| Повышенный | 22  (38%) | 7  (12%) | 15  (25%) | 15  (25%) | 15  (25%) | 4  (7%) | 15  (25%) | 7  (12%) |
| Высокий | 8  (13%) | 4  (7%) | 7  (12%) | 0 | 8  (13%) | 4  (6%) | 15  (25%) | 4  (6,5%) |
| Очень высокий | 7  (12%) | 0 | 15  (25%) | 0 | 4  (7%) | 0 | 0 | 0 |
| Чрезмерное спокойствие | 7  (12%) | 25  (43%) | 4  (7%) | 11  (19%) | 7  (12%) | 25  (43%) | 0 | 4  (6,5%) |
| ВСЕГО | 59 человек (100%) | | | | | | | |

Количественные результаты исследования тревожности подростков соответственно полученным баллам распределены по пяти уровням: 1) нормальный; 2) несколько повышенный; 3) высокий; 4) очень высокий и

5) «чрезмерное спокойствие». Итоги исследования показали, что непосредственно после всех занятий показатели общей тревожности снизились. В основном это снижение произошло за счет уменьшения самооценочной тревожности. Появилась уверенность в себе и своих силах, притязания несовершеннолетних стали больше соответствовать их реальным возможностям. Подростки стали меньше испытывать беспокойства, тревоги, волнения, страха, приобрели необходимое в ответственных ситуациях спокойствие.

Для экспресс-диагностики эмоционального состояния несовершеннолетних на занятиях применялась методика «Цветопись», предложенная А.Н. Лутошкиным.

*Процедура проведения* заключалась в выборе предпочтительного на данный момент (в начале и в конце занятия) для каждого воспитанника цвета, который символизирует эмоциональное настроение.

Стимульный материал представляет собой 8-цветную (включая белый) таблицу с обозначением цветов, определяющих состояние каждого подростка:

Т а б л и ц а 2

**Стимульный материал**

|  |  |
| --- | --- |
| Цвет | Символ настроения |
| Красный (к)  Оранжевый (о)  Желтый (ж)  Зеленый (з)  Синий (с)  Фиолетовый (ф)  Черный (ч)  Белый (б) | Восторженное, активное  Радостное, теплое  Светлое, приятное  Спокойное, уравновешенное  Грустное, печальное  Тревожное, неудовлетворенное  Унылое, упадочническое  Трудно сказать |

Каждый цветовой показатель имеет свое цифровое обозначение: красный – плюс 3, оранжевый – плюс 2, желтый – плюс 1, зеленый – 0, синий – минус 1, фиолетовый – минус 2, черный – минус 3, белый не принимается во внимание при вычислениях.

Затем вычислялся средний показатель настроения группы в начале и в конце каждого занятия и строился график выраженности эмоционального состояния.

Также вычерчивался график состояния отдельного участника и сравнивался со средним групповым показателем. Цветовая матрица и график дают возможность проследить динамику эмоционального состояния участников и группы.