УДК 615.8:78.05:616.85-053.2
Кукла А.А.[1], Ковальова А.А.[2], Ковальова О.В.[3]
[1]студент, НУ «Запорізька політехніка»;
[2]старший викладач, НУ «Запорізька політехніка»;
[3]канд. мед. наук, доцент, НУ «Запорізька політехніка»

ЗАСТОСУВАННЯ МУЗИКОТЕРАПІЇ ПРИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ПСИХОЕМОЦІЙНИМИ РОЗЛАДАМИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Останні роки відрізнялися радикальними змінами серед соціально-економічної та політичної сфери нашої країни. З початком повномасштабного вторгнення наступив новий період життя для кожного громадянина нашої держави – народна війна за незалежність і суверенітет України. Всі ці фактори викликають велике психоемоційне напруження, зокрема і у сімей з дітьми.

Психіка дитини відрізняється загостреною сприйнятливістю, вразливістю, нездатністю протистояти зовнішнім впливам. ВООЗ закликає до захисту дітей у збройних конфліктах. За даними ВООЗ 10 % людей, які пережили травматичну подію, пізніше матимуть симптоми

психологічної травми, а ще десять відсотків демонструватимуть поведінкові зміни або психологічні розлади, які стануть перешкодою для повноцінної участі в повсякденному житті (найпоширенішими розладами є тривожний розлад, депресія і психосоматичні розлади) [1]. Дослідженнями останніх років щодо психічного здоров'я дітей, які проводилися в різних зонах збройних конфліктів (Ірак, Ізраїль, Ліван, Палестина тощо), доведено що психологічні травми, зумовлені війною, мають довготривалі наслідки для дитячої психіки: чим довший конфлікт, тим серйозніші симптоми [1].

Таким чином, перед нами повстала необхідність проаналізувати актуальні і доступні засоби реабілітації для дітей з психоемоційними розладами в умовах сьогодення.

Сучасна реабілітація передбачає різноманітні рішення для подолання психоемоційних розладів у дітей [2, 3, 4, 7], серед яких не останнє місце займає музикотерапія – психотерапевтичний метод, що використовує музику в якості засобу корекції [3, 5].

Багато вчених вважають, що музикотерапія впливає на рецептори шкіри; активізує функції нервової системи; зменшує больовий поріг; регулює виділення гормонів, що знижує стрес; впливає на серцевий ритм і пульс; може підвищувати і знижувати кров'яний тиск; знижує м'язову напругу і покращує координацію рухів; нівелює неприємні відчуття, впливає на температуру тіла; впливає на травлення; впливає на енергоінформаційний потенціал організму; може поліпшити пам'ять і здатність до навчання; стимулює внутрішньоутробний розвиток плода [3, 4]. В. Бехтерєв довів, що якщо встановити механізми впливу музики на організм, то можна викликати або послабити збудження [3].

Нами була впроваджена методика музикотерапії для зниження вираженості психоемоційних розладів серед дітей дошкільного віку. Заняття розпочиналося зі знайомства з дітьми з метою налагодження міжособистісного контакту. Під спокійну композицію кожна дитина віталася з іншими та називала своє ім'я після чого передавала іграшку тому, хто сидів поруч. Після завершення першого етапу, під ритмічно-рухливу композицію, розпочиналась музично-танцювальна діяльність з елементами ритмопластики і завершувалась елементами дихальної гімнастики. На третьому етапі відбувалися музичні рухливі ігри. Наприкінці заняття застосовувались релаксаційні вправи під спокійний музичний супровід направлені на зняття нервово-психічного напруження, скутості, зниження тривожності та стабілізацію психоемоційного стану. Середній час заняття складав 40 хвилин.

За результатами впровадженої методики музикотерапії серед дітей дошкільного віку відзначалось суттєве покращення загального психо-

емоційного стану, що проявлялося в знижені тривожності, стабілізації біологічного ритму та покращенні регулярності сну. Таким чином, дана методика може бути впроваджена в навчальні та оздоровчі дитячі заклади нашого міста, адже діти – це наше майбутнє, продовження нашого роду, нашої Держави.

Список використаних джерел

1. Murthy R. Sr., Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: A brief review of research findings. World Psychiatry. 2006. 5(1):25-30. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16757987/ (дата звернення 10.10.2023).

2. Бочаріна Н.О., Онищенко О.М. Музикотерапія як засіб профілактики та корекції психологічних проблем дошкільників. *Перспективи та інновації науки.* 2022. №13(18). С. 572-585. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-13(18)-572-585

3. Гриньова В. Музикотерапія як складова здоров'язбережувальної технології виховання студентської молоді. *Витоки педагогічної майстерності.* 2015. Вип. 16. С. 20-28. URL: http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/5613 (дата звернення 10.10.2023).

4. Квітка Н. Методичний посібник з музикотерапії для дітей дошкільного віку зі складними порушеннями психофізичного розвитку: методичні рекомендації. Київ: 2013. 82 с. URL: http://surl.li/dgmeu (дата звернення 10.10.2023).

5. Козьолкін О.А., Дарій В.І., Сікорська М.В., Візір І.В. Фізична терапія в нейрореабілітації: навчально-методичний посібник для викладачів. Запоріжжя, 2020. 234 с. URL: http://surl.li/maacl (дата звернення 10.10.2023).

6. Підлипняк І. Використання музикотерапії в умовах освітнього процесу закладів дошкільної освіти. *Вісник науки та освіти.* 2023. №7(13). С. 695-710. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-7(13)-695-710

7. Темерівська Т.Г., Ворнічеса Т.В. Особливості фізичної реабілітації дітей з розладами аутистичного спектру. *Молодий вчений.* 2018. № 3.3 (55.3). С. 167-170. URL: http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/3.3/44.pdf (дата звернення 10.10.2023).