

Роль музыкотерапии в адаптации детей к школе.

Ни для кого не секрет, что окончание детского сада и начало обучения в школе является для ребёнка сильнейшим стрессом. Многие дети оказываются совершенно не готовы к таким нагрузкам, которые возникают в связи с учебой. Ребёнку бывает сложно выдержать 45 минут без движений, он оказывается вдали от дома и от родителей и может переживать это болезненно, особенно, если он не ходил в детский сад. Его окружает совершенно новый коллектив, учитель не может уделять ему особенное внимание, так как вынужден делить его на всех учащихся. Ребёнку предъявляются требования, он должен быть внимательным, отвечать на вопросы учителя. Кроме того, на перемене ему тоже не всегда удаётся отдохнуть и расслабиться, так как вокруг бегают и шумят другие дети. Стоит ли говорить о том, что первое время после школы ребёнок часто приходит домой усталый, раздраженный, деморализованный, а ему еще необходимо выполнить домашнее задание. Бывает, что проблемы нарастают, как снежный ком, особенно это касается тех детей, кто пошёл в школу в 6 лет.

В этой ситуации музыкотерапия является настоящей палочкой-выручалочкой. Можно использовать все формы музыкотерапии. Например, ребёнку, пришедшему из школы, можно включить спокойную, красивую музыку, чтобы он в течение часа или двух отдыхал под нее, играл в игрушки, что-то фантазировал, а, может быть, рисовал. Можно вовлечь младшего школьника в музыкальный процесс. Дать ему шумовые инструменты, предложить подудеть в дудочку, постучать на барабане, тем самым ребёнку даётся возможность сбросить напряжение, накопившееся за весь день, избавиться от стресса. Можно пойти другим путём - отдать ребёнка учиться музыке. Например, петь в хоре, заниматься ритмикой, играть в музыкальном театре, ну и как самый сложный, но интересный вариант – обучиться игре на каком-либо музыкальном инструменте.

В свою очередь для детей, которые остаются в группе продлённого дня и попадают домой только вечером, следует также организовать пассивные и активные занятия музыкотерапией. Можно использовать интегративные виды музыкотерапии, то есть совмещать различную деятельность с музыкой. Можно лепить под музыку, рисовать, делать различные поделки, аппликации. Спокойный, приятный музыкальный фон способствует снятию зажимов, развитию творческого потенциала и помогает справиться с накопившимся стрессом.

Групповые занятия музыкой могут проходить в самых разнообразных формах. Хоровое пение, музыкальная грамота, ритмика, слушание музыки, музыкальный театр. Общие задачи всех этих форм музыкотерапии это первое: помочь ребёнку гармонизовать своё настроение, успокоиться,

расслабиться, снять напряжение, и второе: социализироваться, влиться в коллектив, научиться работе в команде. Рассмотрим вкратце каждый из предложенных вариантов:

1. **Хоровое пение.** Эти занятия, помимо слуха и голоса, помогают наладить правильное дыхание, избавиться от внутреннего напряжения, приводит в порядок сердечно-сосудистую систему. Погружение в мир прекрасной музыки улучшает настроение ребёнка, а осознание, что ребёнок является одним из создателей прекрасного, наряду с другими детьми, даёт ему уверенность в себе и более целостное восприятие своей личности.

2. **Музыкальная грамота.** Ребёнок в группе учится осваивать нотную грамоту. Он знакомится с такими понятиями, как лад, мажор-минор, тональная устойчивость и пр. Это подталкивает его к лучшему пониманию музыки, развивает его творческую фантазию, даёт возможность попробовать себя в композиции, а кроме того развивает логические и математические способности. То, что занятия проходят в коллективе, также способствует адаптации к социуму.

3. **Ритмика.** Занятия ритмикой помогают совместить музыку и движения. Это особенно актуально для активных, подвижных детей, которым сложно усидеть на месте. Они реализовывают свою физическую активность, наряду с этим развивая образное мышление, музыкальный слух и чувство ритма.

4. **Слушание музыки.** Данная дисциплина подразумевает под собой коллективное прослушивание различных по образному строю музыкальных произведений. Помимо того, что ребёнок учится творчески мыслить, ценить прекрасное, фантазировать, он знакомится еще и с историей музыки, открывая для себя имена великих композиторов, повышая тем самым свой культурный уровень. В отличие от ритмики слушание музыки особенно хорошо влияет на робких, несмелых, не слишком уверенных в себе, мечтательных детей.

5. **Музыкальный театр.** Наиболее интересный и комплексный из всех видов групповой музыкальной терапии. Позволяет объединить в себе совершенно различных по характеру детей. Помогает развить свой потенциал, определиться со своим внутренним «Я». Занятия в музыкальном театре помогают ребёнку проработать свои внутренние страхи, комплексы, и, таким образом, избавиться от них. Кроме того, выступления на сцене воспитывают силу воли и артистизм.

Таким образом, музыкотерапия справляется с целым комплексом проблем, позволяя личности ребёнка развиваться более гармонично и многосторонне, а также позволяет сгладить переход от беззаботной детсадовской жизни к ответственной школьной учёбе.