

*Обзоры и лекции / Reviews and lectures*

УДК159.9

## **РОЛЬ МУЗЫКО-АРТ-ТЕРАПИИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОВЗ, А ТАКЖЕ ИХ РОДИТЕЛЕЙ**

**Верхотурцева Ю. М.**

*ГАУСО Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями МТЗиСЗ РТ «Солнышко», г. Набережные Челны, Россия*

### **Аннотация**

Музыка-арт-терапия является перспективным направлением в области психологической поддержки, получившим значительное распространение, особенно в контексте работы с детско-родительскими парами. Данная публикация фокусируется на анализе проблем, с которыми сталкиваются родители детей с ограниченными возможностями здоровья, и представляет художественно-терапевтические стратегии, ориентированные на семьи, воспитывающие детей с нарушениями развития. Также представлены методы музыка-арт-терапии, направленные на улучшение внутрисемейных отношений.

**Ключевые слова:** ОВЗ, музыкотерапия, музыка-арт-терапия, сказкотерапия, музыкотерапия, диалог, коммуникация, психодрама

## **THE ROLE OF MUSIC AND ART THERAPY IN PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF PARENTS AND CHILDREN WITH DISABILITIES**

**Verkhoturitseva Yu. M.**

*GAUSO Rehabilitation center for children and adolescents with disabilities of the MTZISZ RT «Solnyshko» center, Naberezhnye Chelny, Russia.*

### **Abstract**

Art therapy is a promising direction in the field of psychological support, which has become widespread, especially in the context of working with parent-child couples. This publication focuses on the analysis of problems faced by parents of children with disabilities, and presents art-therapeutic strategies aimed at families raising children with developmental disabilities. It also presents methods of music-art therapy aimed at improving intra-family relationships.

**Keywords:** disabilities, music therapy, music-art therapy, fairy tale therapy, music

therapy, dialogue, communication, psychodrama

## **ВВЕДЕНИЕ**

Современное общество выдвигает высокие требования к семьям, воспитывающим детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), что создает значительные трудности в их социальной адаптации.

Воспитание такого ребенка представляет собой тяжелую работу, требующую значительных эмоциональных и физических усилий.

Родители, особенно матери, игнорируя собственные интересы и потребности, полностью отдают себя заботе о ребенке, что приводит к ухудшению семейных отношений, конфликтам и даже разводам.

Диагноз ребенка часто становится причиной социальной изоляции семьи, которая сталкивается с различными педагогическими, психологическими и социальными проблемами.

Родители испытывают сложности в создании условий, необходимых для нормального развития и обучения ребенка, что затрудняет его реабилитацию и интеграцию в общество.

Своевременная помощь психологов и педагогов является ключевым фактором успешной адаптации детей с ОВЗ и их близких к жизни в социуме, укрепляя при этом психологическое благополучие в семьях.

В практике специалистов, оказывающих поддержку, особенно выделяется положительное влияние музыкально-арт-терапии.

**Музыкально-арт-терапия (МАРТ)** — это комплекс лечебно-коррекционных методов, направленных на гармонизацию и развитие личности с помощью рисунка, лепки, рукоделия под музыкально-терапевтический фон, в котором используются регуляторные цветовые и музыкальные алгоритмы.

Такое сочетание факторов воздействия вызывает в организме антистрессовые адаптационные реакции, что в результате приводит к улучшению психоэмоционального и физического состояния детей с ОВЗ [1]. Показано, что данный подход помогает сформировать благоприятный эмоциональный климат, который способствует гармоничному развитию ребенка и одновременно служит важным источником психологической опоры для родителей.

Выявлена эффективность МАРТ, как в оздоровительной практике, так и в психологической коррекции детей с ОВЗ, что было показано в научных работах С.В. Шушарджана, Н.И. Ереминой, Г.О. Самсоновой, Т.Ю.

Гордеевой [2,3,4].

Основой для музыкально-арт-терапии, проводимой автором, служат методы научной школы С.В. Шушарджана [5].

### **Условия проведения занятий музыкально-арт-терапии**

МАРТ проводится в формате групповых занятий, два-три раза в неделю, продолжительностью от 60 до 90 минут. Начальный этап посвящен установлению контакта и налаживанию взаимодействия между родителями.

Для этих целей эффективно использовать музыкально-импровизационные упражнения [4], например:

*Упражнение «Назови свое имя».* В этом упражнении участники под музыку перебрасывают мяч друг другу. Тот, у кого музыка останавливается, делает шаг вперед и представляется, пропевая свое имя, например: «Меня зовут Татьяна». Это, на первый взгляд, простое и веселое занятие с использованием импровизации, эффективно снимает напряжение в группе, помогает раскрыться более замкнутым участникам и способствует дальнейшему знакомству и общению.

*В упражнении «Импровизационный оркестр»* каждый участник выбирает инструмент, который вызывает у него наибольший отклик в данный момент: бубен, треугольник, ксилофон, барабан, трещотки, ложки, маракасы и др. Так создается импровизированный оркестр, где каждый инструмент играет свою роль. Однако чтобы из этого многообразия звуков родилась музыка, требуется совместное усилие.

Изначально задача создания музыки может вызывать скепсис или даже отрицание, но в процессе игры происходит удивительное преобразование: каждый участник включается в процесс, стремясь быть услышанным. Группа учится договариваться, экспериментировать с одновременным исполнением или сменой ролей, регулировать динамику и темп, внимательно прислушиваясь к звучанию инструментов и их сочетаемости.

Это становится отправной точкой для развития коммуникации между родителями, где музыка выступает в роли языка общения. В конце занятия мы подводим итоги, задавая вопросы:

- Удалось ли нам создать единый оркестр? (На начальном этапе, как правило, нет).
- Понравилась ли получившаяся музыка? (И вновь, чаще всего, ответ отрицательный).
- Что стало препятствием на пути к гармоничной музыке? Ответы

разнообразны: отсутствие музыкальных навыков, неумение слушать других. Этот аспект особенно важен для обсуждения, поскольку, экстраполируя эти выводы на межличностное общение, родители начинают понимать, что в отношениях необходимо находить баланс, уметь слышать «мелодию» других, не теряя при этом своей собственной.

И далее возникает закономерный вопрос у каждого из участников:

- Что зависит от меня, чтобы получилась музыка? Поиск ответа на этот вопрос заставляет задуматься о своих действиях и личной роли в создании общего результата.

После осмысления, участники приходят к пониманию: настоящее сотрудничество возможно только при условии, что каждый начинает с себя, со своего внутреннего «инструмента».

Это упражнение проводится трижды за курс реабилитации. Первое занятие, как показывает анализ, малоэффективно, так как группа находится на начальной стадии формирования связей, и достичь согласия затруднительно.

К середине цикла, когда участники раскрываются, и налаживается активный диалог, результат становится заметным даже самим членам группы.

На заключительном этапе, группа, наконец, обретает способность к созданию единого «оркестра» и гармоничного звучания. Практика показывает, что на этом занятии родители показывают исключительную активность: они находят общий язык, проявляют инициативу и уходят в приподнятом настроении. Такой позитивный итог подтверждает продуктивность проделанной работы и успешное преодоление социальной дезадаптации.

В перерывах между музыкально-импровизационными упражнениями осуществляется работа по стабилизации эмоционального состояния с применением музыкального сопровождения.

*Упражнение «Рисование под музыку».* Здесь психолог предлагает участникам погрузиться в мир классической музыки, выбрав около пяти произведений от таких мастеров, как Вивальди, Моцарт, Бетховен, Шуберт и Чайковский. Под звуки каждой композиции участники создают рисунки, отражающие их внутренние переживания и ассоциации. Завершает упражнение рефлексивная беседа, направленная на осмысление происходящего:

- Что мне захотелось нарисовать в данный момент?
- С чем ассоциируется данная музыка?
- Почему я выбрал именно эти цвета?

Анализ работы показывает, что под определенную музыку прослеживается некое сходство между рисунками: например, одинаковые цвета, штрихи, характер изображения и т.д., например:

«Весна» Вивальди вдохновляют на создание живописных образов природы и расцветающих цветов. Участники выбирают для своих работ яркие жизнерадостные краски такие как: голубой, желтый, зеленый, розовый.

«Лунная соната» Л.Бетховена, по отзывам родителей, начинает свое воздействие с создания гнетущей атмосферы, что проявляется в предпочтении темных цветов – черного, фиолетового и синего. По мере того, как музыкальная композиция раскрывается, эта трансформация находит отражение и в рисунках. Участники группы единодушно отмечают, что в результате данное произведение оказывает благотворное влияние, способствуя расслаблению и погружению в творческий процесс.

Рисунки, созданные под влиянием музыки Моцарта, отличались выразительностью, а штрихи и линии были наполнены особой экспрессией.

Полученные наблюдения убедительно демонстрируют, силу музыкального воздействия. Творческие занятия, черпающие вдохновение из музыки, оказываются действенным инструментом для эмоциональной разрядки и противодействия негативным переживаниям. При этом родители отметили, что подобные занятия положительно сказываются и на общем самочувствии детей.

*Упражнение «Музыкальный диалог».* Инструментальный подход применяется для исследования и коррекции внутрисемейных отношений. Данный подход особенно актуален, когда в группе есть семейные пары, поскольку подобное упражнение проводится также для решения проблем в супружеских взаимоотношениях.

Главная цель данного упражнения — научить участников выстраивать продуктивный диалог друг с другом, используя музыкальные инструменты.

В рамках этой техники участники объединяются в пары, где один берет на себя роль родителя, а другой — роль ребенка, либо роль мужа и жены. Затем, используя элементарные музыкальные инструменты, разыгрываются различные варианты диалога, например, демонстрируется, как может звучать общение с авторитарным или, наоборот, безразличным родителем. По такому

же принципу проигрываются отношения между мужем и женой.

После выполнения задания следует фаза самоанализа, включающая следующие вопросы:

- Какие ощущения вы испытывали, примеряя на себя роль ребенка? А в роли родителя (мужа, жены)?

- Какие эмоции пробуждает в вас определенное поведение родителей?

- Что нужно изменить в поведении друг с другом, чтобы у каждого возникло желание идти на контакт, и получился конструктивный диалог?

Данное упражнение позволяет родителям посмотреть на себя со стороны, прочувствовать эмоции ребенка в разных ситуациях, и по-новому взглянуть на способы взаимодействия в семье.

Особое место здесь занимает глюкофон — уникальный инструмент, «космические» звуки которого снимают психоэмоциональное напряжение и гармонизируют внутреннее состояние, нивелируя негативные эмоции.

Техника «Музыкальная психодрама» по Дж. Морено, способствовала налаживанию доверия, через исследование своего внутреннего мира. Протагонист выражает свои переживания и конфликты через игру на глюкофоне, в то время как другие инструменты поддерживают процесс, заменяя вербальное общение [7].

Создается ощущение синхронности, будто все участники дышат в одном ритме, ведя некий общий, невербальный разговор. Это порождает более тесную связь и глубокое понимание между ними. Затем участники получают словесную поддержку.

В финале происходит шеринг — время, когда каждый может поделиться своими открытиями и тем, что он вынес из этого опыта. Этот подход способствует преодолению психологических преград, внушая человеку уверенность в том, что он не одинок в своих трудностях и может рассчитывать на поддержку.

Это, в свою очередь, мобилизует его внутренние силы для дальнейшего самосовершенствования. Упражнение не применяется на начальных этапах, так как групповая динамика и уровень доверия еще не развиты, что затрудняет достижение желаемого эффекта.

*Сказкотерапия.* Этот метод в работе с родителями также демонстрирует высокую эффективность, поскольку позволяет им вновь обрести связь с миром сказок и поверить в возможность чудес. Например, техника «Шесть шляп» Т. Зинкевич-Евстигнеевой предлагает уникальный подход к решению

проблем [8]: каждая из шести шляп представляет собой отдельный способ мышления, что помогает увидеть ситуацию под разными углами и выработать новые, более конструктивные модели поведения, например:

Белая шляпа — это безоценочная информация.

Красная шляпа — это эмоции.

Черная шляпа — критическое мышление.

Желтая — оптимистическое мышление.

Зеленая шляпа — это творческое, креативное мышление.

Синяя — продуктивное управление процессом мышления.

Используя данную технику, человек получает возможность увидеть проблему с разных перспектив и обогатиться чужими мнениями. Это приводит к тому, что даже самые сложные ситуации начинают разрешаться. Процесс сказкотерапии помогает лучше понять себя, научиться мыслить более гибко и давать комплексную оценку любым возникающим вопросам.

Так, упражнение «Я – сказочная героиня» адресовано матерям, которые, полностью отдавая себя воспитанию ребенка с особыми потребностями, часто теряют связь с собственным внутренним «Я» и личными устремлениями. Войдя в образ сказочной принцессы, каждая женщина обретает возможность пробудить забытые драгоценные качества и мечты, таящиеся в глубине души. Это занятие способствует росту самооценки, помогает увидеть свою женскую силу и уникальность, а также вновь ощутить полноту своей красоты – как внешней, так и внутренней.

Результаты данных мероприятий свидетельствуют о позитивном влиянии на эмоциональное состояние участников, что проявляется в усилении мотивации к удовлетворению личных потребностей и желаний.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Музыка-арт-терапия является эффективным инструментом для психологической адаптации детей с ОВЗ, а также их родителей, у которых высокий уровень стресса является распространенным явлением.

Положительное воздействие МАРТ проявляется в целом ряде психолого-социальных эффектах.

- *Социальная интеграция:* Музыка и творчество, оказывая благотворное влияние на эмоциональное самочувствие, помогают родителям и детям стать более активными в социальном плане.
- *Развитие коммуникации:* МАРТ способствует оттачиванию навыков

общения и построению более крепких межличностных связей.

- *Эмоциональное благополучие:* Она помогает снять накопившееся эмоциональное напряжение и обрести необходимую психологическую разгрузку, что ведет к стабилизации эмоционального состояния.

- *Позитивное мировосприятие:* Процесс терапии способствует формированию более оптимистичного взгляда на жизнь и повышению самооценки.

- *Гармонизация отношений:* Улучшаются взаимоотношения и формируются более здоровые установки внутри семьи.

- *Творческое самовыражение:* Открывается возможность для раскрытия творческого потенциала, будь то через восприятие музыкальных произведений или занятия рисованием.

- *Самопознание и выражение чувств:* МАРТ помогает глубже понять свои эмоции и научиться выражать их более продуктивно.

Эти позитивные трансформации в семейной динамике ведут к улучшению общего качества жизни детей с ОВЗ, создавая более гармоничную и позитивную атмосферу в доме.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНО**

### **Информация об авторах:**

**Верхотурцева Юлия Михайловна**, психолог, музыкальный терапевт. Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями МТЗиСЗ РТ «Солнышко», e-mail: mihaylovna-julia@mail.ru

### **Вклад авторов:**

Автор подтверждает соответствие своего авторства, согласно международным критериям ICMJE.

### **Конфликт интересов:**

Автор декларирует отсутствие других явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи

### **Источник финансирования:**

Данное исследование не было поддержано никакими внешними источниками финансирования.

### **Этические утверждения:**

Не применимо.

### **Согласие на публикацию:**

Не применимо.

## **ADDITIONAL**

### **Information about the authors:**

**Verkhoturtseva Yulia Mikhailovna**, psychologist, music therapist. Rehabilitation center for children and adolescents with disabilities of the Ministry of Health and Social Protection of the Republic of Tatarstan «Solnyshko»,

e-mail: mihaylovna-julia@mail.ru

### **Author's contribution:**

The author confirms his authorship according to the ICMJE criteria.

### **Source of funding:**

This study was not supported by any external sources of funding.

### **Disclosure:**

The authors declare no apparent or potential conflicts of interest related to the publication of this article.

### **Ethics Approval:**

Not applicable.

### **Consent for Publication:**

Not applicable.

## **Список литературы /References**

1. Еремина Н.И. Детская музыка-арт-терапия / Н.И. Еремина; под ред. С.В. Шушарджана. — М.: КнигИздат, 2024. — 236 с. [Eremina N.I. Children's music and art therapy / N.I. Eremina; edited by S.V. Shushardzhan, Moscow: KnigIzdat, 2024, 236 p.]. (In Russian).
2. Шушарджан С.В. Вокалотерапия как метод акустической биорезонансной коррекции функциональных систем организма человека. Общая характеристика феномена фонационной вибрации. Тезисы докл. 2-й Межд. конференции «Теоретические и клинические аспекты биорезонансной и мультirezонансной терапии». 1996; 24-30. [Shushardzhan S.V. Vocal Therapy as a Method of Acoustic Bioresonance Correction of the Human Body's Functional Systems. General Characteristics of the Phonatory Vibration Phenomenon. Abstracts of the 2nd International Conference «Theoretical and Clinical Aspects of Bioresonance and Multiresonance Therapy». 1996, 24-30.]. (In Russian).
3. Самсонова Г.О., Еремина Н.И., Шушарджан Р.С. Методы музыкальной терапии в программах восстановительного лечения детей с невротическими и

поведенческими расстройствами. - М., Сборник тезисов I Международного Конгресса «Санаторно-курортное лечение». - 2015, С.536-538. [Samsonova G.O., Eremina N.I., Shushardzhan R.S. Methods of music therapy in rehabilitation treatment programs for children with neurotic and behavioral disorders. Moscow, Collection of abstracts of the I International Congress «Sanatorium treatment». - 2015, p.536-538]. (In Russian).

4. Гордеева Т.Ю. Музыкальный коррекционно-оздоровительный тренинг с элементами импровизации. Методические рекомендации. Казань: Медицина, 2023. 32 с. [Gordeeva T.Y. Musical correctional and wellness training with elements of improvisation. Methodological recommendations. Kazan: Medicine, 2023. 32 p.]. (In Russian).

5. Шушарджан С.В. Высшие курсы по музыкотерапии - 3 ступени мастерства. (70 он-лайн лекция, <https://musictherapist.emdesell.ru>). [Shushardzhan S.V. Higher courses in music therapy - 3 levels of mastery. (70 online lectures, <https://musictherapist.emdesell.ru>)]. (In Russian).

6. Морено Джозеф Дж. Включи свою внутреннюю музыку: музыкальная терапия и психодрама / Джозеф Дж. Морено; [пер. с англ. М.Ю. Кривченко]. - Москва: Когито-Центр, 2009. – 141 с. [Moreno Joseph J. Turn on Your Inner Music: Music Therapy and Psychodrama / Joseph J. Moreno; [trans. translated from English by M.Y. Krivchenko]. Moscow: Kogito-Center, 2009. 141 p.]. (In Russian).

7. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Игры в сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко. - Санкт-Петербург: Речь, 2006. - 208 с. [Zinkevich-Evstigneeva T.D. Games in fairy tale therapy / T.D. Zinkevich-Evstigneeva, T.M. Grabenko. - St. Petersburg: Speech, 2006. - 208 p.]. (In Russian).