



Е.Н. Лушникова, Л.Г. Галич

Влияние музыкальной элегии на психоэмоциональное состояние и познавательную деятельность детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности

В статье рассматривается метод рецептивной музыкопсихотерапии посредством музыкальной элегии. Показан механизм действия музыки на психоэмоциональное состояние. Раскрыт патогенез синдрома дефицита внимания и гиперактивности. Составлена программа музыкальных элегий русских и зарубежных композиторов под названием «Элегия». Обосновано целительное воздействие спокойных минорных произведений на человека. Описана методика оздоровительного группового регулятивного дистантного музыкально-акустического лечебно-коррекционного воздействия на психоэмоциональное состояние детей дошкольного возраста с применением программы «Элегия». В результате проведенного исследования наблюдали гармонизацию психоэмоционального фона, улучшение концентрации внимания и активацию познавательной деятельности. Методика рекомендована для подготовительной работы с детьми дошкольного возраста с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

Ключевые слова: музыкальная элегия, рецептивная музыкопсихотерапия, музыкально-терапевтическая аудиопрограмма «Элегия», психоэмоциональное состояние, синдром дефицита внимания и гиперактивности, гиперактивность, импульсивность, дефицит внимания, познавательная деятельность.

Революционный прорыв в будущее человечества ожидается на стыке различных областей знаний. Музыкальная терапия удачный пример того, как синтез медицины, естественных наук и искусства,

помогает создавать поразительные по эффективности технологии, приносящие исцеление тысячам людей.

С. В. Шушарджан



основание реакций психики на прослушивание музыкальных произведений является одним из ключевых факторов, позволяющих не только раскрыть сложный интегральный механизм воздействия музыки на человека, «но и осмысленно использовать выявленные закономерности с лечебно-профилактической целью, а именно для психоэмоциональной коррекции духовно-эстетической реабилитации человека» [1, с. 104]. Целенаправленное применение отдельных жанров музыкального искусства в данном направлении реализуется в методе музыкальной терапии [2, с. 8–12].

Базируясь на совокупности различных видов науки (основы музыковедения, классического пения, акустики, психологии, нейрофизиологии, восстановительной медицины и др.), будучи немедикаментозным методом, музыкотерапия (с греко-латинского – «исцеление музыкой»), особенно привлекает внимание в качестве контролируемого использования музыки в реабилитации, образовании и воспитании детей [3, с. 5]. Это связано с возрастающей потребностью создания безвредных инновационных технологий, имеющих существенный адаптогенный потенциал, как психофизического, так и социального характера для коррекции отклонений со стороны здоровья подрастающего поколения.

Благотворное влияние классической музыки на психоэмоциональное состояние, поведение, познавательную деятельность подтверждено многими исследователями, например, такими как Л. С. Брусиловский¹, Г.-Г. Декер-Фойгг², Д. Дж. Кэм-

1 Брусиловский Л. С. *Музыкотерапия : Руководство по психотерапии* / под ред. проф. В. Е. Рожнова. – Ташкент : Медицина, 1979. – 275 с.

2 Декер-Фойгг Г.-Г. *Введение в музыкотерапию*. – СПб. : Питер, 2003. – 208 с.

пбелл³, А. Менегетти⁴, А. Г. Юсфин⁵. Широкое практическое применение нашли собственные методики музыкотерапии С. В. Шушарджана⁶, В. М. Элькина⁷, Р. Э. Блаво⁸.

Доказано вытеснение невротических симптомов состоянием стойкого психоэмоционального комфорта у 74,1% страдающих невротическими расстройствами в результате курса рецептивной музыкопсихотерапии [2, с. 19]. Изучение влияния музыки на мыслительную деятельность подтвердило активацию пространственного мышления и способность создавать мыслеформы (Ф. Раушер, Д. Шоу, 1993 г.).

Электроэнцефалографические и реоэнцефалографические исследования Н. Н. Захаровой и В. М. Авдеева доказали факт способности воспринимать и перерабатывать акустическую информацию клетками кортико-талямических и кортико-лимбических структур мозга [4]. Углубленные исследования в том же направлении И. М. Гриневой выявили, что прослушивание мелодичной негромко звучащей музыки активирует центральную нервную систему, усиливает внимание и стимулирует интеллектуальную деятельность на фоне седативного эффекта. При этом энцефалограмма фиксировала увеличение амплитуды альфа-ритма, его индекса, снижение амплитуды быстрых колебаний [5]. Как известно, альфа-волны отражают состояние покоя и умиротворенности. Они регистрируются у человека, находящегося в расслабленном состоянии бодрствования с закрытыми глазами.

3 Кэмпбелл Д. Дж. Эффект Моцарта / перевод с англ. Л. М. Щукин. – Минск : Попурри, 1999. – 320 с.

4 Менегетти А. Музыка души. Введение в музыкотерапию. – СПб. : Паллада, 1992. – 88 с.

5 Юсфин А. Г. Музыка – сила жизни. – Санкт-Петербург : Аюрведа Плюс, 2006. – 261 с.

6 Шушарджан С. В., Пушкина О. В. Использование музыкально-терапевтической программы «Антистресс-Бессонница» в комплексной терапии расстройств сна у больных неврозом // Сборник докладов 10-й Международной конференции «Теоретические и клинические аспекты биорезонансной и мультирезонансной терапии». – М., 2004. – С. 125–127.

7 Элькин В. М. Целительная магия музыки. Гармония цвета и звука в терапии болезней. – СПб. : Респекс, 2000. – 224 с.

8 Блаво Р. Э. Новый путь к самоисцелению. – Новосибирск : Новосибирск, 2002. – 206 с.