

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Факультет педагогіки і психології
Кафедра спеціальної та інклюзивної освіти

Кваліфікаційна робота
ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МУЗИКОТЕРАПІЇ
У КОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО
ВІКУ ІЗ РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ В УМОВАХ НРЦ

016 «Спеціальна освіта» (Інклюзивна освіта)

Здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «магістр»
групи зМІО-2_10
Чавуса Андрія Ігоровича.

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат педагогічних наук, доцент
Горішна Надія Мирославівна.

РЕЦЕНЗЕНТ:
директор КЗ ЛОР «Багатопрофільний
навчально-реабілітаційний
центр Святого Миколая»
Цимбалюк Наталія Павлівна.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ МУЗИКОТЕРАПІЇ У КОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ З ДІТЬМИ	7
1.1. Наукові підходи до використання музикотерапії у корекційній роботі з дітьми у зарубіжній та вітчизняній психології.....	7
1.2. Психологічні та вікові особливості дітей з розладами аутистичного спектру та їх врахування у корекційній роботі	20
1.3. Основні чинники та закономірності організації корекційної роботи з дітьми із розладами аутистичного спектру з використанням методів музикотерапії.....	27
Висновки до першого розділу	38
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ МУЗИКОТЕРАПІЇ У КОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ З ДІТЬМИ ІЗ РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ В УМОВАХ НРЦ	39
2.1. Аналіз сучасного стану використання музикотерапії у корекційній роботі з дітьми із розладами аутистичного спектру в умовах НРЦ.....	39
2.2. Програма використання музикотерапії у корекційній роботі з дітьми із розладами аутистичного спектру в умовах НРЦ та її експериментальне апробування.....	46
2.3. Результативність програми використання музикотерапії у корекційній роботі з дітьми із розладами аутистичного спектру в умовах НРЦ.....	54
Висновки до другого розділу	64
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69
ДОДАТКИ.....	76

ВСТУП

Актуальність дослідження особливостей використання музикотерапії у корекційній роботі з дітьми із розладами аутистичного спектру в умовах навчально-реабілітаційного центру є надзвичайно високою в умовах сучасних викликів в галузі спеціальної педагогіки та психології. Аутизм є складним неврологічним розладом, що виявляється у порушеннях соціальної взаємодії, комунікації та обмеженій, повторюваній поведінці. Згідно з даними ВООЗ, кількість дітей, які мають розлади аутистичного спектру, постійно зростає, що ставить перед педагогами, психологами та спеціалістами з корекційної роботи завдання пошуку ефективних методів і підходів для корекції таких розладів.

Зазначимо, що ефективним для корекційної роботи з дітьми із розладами аутистичного спектру методом є музикотерапія. Вона здобула широке визнання як ефективний засіб для розвитку та корекції психоемоційного стану дітей із аутизмом. Музика має унікальну здатність впливати на емоційну та когнітивну сфери людини, стимулюючи розвиток мовлення, комунікативних навичок, а також здатність до соціальної взаємодії. В умовах НРЦ, де діти з особливими освітніми потребами отримують корекційну допомогу, музикотерапія може стати важливим компонентом індивідуальних і групових програм розвитку. Музика є універсальним і доступним інструментом, який може бути адаптований до різних вікових груп і специфічних потреб дітей із розладами аутистичного спектру. Вивчення впливу музикотерапії на розвиток емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку дає змогу створити ефективні корекційні програми.

Як показує аналіз наукової літератури (О. Антонова-Турченко, Л. Дробот, С. Березка, О. Вознесенська, О. Колпакчи, Л. Перетяцько, М. Тесленко, О. Тіунова, Г. Побережна та ін.), вченими обґрунтовується значний потенціал музикотерапії, проте використання її в корекційній роботі з дітьми з аутизмом потребує систематичних досліджень, зокрема в умовах навчально-реабілітаційних центрів. Зокрема, існує необхідність розробки методичних рекомендацій, що базуються на наукових фактах і дають змогу адаптувати методи музикотерапії до потреб дітей із розладами аутистичного спектру. В

умовах НРЦ, де діти молодшого шкільного віку з різними ступенями порушень потребують індивідуального підходу, правильне застосування музичної терапії може стати важливим інструментом для розвитку у них емоційної чутливості, соціальних навичок, а також для зниження тривожності та стресу.

З огляду на зазначене, вивчення особливостей використання музикотерапії в корекційній роботі з дітьми з аутизмом є актуальним, оскільки це дозволяє розробити нові підходи до їх підтримки, що є необхідним для поліпшення їхнього психоемоційного стану, комунікаційних навичок та загального розвитку. Важливість цієї теми також зумовлена наявністю недостатнього дослідження специфіки застосування музикотерапії в НРЦ, особливо в контексті роботи з дітьми з розладами аутистичного спектру. Поглиблене розуміння впливу музики на ці категорії дітей дасть можливість створити більш ефективні стратегії для покращення їхнього психосоціального розвитку.

Оскільки сучасні технології та методи в галузі музикотерапії постійно розвиваються, зростає потреба в інтеграції новітніх підходів у практичну діяльність НРЦ, що не лише покращить розуміння важливості музикотерапії в корекційній роботі, але й сприятиме розвитку нових корекційних методик, які дозволять максимально використовувати потенціал музично-терапевтичних практик у навчанні та соціалізації дітей із розладами аутистичного спектру. Тому дослідження цієї проблеми є важливим кроком у розвитку спеціальної освіти.

Відтак, значущість проблеми для інклюзивного навчання, недостатність її методичної розробки в спеціальній освіті та наявність значущих передумов для розв'язання зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи: **«Особливості використання музикотерапії у корекційній роботі з дітьми молодшого шкільного віку із розладами аутистичного спектру в умовах НРЦ».**

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка особливостей використання музикотерапії у корекційній роботі з дітьми молодшого шкільного віку із розладами аутистичного спектру в умовах НРЦ.

Завдання дослідження:

1. Визначити наукові підходи до використання музикотерапії у корекційній роботі з дітьми у зарубіжній та вітчизняній психології.

2. Проаналізувати психологічні та вікові особливості дітей з розладами аутистичного спектру та їх врахування у корекційній роботі.

3. Охарактеризувати основні чинники та закономірності організації корекційної роботи з дітьми із розладами аутистичного спектру з використанням методів музикотерапії.

4. Дослідити сучасний стан використання музикотерапії у корекційній роботі з дітьми із розладами аутистичного спектру в умовах НРЦ.

5. Обґрунтувати та апробувати програму використання музикотерапії у корекційній роботі з дітьми із розладами аутистичного спектру в умовах НРЦ.

Об'єкт дослідження – використання музикотерапії у корекційній роботі з дітьми як феномен спеціальної освіти.

Предметом дослідження є особливості використання музикотерапії у корекційній роботі з дітьми молодшого шкільного віку із розладами аутистичного спектру.

Методи дослідження: *теоретичні* – аналіз, синтез, класифікація, систематизація даних психолого-педагогічної, медичної, спеціальної літератури, що дало змогу визначити теоретичні засади використання музикотерапії у корекційній роботі з дітьми із розладами аутистичного спектру, проаналізувати психолого-педагогічні особливості дітей із розладами аутистичного спектру та охарактеризувати основні чинники та закономірності організації корекційної роботи з дітьми із розладами аутистичного спектру з використанням методів музикотерапії; *емпіричні* – анкетування фахівців спеціальної освіти для з'ясування сучасного стану використання музикотерапії у корекційній роботі з дітьми із розладами аутистичного спектру; *експериментальні* – педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний, контрольний етапи) – для перевірки ефективності програми використання музикотерапії у корекційній роботі з дітьми із розладами аутистичного спектру в умовах НРЦ; *математико-статистичні* – для математичної обробки, кількісно-якісного аналізу й належної інтерпретації результатів експериментальної роботи.

Експериментальна база дослідження – КЗ ЛОР «Багатопротиліній навчально-реабілітаційний центр Святого Миколая». При цьому педагогічним

експериментом на різних його етапах (констатувальному, формувальному і контрольному) було охоплено 10 дітей із розладом аутистичного спектру молодшого шкільного віку.

Теоретичне значення дослідження полягає у комплексному науково-практичному обґрунтуванні особливостей використання музикотерапії у корекційній роботі з дітьми із розладами аутистичного спектру в умовах НРЦ. Зокрема, визначено сутність наукових підходів до використання музикотерапії у корекційній роботі з дітьми у зарубіжній та вітчизняній психології, показано психологічні та вікові особливості дітей з розладами аутистичного спектру та їх врахування у корекційній роботі, охарактеризовано чинники та закономірності організації корекційної роботи з дітьми із розладами аутистичного спектру з використанням методів музикотерапії, запропоновано дієві способи й засоби організації корекційної роботи з дітьми із розладами аутистичного спектру.

Практичне значення дослідження визначено апробацією програми використання музикотерапії у корекційній роботі з дітьми молодшого шкільного віку із розладами аутистичного спектру в умовах НРЦ, а також відповідним діагностичним інструментарієм, спрямованим на емпіричне вивчення особливостей сенсорного розвитку дітей молодшого шкільного віку з розладами аутистичного спектру. Підібрані методи та прийоми організації корекційної роботи з дітьми із розладами аутистичного спектру в умовах НРЦ з використанням музикотерапії можуть використовувати фахівці спеціальної освіти. Також здобуті результати можуть використовувати викладачі закладів вищої освіти та студенти спеціальності 231 Спеціальна освіта для підготовки до занять зі спеціальних навчальних дисциплін.

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, додатків, а також списку використаних джерел (84 позиції) і 2 додатків. Загальний обсяг роботи складає 95 сторінок тексту, а основний зміст дослідження викладено на 68 сторінках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ МУЗИКОТЕРАПІЇ У КОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ З ДІТЬМИ

1.1. Наукові підходи до використання музикотерапії у корекційній роботі з дітьми у зарубіжній та вітчизняній психології

Музикотерапія є одним із найефективніших методів корекційної роботи з дітьми, що мають специфічні психічні та поведінкові особливості. Використання музики в терапевтичних цілях дозволяє не лише впливати на емоційний стан дитини, але й стимулювати когнітивні процеси, покращувати соціальні навички та знижувати рівень стресу. Наукові підходи до використання музикотерапії значною мірою відрізняються в зарубіжних і вітчизняних дослідженнях, зокрема через різні культурні контексти та особливості психолого-педагогічних традицій. Загалом музикотерапія виступає дієвим інструментом, що спільно з іншими корекційними методами може сприяти гармонійному розвитку дітей.

Що стосується сутності музикотерапії, то Г. Батищева визначає її як метод психотерапевтичного впливу на людину за допомогою музики, який полягає в активному використанні музичних елементів (звук, мелодія, ритм) для корекції емоційного стану та поведінкових порушень. Вона має велике значення в корекційній роботі з дітьми, особливо в тих випадках, коли традиційні методи психологічного впливу є недостатньо ефективними. Музика здатна створювати особливу атмосферу для емоційного розвантаження та зниження рівня стресу у дитини. Використання музикотерапії дозволяє дітям виразити свої почуття та емоції, що може бути складним через мовні або інші бар'єри. Це дає можливість коригувати поведінкові порушення, такі як агресія або тривожність, а також покращувати взаємодію з оточенням. Крім того, музикотерапія стимулює розвиток когнітивних функцій, що є важливим у корекції порушень розвитку. У випадку дітей з аутизмом чи синдромом дефіциту уваги і гіперактивності, «музика стає важливим каналом для встановлення контактів із зовнішнім світом. Тому цей метод є невід'ємною частиною сучасної корекційної роботи з дітьми, допомагаючи їм адаптуватися до соціуму» [5, с. 27].

На думку С. Горбової, музикотерапія є науково обґрунтованим методом психічної корекції, що застосовує різні форми музичної діяльності для покращення емоційного, фізичного та психічного стану пацієнта. У контексті роботи з дітьми вона має значення не лише як засіб для зниження емоційного напруження, а й як спосіб стимулювання розвитку навичок спілкування та самовираження. Музика може бути потужним інструментом для дітей, які переживають труднощі в адаптації, мають розлади мовлення або моторики. За допомогою музичних ігор та вправ можна підвищити рівень концентрації, поліпшити координацію рухів та стимулювати розвиток мовних здібностей. Особливо це важливо для дітей з аутизмом, у яких часто спостерігається труднощі в соціалізації та вираженні емоцій. Музикотерапія також може знижувати рівень тривожності та агресії у дітей із поведінковими розладами. Важливо, що «музикотерапія не лише покращує емоційний стан дитини, але й розвиває її творчий потенціал. Завдяки цьому дітям, які мають складності в навчанні та спілкуванні, надається можливість знайти альтернативний спосіб взаємодії з оточуючим світом» [10, с. 11].

І. Малашевська доводить, що музикотерапія вважається одним із найбільш ефективних методів корекції психоемоційних порушень у дітей через здатність музики впливати на емоційний фон та поведінку. Використання різноманітних музичних технік дозволяє не тільки поліпшити настрій, але й розвивати вміння концентрації та пам'яті. Педагог «може впливати на рівень тривожності, допомогти дитині подолати страхи, агресію та інші емоційні труднощі. Особливо це корисно для дітей, які мають труднощі у взаємодії з іншими людьми або відчують соціальну ізоляцію. За допомогою музики можна організовувати спеціалізовані тренінги для розвитку комунікативних навичок, що важливо для дітей із розладами аутистичного спектра» [44, с. 201]. Музичні вправи також допомагають зняти психофізичне напруження, полегшуючи таким чином процес адаптації до нових соціальних умов. Музика в корекційній роботі з дітьми має властивість об'єднувати терапевта та дитину в спільній діяльності, що сприяє розвитку довіри. Це дозволяє дітям відчувати себе більш впевнено та безпечно.

О. Безклиньська визначає музикотерапію як методику, що використовує музичні елементи для лікування або корекції психологічних проблем, зокрема в роботі з дітьми з різними порушеннями розвитку. Вона має глибокий вплив на емоційну, когнітивну та фізичну сфери дитини. Музика допомагає дітям виражати свої внутрішні переживання та почуття, що може бути важко здійснити через звичайні вербальні методи. Завдяки цьому музикотерапія є важливим методом для дітей з обмеженими можливостями комунікації або такими, що мають особливі потреби у розвитку. Вона застосовується для корекції емоційних порушень, розвитку самоконтролю та зниження рівня агресії у дітей, а також для покращення соціальних навичок. Крім того, музика здатна знижувати рівень стресу та тривожності, що дозволяє дітям краще адаптуватися до змін у їхньому житті. У дітей з синдромом дефіциту уваги та гіперактивності музикотерапія допомагає зосередитися, поліпшити увагу та заспокоїтися. Музика «вкорінена в культурі кожної людини, тому її терапевтичний ефект є універсальним та має здатність відновлювати гармонію між тілом і розумом» [54, с. 6].

За словами М. Чепиги, музикотерапія – це інтеграція музичних форм і методів для лікування та корекції психологічних розладів через вплив на емоційний стан людини, що є незамінним інструментом у роботі з дітьми, які мають різноманітні проблеми розвитку. Вона дає змогу створювати безпечне середовище для вираження емоцій, що дуже важливо для дітей з аутизмом або з іншими мовними та когнітивними порушеннями. Через активну участь у музичних вправах, діти не лише навчаються краще розуміти свої емоції, але й отримують можливість для більш ефективного спілкування з оточуючими. Музика дозволяє дитині здійснити внутрішню трансформацію, відкрити нові шляхи для самовираження, що є важливим для розвитку психічної стійкості. Під час музикотерапевтичних занять «діти вчаться взаємодіяти з іншими через гру, що є корисним для розвитку їх соціальних навичок. В результаті регулярних музичних сесій поліпшується психоемоційний стан дитини, зменшується рівень стресу та тривожності. Це стає важливим аспектом у комплексному підході до корекції порушень розвитку та психологічного здоров'я дітей» [81, с. 69].

Музика є універсальним засобом для корекції не лише поведінкових, але й емоційних розладів, створюючи умови для позитивних змін у розвитку.

Музикотерапія, як пише В. Литвиненко, – це «терапевтичний метод, що використовує музичні елементи для досягнення позитивних змін в емоційному, психічному та фізичному стані пацієнта, зокрема дітей, що потребують корекції. У випадку роботи з дітьми вона дає змогу вирішувати різноманітні завдання, такі як розвиток мовлення, покращення уваги, пам'яті та емоційної регуляції. Музика здатна не лише покращувати настрій, а й допомагати дітям встановлювати зв'язок зі світом через ритм і мелодію» [36, с. 84]. Вона особливо ефективна для дітей з аутизмом та іншими порушеннями розвитку, оскільки дає можливість безпосередньо взаємодіяти з оточенням без необхідності використовувати вербальне спілкування. Музикотерапія сприяє розвитку творчих здібностей та комунікативних навичок, що допомагає дітям легше адаптуватися в колективі.

Аналіз наукової літератури дає змогу виділити низку наукових підходів до використання музикотерапії у корекційній роботі з дітьми у зарубіжній та вітчизняній психології. Так, експресивно-емоційний підхід у музикотерапії є одним із основних напрямів у використанні музики як терапевтичного інструменту в зарубіжній психології, особливо у роботі з дітьми, які мають труднощі у вербальному вираженні своїх емоцій. Цей підхід акцентує на можливості музики стати вагомим засобом емоційного самовираження, що особливо важливо для дітей з аутизмом, порушеннями розвитку або іншими психоемоційними труднощами. «Через музику діти можуть виражати свої внутрішні переживання, не обмежуючись словами, що особливо корисно для тих, хто має обмежену здатність до вербального спілкування» [38, с. 14].

Музикотерапію Л. Дробот розглядає як засіб для розвитку емоційної регуляції, тобто здатності дитині управляти своїми емоціями, зменшувати рівень тривожності, агресії та емоційних спалахів. Це особливо важливо для дітей, які мають проблеми з самоконтролем або переживають внутрішні емоційні труднощі. Через використання імпровізації, гри на музичних інструментах та інші музичні практики, дітям надається можливість висловити себе в безпечному і підтримуючому середовищі. Імпровізація у музикотерапії є інструментом для

розвитку емоційної чутливості, оскільки вона дозволяє дитині безпосередньо взаємодіяти з музичними звуками та ритмами, створюючи при цьому власні музичні фрази, що відображають її емоційний стан. Музика, у свою чергу, має здатність знижувати рівень стресу і тривожності, що дозволяє дітям краще справлятися з емоційними і психічними проблемами, пов'язаними із складними умовами життя, соціальними або поведінковими труднощами. Дітям дається можливість відчувати себе впевнено в моменті, коли вони можуть виражати свої емоції через музику, навіть якщо це не завжди можливо через слова. Важливим аспектом є те, що «музика може стати для дитини своєрідним «мостом» між її внутрішнім світом і навколишнім середовищем» [1, с. 116].

Загалом в зарубіжній психології використання експресивно-емоційного підходу в музикотерапії активно застосовується в роботі з дітьми, які пережили травми, мають порушення розвитку або емоційні розлади. «Музика стає для них способом виразити те, що важко сказати словами, і це дає можливість терапевту краще розуміти емоційний стан дитини і допомагати їй у процесі лікування» [18, с. 29]. Такий підхід дає дітям не тільки засіб для вираження почуттів, але й інструмент для самопізнання та самоактуалізації.

Розвивальний підхід до музикотерапії активно використовується в зарубіжній психології для корекційної роботи з дітьми, які мають порушення розвитку. Цей підхід заснований на використанні ритмічної музики як інструменту стимулювання моторних, когнітивних та емоційних функцій дитини. Зокрема, ритмічні вправи мають значний вплив на розвиток моторики, координації рухів та уваги, що є важливими аспектами для дітей з різними порушеннями розвитку, такими як РАС. Одним із основних аспектів розвивального підходу є його здатність покращувати моторні навички дітей. Ритмічна музика та музичні інструменти стимулюють дітей до активного руху, що в свою чергу допомагає розвивати їхню координацію та контроль над рухами. Це надзвичайно корисно для дітей з порушеннями розвитку моторних функцій, адже музика допомагає спрямувати їхні фізичні можливості на розвиток точності і синхронності рухів. Кожен «ритм або музичний такт надає дитині чітку

структуру, яка стає орієнтиром для виконання рухів, що сприяє їхнім кращим результатам у фізичному розвитку» [19, с. 61].

Окрім того, ритмічні вправи допомагають розвивати увагу та концентрацію, що є важливими компонентами для дітей, які мають труднощі з фокусуванням на завданнях, зокрема, для дітей із синдромом дефіциту уваги. Вони вчаться зосереджуватися на ритмі, слідувати за музичними сигналами та підтримувати потрібний темп. Ці вправи можуть також бути корисними для дітей, які мають труднощі у навчанні, оскільки ритм допомагає організувати їхнє мислення і створює сприятливі умови для кращого засвоєння інформації. Одним із найбільших досягнень розвивального підходу є його вплив на розвиток самоконтролю. У процесі виконання ритмічних вправ діти вчаться регулювати свої рухи, дотримуватися темпу та структури музичних фраз, що в свою чергу допомагає розвивати самоконтроль. Цей аспект є «важливим для дітей із аутизмом, оскільки вони часто мають труднощі з концентрацією та контролем над своїми імпульсами. Музикотерапія на основі ритму дозволяє таким дітям поступово навчитися контролювати свою поведінку та емоції» [22, с. 17].

У роботі з дітьми з аутизмом ритмічні вправи виявляються особливо ефективними, оскільки вони сприяють зниженню рівня агресії та тривожності, характерних для таких дітей. За допомогою ритмічних практик діти вчаться регулювати свої емоції, знижуючи надмірну збудженість і покращуючи здатність до концентрації на завданнях. Таким чином, «музикотерапія на основі ритму не лише покращує фізичний стан дитини, але й має значний емоційно-психологічний ефект. Окрім психологічних аспектів, розвивальний підхід у музикотерапії також акцентує на важливості взаємодії з іншими дітьми. В групових заняттях на основі ритмічної музики діти вчаться співпрацювати, взаємодіяти, а також бути частиною спільного процесу» [9, с. 213].

Імпровізаційний підхід до музикотерапії є одним з найбільш ефективних і гнучких методів роботи з дітьми, особливо для тих, хто має труднощі з комунікацією, соціалізацією або вираженням своїх емоцій. Цей підхід дозволяє дітям використовувати музику як інструмент для самовираження, що є важливим аспектом корекційної роботи з дітьми з різними порушеннями розвитку, зокрема

з аутизмом, депресією або тривожними розладами. Імпровізація створює середовище, в якому дитина може вільно виражати свої почуття та переживання без страху бути засудженою чи обмеженою у своїй творчості. Імпровізація дає дітям можливість вільно взаємодіяти з музичними інструментами, створюючи власні звукові композиції, не обов'язково підкоряючись традиційним правилам музичної композиції. Це дозволяє дитині виразити себе так, як вона відчуває, без обмежень або структурованих вимог. Діти можуть використовувати різні музичні інструменти, такі як барабани, маракаси, піаніно чи навіть голос, створюючи унікальні звукові образи, що відображають їх внутрішній стан.

Імпровізаційна музика є особливо корисною для дітей з порушеннями соціальної адаптації, оскільки вона дозволяє їм відкритися та знайти спосіб комунікації через звук, навіть якщо вони не можуть вербально виразити свої почуття. Відсутність вербальних бар'єрів у музичній імпровізації створює простір для вільного вираження емоцій і думок, що сприяє розвитку емоційної та соціальної сфери дитини. Це дає змогу дітям з труднощами у спілкуванні почати використовувати музику як засіб для встановлення контакту з іншими людьми, в тому числі з іншими дітьми або терапевтами. Через імпровізацію діти не лише розвивають здатність виражати емоції, але й «активно використовують свою уяву, що є важливим елементом творчого процесу» [41, с. 131].

Психоемоційний підхід до музикотерапії вітчизняної психології є важливою складовою в корекційній роботі з дітьми з порушеннями емоційного реагування (депресія, тривожність або емоційна нестабільність). Вітчизняні психологи акцентують увагу на активному слуханні музики, де важливим аспектом є саме процес прослуховування музичних композицій, що дає можливість дитині відчути емоційну глибину і наповненість звучання, що, в свою чергу, допомагає їй поліпшити емоційний стан і розвинути емоційну чутливість. Через таку активність слухання музики діти можуть краще розуміти і переживати свої емоції, а також навчитися ефективно їх контролювати.

Однією з основних переваг психоемоційного підходу є його здатність допомогти дітям з емоційними розладами, таким як депресія або тривожність, виявляти і обробляти свої внутрішні переживання через музичне звучання.

Музика має унікальну властивість впливати на емоційну сферу людини, допомагаючи створити гармонію в середині дитини, полегшуючи вираження емоцій та надаючи їй інструменти для саморегуляції. Це «особливо важливо для дітей, які мають труднощі з вираженням своїх почуттів або для тих, хто переживає емоційні труднощі, пов'язані з травмами або стресом» [58, с. 319].

Діти, що страждають на тривожні розлади або депресію, часто мають обмежену здатність розпізнавати або виражати свої емоції через слова. Музика, у цьому випадку, стає «мовою», через яку діти можуть безпосередньо переживати свої емоційні стани. Завдяки спеціально підібраним музичним композиціям, дітям надається можливість дослідити і пережити спектр емоцій, таких як радість, сум, страх чи спокій, що дозволяє їм краще розуміти самих себе та свої емоції. Прослуховування музики сприяє розвитку емоційної чутливості у дітей. Кожна музична композиція містить емоційну напругу, яку діти можуть переживати, аналізувати і співвідносити з власними переживаннями [65, с. 92].

Окрім того, психоемоційний підхід у музикотерапії вітчизняної психології також включає роботу з різними жанрами музики, що дозволяє дітям познайомитися з різними емоційними настроями і впливами. Наприклад, класична музика може використовуватися для розвитку спокою і рівноваги, тоді як більш енергійні та динамічні композиції можуть стимулювати активність і життєрадісність. Таке різноманіття музичних впливів дозволяє створювати індивідуальний підхід до кожної дитини, враховуючи її особливості та потреби.

Музично-ігровий підхід є важливим напрямком у корекційній роботі з дітьми вітчизняної психології, особливо для тих, хто має проблеми з поведінкою або низьким рівнем соціальної адаптації. Використання музичних ігор в рамках музикотерапії дозволяє дітям не тільки покращити емоційний стан, але й розвивати важливі соціальні навички, такі як співпраця, взаєморозуміння та відповідальність. Спільні музичні заняття створюють атмосферу взаємодії, де діти навчаються працювати в групі, встановлювати соціальні зв'язки, а також обмінюватися емоціями через музику. Одним із основних аспектів є розвиток комунікації між дітьми. Музичні ігри, що проводяться в групах, дозволяють дітям активно взаємодіяти одне з одним, виражати свої емоції та почуття через

звуки, ритми та рухи. Це важливо для дітей, які мають труднощі у встановленні соціальних контактів або проблеми з комунікацією. Спільне виконання музичних вправ допомагає дітям долати соціальні бар'єри, сприяючи розвитку навичок ефективної комунікації [55, с. 74].

Музично-ігровий підхід виявляє свою ефективність особливо при роботі з дітьми з порушеннями поведінки. У таких випадках музичні ігри стають інструментом для зміни деструктивних моделей поведінки, оскільки через спільну гру та взаємодію діти вчаться співпрацювати, дотримуватися правил та поважати інших. Наприклад, за допомогою музичних ігор, в яких кожен учасник має свою роль, діти починають розуміти важливість спільної праці та взаємної підтримки, що сприяє покращенню їх соціальної адаптації. Вони навчаються також бути більш відповідальними за свої дії і враховувати інтереси інших.

Музичні ігри можуть бути різноманітними за формою та змістом. Вони можуть включати гру на інструментах, спів, рухи під музику, імпровізацію та навіть театралізовані елементи. У таких іграх діти не тільки вчаться виконувати певні музичні завдання, але й розвивають свої моторні навички, слухову увагу, координацію рухів та здатність орієнтуватися в колективних діях. Це важливо для їхнього загального розвитку та поліпшення фізичної і соціальної адаптації. Наприклад, гра на музичних інструментах, коли кожен учасник має свою роль, може сприяти розвитку координації дитини, а спільний спів або танець – дає змогу покращити взаємодію в малій групі [18, с. 36].

Когнітивно-поведінковий підхід у музикотерапії зарубіжної психології активно використовується в корекційній роботі з дітьми для лікування різних емоційних порушень, таких як тривожність, депресія, стрес або труднощі з адаптацією до соціальних ситуацій. Цей підхід поєднує методи когнітивно-поведінкової терапії з використанням музики як інструменту, що дозволяє дітям не лише виражати свої емоції, а й працювати з ними, навчатися новим стратегіям для подолання стресу та вирішення проблем. Музика в цьому контексті виступає як потужний засіб для покращення емоційного стану дітей, створення сприятливого середовища для саморегуляції і розвитку. Основною метою підходу є корекція дисфункційних емоційних реакцій і поведінки, а також

розвиток адаптаційних стратегій. У поєднанні з музикотерапією цей підхід допомагає дітям знижувати рівень стресу, полегшувати тривожність і депресивні стани, а також покращувати настрій через активне прослуховування музики та виконання музичних завдань. Спеціально підібрані музичні композиції створюють сприятливий емоційний фон, що сприяє зниженню внутрішнього напруження і поліпшенню загального психоемоційного стану дитини [11, с. 196].

Слід враховувати, що музика в когнітивно-поведінковому підході використовується для активної роботи з емоціями. Наприклад, прослуховування заспокійливої музики може бути корисним інструментом для зниження тривожності. Водночас, ритмічні і динамічні композиції можуть застосовуватися для поліпшення настрою та стимуляції активності. Такий підхід дає можливість дітям навчитися адаптувати свої емоційні реакції до стресових ситуацій, розвиваючи здатність справлятися з ними більш ефективно. «Музикотерапія в поєднанні з когнітивно-поведінковими техніками дозволяє також проводити рефлексію емоційних станів через музику. Діти вчаться розпізнавати свої емоції і знаходити шляхи для їх корекції через музичні вправи» [83, с. 152].

Когнітивно-поведінковий підхід поєднується з музикотерапією також через застосування технік самооцінки і саморегуляції. Під час музичних вправ дітям пропонуються завдання, що стимулюють їх до саморефлексії та розвитку позитивного ставлення до себе. Це важливо для дітей, які мають низьку самооцінку або труднощі з емоційним самовираженням. Музика допомагає створити для них безпечне середовище для самовираження, що сприяє підвищенню їх самооцінки і впевненості у власних силах.

Інтегративний підхід у музикотерапії є надзвичайно ефективним методом у корекційній роботі з дітьми з різними порушеннями розвитку. Цей підхід передбачає поєднання музикотерапії з іншими терапевтичними методами, такими як арт-терапія, ліпка, психодрама та інші техніки, що дозволяють розвивати дитини всебічно і покращувати її психоемоційний стан. Така комбінація методів дає можливість використовувати різні канали для самовираження, що вкрай важливо для дітей, які мають труднощі у вербальному вираженні своїх емоцій або внутрішнього світу. У зарубіжній психології

інтегративний підхід застосовується для того, щоб забезпечити дитині найкращу підтримку в процесі терапії. Музика стає інструментом для вираження почуттів, переживань і емоцій, особливо у тих випадках, коли інші методи не дають бажаного результату. Наприклад, «діти з аутизмом, які можуть мати обмежену здатність до вербального спілкування, можуть активно реагувати на музику, використовуючи її як альтернативний спосіб самовираження. В поєднанні з арт-терапією, музика сприяє розвитку емоційної чутливості і допомагає зменшити відчуття ізольованості та емоційної закритості» [79, с. 282].

Музика, як важлива частина інтегративної терапії, дозволяє створювати особливу атмосферу, в якій дитина може бути більш відкритою до інших форм вираження, таких як малювання або ліпка. Наприклад, під час арт-терапії дитина може створювати малюнки або ліпити фігурки, супроводжуючи ці процеси слуханням музики. Такий підхід активізує різні відчуття, створюючи багатогранний емоційний досвід, який сприяє глибшому розумінню себе та своїх емоцій. Музика в даному контексті виступає не лише як засіб релаксації, а й як стимул для творчої активності, що дозволяє розвивати креативність та уяву.

Психотерапевтичний підхід у використанні музикотерапії є важливим і дієвим інструментом у корекційній роботі з дітьми, особливо з тими, хто переживає стресові ситуації або має проблеми з емоційною регуляцією. Вітчизняні психологи активно застосовують музикотерапію для відновлення внутрішньої гармонії дитини, допомагаючи їй знайти баланс між почуттями та емоціями. Музика тут виконує роль своєрідного «містка» між внутрішнім світом дитини та її можливостями для самовираження, що є надзвичайно важливим для тих, хто має труднощі з емоційною регуляцією або страждає від стресу [1, с. 105].

Однією з основних цілей психотерапевтичного підходу є надання дитині можливості відновити емоційну рівновагу та внутрішній спокій. Через прослуховування музики, спів чи гру на інструменті, дитина отримує можливість виразити свої емоції, зняти внутрішнє напруження і знайти способи адаптуватися до стресових ситуацій. Музика дозволяє не тільки релаксувати, але й усвідомити свої почуття, що допомагає знижувати рівень тривожності та

депресії. Музика дає можливість дітям справлятися з емоційними проблемами та стресом, зменшувати негативні реакції на зовнішні подразники [20, с. 207].

Музикотерапія за психотерапевтичним підходом включає використання різноманітних музичних стилів і технік для покращення психоемоційного стану дитини. Наприклад, заспокійлива музика або певні ритми можуть сприяти зниженню тривожності, покращенню сну та зняттю стресу. Музика дозволяє створити атмосферу, яка допомагає дитині зберегти контроль над своїми емоціями і бути в гармонії з собою. Це особливо важливо для дітей, у яких емоційна регуляція знаходиться на недостатньо розвиненому рівні. Окрім того, психотерапевтичний підхід в музикотерапії включає роботу з індивідуальними переживаннями дитини. Наприклад, якщо дитина переживає певну травму або стресову ситуацію, музика може стати безпечним середовищем для того, щоб дитина виразила свої почуття, не відчуваючи страху чи сорому. «Дитина через музику може поступово знайти терапевтичну дистанцію, що допомагає їй побороти біль, тривогу або інші важкі емоції, що виникають у результаті стресових ситуацій. Музика є й засобом для розвитку самосвідомості, оскільки дозволяє дитині досліджувати свої відчуття і рефлексувати на них» [3, с. 87].

Метафоричний підхід у музикотерапії є інструментом для розвитку самоусвідомлення у дітей, особливо тих, хто має труднощі з усвідомленням і вираженням своїх почуттів та емоцій через вербальні засоби. Цей підхід спрямований на використання музики як засобу для розкриття внутрішнього світу дитини через метафори і аналогії. Музика, з її різноманітними тембровими, ритмічними та гармонійними можливостями, може стати відправною точкою для розуміння складних емоційних станів. Метафоричні зображення та образи, які з'являються у процесі музичної терапії, допомагають дітям ідентифікувати свої переживання та зробити їх доступними для самовираження. Цей підхід є надзвичайно корисним для дітей, у яких є труднощі з вербальним вираженням своїх почуттів, зокрема для тих, хто переживає аутизм або інші порушення розвитку, що обмежують їх здатність до комунікації. Метафоричні образи у музиці дозволяють їм працювати з емоціями, не використовуючи слова.

У рамках метафоричного підходу педагог може використовувати різні методи, зокрема запитання, що спонукають дитину до асоціацій з музичними образами. Наприклад, терапевт може поставити питання: «Як ти відчуваєшся, коли слухаєш цю мелодію?» або «Яка картина виникає в твоїй уяві, коли звучить цей звук?» Завдяки таким запитанням «дитина починає мислити у метафоричних категоріях, що дозволяє їй розширити своє розуміння емоцій та виявляє їх в новому контексті. Це допомагає не лише в процесі психотерапії, а й дає дитині нові інструменти для самоусвідомлення» [13, с. 154].

Інструментальний підхід в музикотерапії надає дітям можливість виражати свої емоції та переживання через гру на різноманітних музичних інструментах. Цей підхід заснований на використанні інструментів як основного засобу для емоційного самовираження та розвитку різних психічних і фізичних функцій. Гра на музичних інструментах дозволяє дитині не тільки знімати емоційну напругу, але й працювати над розвитком дрібної моторики, слухової сприйнятливості, координації рухів та загальної організації. Особливо важливою є роль інструментів у роботі з дітьми, які мають труднощі з вербальним вираженням своїх емоцій, зокрема з дітьми з порушеннями розвитку, такими як аутизм або синдром дефіциту уваги та гіперактивності. Для таких дітей «музичні інструменти стають ефективним способом самовираження, оскільки гра на них не вимагає усвідомленого використання мови, але при цьому дозволяє дитині через звуки та ритми виражати свої внутрішні переживання» [19, с. 126].

Важливою перевагою інструментального підходу є те, що діти вчаться працювати в групі, якщо музикотерапія проводиться в групових заняттях. Спільна гра на інструментах сприяє розвитку у дітей навичок співпраці, взаєморозуміння та комунікації, що має вирішальне значення для дітей з порушеннями соціалізації або поведінки. Взаємодія з іншими дітьми під час музичних занять допомагає їм адаптуватися в колективі, вчить їх слухати та підтримувати один одного. Завдяки інструментальному підходу в музикотерапії «діти отримують можливість не лише покращити свої фізичні навички, а й здобути важливі емоційні навички, які допомагають їм у подальшому житті» [32,

с. 10]. Вони вчаться виражати почуття, здобувають навички самовираження, поліпшують соціальні зв'язки і покращують свою здатність до саморегуляції.

Отже, у зарубіжній психології акцент на емоційному вираженні через музику допомагає дітям передавати переживання без слів, розвивати соціальні навички та уяву через імпровізацію. Ритмічна музика сприяє розвитку уваги, координації та самоконтролю, коригує емоційні порушення за допомогою когнітивно-поведінкових технік. Імпровізація дозволяє вільно виражати почуття, що сприяє розвитку творчості. Метафоричний підхід через музику допомагає дітям усвідомлювати власні емоції, особливо тим, хто має труднощі з вербальним вираженням. У вітчизняній науці музикотерапія допомагає розвивати емоційну чутливість дітей і покращувати їхній емоційний стан. Музичні ігри використовуються для розвитку соціальних навичок і поліпшення комунікації. Психотерапевтичний підхід сприяє відновленню внутрішньої гармонії дітей через музику. Інтегративний підхід дозволяє комплексно вирішувати проблеми дітей, покращуючи їхній психоемоційний стан.

1.2. Психологічні та вікові особливості дітей з розладами аутистичного спектру та їх врахування у корекційній роботі

Необхідність вивчення психологічних та вікових особливостей дітей з розладами аутистичного спектру (РАС) є надзвичайно важливою для ефективної корекційної роботи, оскільки ці діти мають унікальні потреби, що потребують індивідуального підходу. Розуміння специфіки емоційного, когнітивного та соціального розвитку дітей з РАС, врахування їх вікових особливостей дозволяє розробити більш точні та ефективні методи корекції, які сприятимуть розвитку ключових навичок, таких як комунікація, соціалізація та саморегуляція. Без врахування вказаних аспектів корекційна робота може бути недостатньо результативною, оскільки методи, що підходять для дітей із типовим розвитком, можуть не відповідати потребам дітей з аутизмом. Тому вивчення психологічних

і вікових характеристик є важливим для створення індивідуалізованих програм підтримки, що максимально відповідають можливостям і потребам дитини.

Як пише Я. Крет, розлади аутистичного спектру – це група неврологічних порушень, що характеризуються значними труднощами в соціальній взаємодії, комунікації, а також наявністю обмежених і повторюваних форм поведінки. РАС може проявлятися в різних ступенях тяжкості, від легких проявів, що мало впливають на життя дитини, до більш складних форм, які потребують значної підтримки та корекції. Ознаками є порушення розвитку мови, труднощі в емоційному реагуванні на світ, а також обмежена здатність до гнучкого мислення. Діти з РАС часто виявляють повторювані рухи, такі як розгойдування чи вертіння предметами, і можуть зацікавлюватися тільки певними аспектами навколишнього середовища. Визначення та діагностика таких порушень вимагає комплексного підходу та часто потребує наявності мультидисциплінарної команди, яка включає психологів, педагогів, лікарів та інших фахівців [31, с. 52].

За словами С. Головченко, аутизм – один із найбільш поширених розладів аутистичного спектру, який зазвичай виявляється в ранньому дитинстві і характеризується порушенням соціальної взаємодії, мовного розвитку та поведінки. Характерними рисами є відсутність або обмеження в контактів з іншими людьми, недостатня здатність до підтримки діалогу, а також обмежене коло інтересів. Діти з аутизмом часто не проявляють емоційної реакції на батьків чи однолітків і можуть бути байдужими до ігор з іншими дітьми. Вони можуть також демонструвати стереотипні рухи чи поведінку, такі як рукостискання чи обертання предметів. Причини аутизму досі не до кінця з'ясовані, але наявність генетичних і нейробіологічних факторів вважається більш ймовірною [8, с. 243].

Порушення соціальної взаємодії та комунікації, як пише Л. Прядко, є основними ознаками розладів аутистичного спектру, і вони можуть бути виражені по-різному в залежності від ступеня тяжкості порушення. Діти з РАС можуть мати проблеми в розумінні соціальних сигналів, таких як вирази обличчя, мова тіла або навіть зміни в інтонації голосу. Вони часто не звертають увагу на інших людей або мають труднощі в підтримці взаємодії з ними. Окрім того, такі діти можуть не мати бажання до гри з однолітками, що порушує

розвиток соціальних навичок. Порушення комунікації може проявлятися у виді затримки мовного розвитку, труднощів в інтерпретації слів або виразів, а також відсутності або обмеження в здатності до двостороннього спілкування [56, с. 33].

I. Логвінова доводить, що дисбаланс між когнітивним розвитком та соціальною адаптацією є важливою рисою дітей з розладами аутистичного спектру. Зазвичай, у дітей з РАС спостерігається варіативний рівень інтелекту, від нормального до значних порушень. Однак навіть при високому рівні інтелекту діти можуть не здатні адаптуватися до соціальних норм і відчувати значні труднощі у соціалізації. Вони можуть мати спеціалізовані інтереси або сильні схильності до конкретних видів діяльності, але при цьому не можуть ефективно взаємодіяти з іншими людьми або виконувати завдання, що вимагають більшої гнучкості мислення. Врахування когнітивних рис дітей з РАС дозволяє розробити спеціальні підходи в корекційній роботі, що сприяють розвитку їх потенційних можливостей у межах наявних обмежень [40, с. 295].

Діти молодшого шкільного віку з розладами аутистичного спектру мають ряд специфічних вікових особливостей, що визначають їх розвиток, поведінку, а також взаємодію з навколишнім світом. Однією з найбільш виражених рис таких дітей є проблеми в соціальній взаємодії. Вони часто мають значні труднощі в встановленні і підтримці контактів з однолітками, оскільки не завжди розуміють соціальні норми або мають обмежену здатність до імпровізації в ігрових ситуаціях. Діти з аутизмом часто вибирають індивідуальні види діяльності, замість того, щоб гратися в групі. Їх гра може бути стереотипною, обмеженою, наприклад, можуть обертати предмети або зосереджуватися лише на певних аспектах ігор, без розвитку соціальних взаємодій. Це, в свою чергу, може призводити до ізоляції від однолітків, а також ускладнювати розвиток навичок соціалізації. Підтримка вчителів і батьків важлива для того, щоб ці діти могли почати взаємодіяти з іншими, долати свою ізоляцію та вивчати соціальні норми.

Важливою особливістю дітей з РАС є затримка мовного розвитку. Багато дітей з РАС мають значні труднощі з мовленням на цьому етапі розвитку. Хоча деякі діти з аутизмом можуть розвиватися в мовленнєвому плані в межах норми, у багатьох випадках мовні навички залишаються обмеженими. Вони можуть

мати недостатній словниковий запас або мати труднощі з розумінням та використанням абстрактних понять, що ускладнює спілкування з оточуючими. Вони можуть використовувати обмежені фрази, словосполучення, повторюючи їх у стереотипній манері, без здатності до гнучкої комунікації. Такі діти можуть також мати проблеми з інтонацією або невербальними аспектами мови, такими як міміка, жести чи пози. В результаті, комунікація може бути обмеженою, що сприяє труднощам у встановленні зв'язків з іншими дітьми [73, с. 121].

Особливістю розвитку дітей з РАС у молодшому шкільному віці є також наявність обмежених інтересів, які часто виявляються в надмірній прив'язаності до певних предметів, ігор чи тем. Ці інтереси можуть бути незвичайними або дуже інтенсивними, і діти можуть витратити багато часу на одну активність або тему, що викликає у них надмірне захоплення. У деяких випадках ці інтереси можуть бути стереотипними або нав'язливими. Наприклад, дитина може збирати певні предмети, постійно повертати їх або розглядати їх протягом тривалого часу, при цьому виявляючи мало інтересу до інших видів діяльності або взаємодії з іншими дітьми. Такі обмеження у вподобаннях можуть бути як позитивними, так і негативними – з одного боку, вони можуть допомогти дитині зосередитися на чомусь конкретному, з іншого – заважати розвитку більш гнучких навичок. Важливою задачею корекційної роботи є поступове розширення інтересів таких дітей, а також розвиток здатності до адаптації до нових ситуацій [82, с. 110].

Слід враховувати, що проблеми з емоційною регуляцією є ще однією особливістю дітей з аутизмом цього віку. У таких дітей часто спостерігаються труднощі з вираженням своїх емоцій або з розпізнаванням емоцій інших людей. Вони можуть не реагувати на емоційні сигнали, такі як сміх чи плач однолітків, або не можуть адекватно оцінити емоційну ситуацію, що призводить до неправильних або неадекватних реакцій. Діти можуть виявляти ознаки тривоги або стресу при зміні ситуації, що є надзвичайно важливим аспектом у їхній адаптації до нових умов. Вони можуть бути дуже чутливими до певних стимулів, таких як яскраве світло, гучні звуки чи зміни у навколишньому середовищі. Це може проявлятися в різних формах, наприклад, у вигляді істеричних реакцій, агресії або, навпаки, повної ізоляції [79, с. 365].

Нарешті, діти з аутизмом можуть мати порушення моторної координації, що включає труднощі з виконанням дрібних і великих моторних навичок. Наприклад, вони можуть мати проблеми з узгодженням рухів, що ускладнює виконання таких завдань, як писання, малювання, гра на музичних інструментах або участь у фізичних вправах. Ці труднощі можуть спричинити непевність в основних рухах, таких як ходьба, біг або піднімання предметів. Крім того, ці діти можуть мати порушення в плануванні та організації своїх дій, що може впливати на їхню здатність до навчання та соціалізації. Розвиток моторики є важливою частиною корекційної роботи з допомоги дитині покращити її фізичні навички та сприяння зниження рівня тривожності у нових ситуаціях [84, с. 213].

Психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку з розладами аутистичного спектру мають великий вплив на їхній розвиток і поведінку, що потребує особливого підходу. Одна з основних рис дітей з РАС – значні труднощі у соціальній взаємодії. Зазвичай, діти з аутизмом мають обмежену здатність до встановлення контактів з однолітками та часто не розуміють соціальні норми, які є природними для інших дітей. Вони можуть не помічати або неправильно інтерпретувати невербальні сигнали, такі як міміка, жести чи інтонація голосу. Це ускладнює їхні взаємодії з іншими людьми, що робить спілкування для них менш ефективним. Діти можуть відчувати труднощі під час гри з іншими дітьми, оскільки часто не розуміють, як правильно підтримувати спільну гру або взаємодіяти в групі. Це може призводити до соціальної ізоляції або до того, що дитина часто звертається до неадекватних форм взаємодії, наприклад, безперервного повторення фраз або рухів, що відштовхує інших [75, с. 154].

Ще однією характерною особливістю психологічного розвитку дітей з РАС є обмежені інтереси та стереотипна поведінка. Діти з аутизмом часто мають дуже інтенсивні, але обмежені інтереси, що займають більшу частину їхнього часу. Вони можуть зосереджуватися на одному предметі або виділеній темі, часто на тих, які не є типовими для їхнього віку, наприклад, на певних цифрах, деталях предметів або дуже вузьких сферах, таких як певні види транспорту або конкретні частини машин. Це захоплення часто стає джерелом інтересу, і вони можуть витратити години на розглядання або маніпулювання з предметом. Іноді

ці інтереси набувають стереотипних форм, наприклад, обертання предметів чи повторення певних рухів. Хоча це дає дитині відчуття стабільності та задоволення, ці обмежені інтереси часто стають перешкодою для розвитку інших навичок, зокрема соціальних, і для більш гнучкого сприйняття світу [64, с. 362].

Психологічна характеристика дітей з РАС також включає значні труднощі з емоційною регуляцією. Діти цього віку часто виявляють проблеми в розпізнаванні та адекватному реагуванні на свої емоції. Вони можуть не розуміти або не усвідомлювати власні почуття, а це призводить до нестабільності в емоціях. Наприклад, дитина може почати проявляти агресію або істеричний сміх у ситуаціях, коли це не є адекватним. Також емоційні реакції таких дітей можуть бути дуже інтенсивними або надмірними щодо ситуації. Вони можуть мати труднощі з адаптацією до змін або нових ситуацій, що також викликає емоційний дискомфорт. Це є результатом високої чутливості до змін у звичному оточенні, тому наявність стабільності та передбачуваності у повсякденному житті дитини є надзвичайно важливою для зниження рівня тривоги та стресу [76, с. 201].

Проблеми з комунікацією також виступає психологічною особливістю дітей з РАС. На цьому віковому етапі багато дітей ще мають значну затримку у розвитку мовлення. Хоча деякі з них можуть мати нормальне мовлення, їхня здатність використовувати мову для ефективного спілкування обмежена. Вони можуть не розуміти або не правильно використовувати абстрактні поняття, що ускладнює їм спілкування з однолітками та дорослими. Їхнє мовлення може бути монотонним, з повторенням одних і тих самих слів чи фраз. У деяких дітей мова може бути механічною або неемоційною, що також робить їхнє спілкування з іншими менш ефективним. Крім того, діти з РАС часто мають проблеми з розумінням і використанням невербальних аспектів мови, таких як міміка, жести, погляд або інтонація, що є важливою частиною взаємодії в соціальних ситуаціях.

Важливою психологічною особливістю є знижена гнучкість мислення. Для дітей з аутизмом часто характерні труднощі з адаптацією до нових ситуацій, нестабільності в їхньому оточенні або навіть до змін у звичайному розпорядку дня. Це може викликати у них стрес або тривогу, особливо якщо зміни несподівані. Вони часто віддають перевагу рутині та передбачуваності, і будь-

які відхилення від цього звичного порядку можуть призводити до значних емоційних реакцій. Наприклад, зміна розкладу дня в школі, новий вчитель або незвичне заняття можуть викликати паніку або агресію. Це вимагає від дорослих, які працюють з ними, великої терплячості і розуміння, а також необхідності забезпечити стабільність і послідовність у навчанні та житті [8, с. 245].

Діти з РАС також мають обмежену здатність до абстрактного мислення. Це означає, що їм важко зрозуміти такі абстрактні поняття, як метафори, іронія, гумор, уявлення про майбутнє. Вони часто сприймають інформацію буквально, що робить сприйняття світу більш обмеженим і менш гнучким. Вказане може створювати труднощі в навчанні, особливо коли йдеться про навчання, що виходить за межі конкретного досвіду або реальності. Такі діти можуть також не розуміти соціальних кодів поведінки, як використання фраз типу «не серйозно» або «всього лише жарт». В результаті вони можуть сприймати соціальні ситуації не так, як інші діти, що може призводити до нерозуміння або конфліктів.

Ще однією важливою психологічною особливістю дітей з РАС є підвищена або знижена сенсорна чутливість. Це може проявлятися в тому, що дитина може бути надмірно чутливою до певних стимулів, таких як гучний шум, яскраве світло, певні запахи або текстури. Водночас інші діти можуть не реагувати на фізичні подразники, що для інших є очевидними, наприклад, не помічати біль чи холод. Зміни в довкіллі можуть викликати у таких дітей відчуття дезорієнтації чи стресу, тому важливо створювати передбачуване та стабільне середовище.

Зазначимо, що перелічені вікові й психологічні особливості потребують спеціального підходу до навчання та соціалізації дітей з РАС. Важливо створювати умови для розвитку соціальних навичок, емоційної регуляції та когнітивної гнучкості, при цьому враховуючи індивідуальні потреби та особливості кожної дитини. Оскільки діти з аутизмом є надзвичайно різними, важливо розробляти індивідуалізовані програми підтримки, які б враховували їхні специфічні потреби, щоб допомогти їм інтегруватися в суспільство та розвивати свої можливості в найбільш сприятливих умовах [14, с. 13].

Слід враховувати, що корекційна робота з дітьми з РАС має бути комплексною і всебічною. Вона повинна враховувати як психологічні, так і вікові особливості дітей з РАС, щоб створити сприятливе середовище для їх розвитку. Урахування індивідуальних потреб кожної дитини з РАС дозволяє адаптувати підхід до її особливостей, що сприяє більш ефективному навчання та розвитку. Тому корекційна робота з дітьми з аутизмом вимагає високого рівня професіоналізму, терпіння та уваги до деталей, що забезпечує успішний результат розвитку їх соціальних, емоційних та когнітивних навичок [39, с. 42].

Отже, врахування психологічних та вікових особливостей дітей з розладами аутистичного спектру є критично важливим аспектом корекційної роботи, оскільки це дозволяє розробити адаптовані підходи, які максимально відповідають індивідуальним потребам кожної дитини. Знання специфіки розвитку, емоційних і когнітивних характеристик дітей з РАС дає змогу ефективно працювати з їхніми сильними сторонами та враховувати труднощі, пов'язані з соціалізацією, комунікацією та саморегуляцією. Тільки через індивідуалізацію підходів і програм можна досягти реальних результатів у розвитку та корекції цих дітей, покращити їхнє емоційне благополуччя, навички соціальної взаємодії та адаптації в суспільстві.

1.3. Основні чинники та закономірності організації корекційної роботи з дітьми із розладами аутистичного спектру з використанням методів музикотерапії

Корекційна робота з дітьми, які мають розлади аутистичного спектру, є складним і багатоаспектним процесом, що вимагає індивідуального підходу та застосування різних методів. Одним з ефективних способів підтримки таких дітей є використання методів музикотерапії. Оскільки музика має вагомий вплив на емоційний стан особи, психічне здоров'я та фізіологічні процеси, тому її застосування в корекційній роботі з дітьми молодшого шкільного віку із розладами аутистичного спектру дозволяє досягти значних результатів.

Враховання психологічних та вікових особливостей дітей з розладами аутистичного спектру (РАС) є ключовим аспектом корекційної роботи з ними, що дозволяє розробити ефективні методи психосоціальної підтримки та навчання, що відповідають індивідуальним потребам кожної дитини. Діти з РАС мають особливості розвитку, що відрізняються від типових дітей, і тому підхід до їхнього навчання та виховання повинен бути адаптованим до їхнього емоційного, соціального та когнітивного стану. Враховання цих особливостей дозволяє не тільки мінімізувати труднощі, але й сприяє розвитку їхніх сильних сторін, допомагаючи дітям з РАС досягати успіхів у навчанні та соціалізації.

Перш за все, важливо враховувати специфіку соціальної взаємодії таких дітей. Діти з РАС часто мають труднощі з комунікацією та соціалізацією, тому корекційна робота повинна бути орієнтована на розвиток цих навичок. Вони можуть мати обмежене розуміння соціальних норм, не розуміти значення невербальних сигналів, таких як жести чи інтонація, а також можуть бути менш чутливими до емоційних станів інших. У зв'язку з цим важливо створювати сприятливе середовище для розвитку соціальних навичок, яке включає спеціально організовані ігри, де діти з РАС можуть практикувати навички спілкування з однолітками. Також необхідно використовувати стратегії, які допомагають таким дітям краще розуміти емоції інших, наприклад, через вправи на розпізнавання емоцій за допомогою карток або спеціальних ігор [40, с. 296].

Урахування психологічних особливостей дітей з аутизмом передбачає індивідуальний підхід до кожної дитини, адже різні діти з РАС мають різний рівень розвитку і потреби. Зокрема, деякі діти можуть мати високий рівень інтелекту та мовного розвитку, тоді як інші можуть бути затримані в розвитку цих областей. У зв'язку з цим важливо адаптувати завдання до рівня розвитку кожної дитини, забезпечуючи підтримку там, де вона необхідна, і надаючи можливість для самостійного розвитку в інших аспектах життя. Важливо використовувати диференційовані підходи до навчання, щоб кожна дитина могла максимально реалізувати свої потенційні можливості. Також велику увагу слід приділяти розвитку мовлення, адже мовленнєва затримка є однією з ознак дітей з аутизмом. Потрібно застосовувати методи, що стимулюють мовленнєву

активність, наприклад, через використання жестів, карток, альтернативних засобів комунікації, а також інтенсивний мовленнєвий розвиток [56, с. 15].

Окрім того, важливе значення для вибору методів корекційної роботи мають вікові особливості. Діти молодшого шкільного віку часто стикаються з проблемами в організації поведінки, оскільки ще не вміють контролювати свої емоції та імпульси. Це може призводити до емоційних вибухів або навіть агресії в разі стресових ситуацій або змін у звичному розпорядку. Урахування цих особливостей дозволяє педагогам і батькам запобігти стресовим реакціям, використовуючи методи, які зменшують тривогу і створюють передбачуваність у щоденних формах активності молодшого школяра. Наприклад, важливо, щоб розклад був чітким і послідовним, щоб дитина могла відчувати безпеку і контроль над ситуацією. Якщо зміни в розкладі занять неминучі, важливо повідомляти про них заздалегідь і пояснювати, чому вони необхідні [74, с. 103].

Зважаючи на особливості сприйняття сенсорних стимулів, які характерні для багатьох дітей з РАС, корекційна робота має включати роботу з сенсорними потребами. Діти з аутизмом можуть мати підвищену або знижену чутливість до різних стимулів, таких як гучні звуки, яскраве світло або текстури певних матеріалів. Врахування перелічених особливостей в організації корекційного навчання дозволяє створити комфортне середовище, яке знижує рівень стресу та допомагає дітям з РАС краще зосередитися на навчанні. Наприклад, можна використовувати м'яке освітлення, уникати різких звуків або використовувати спеціальні навушники для дітей з РАС, чутливих до шуму. Також можна використовувати матеріали, які відповідають сенсорним потребам дітей, щоб вони відчували комфорт під час корекційно-розвивальних занять [79, с. 369].

Не менш важливою є робота над емоційною регуляцією. Діти з РАС можуть мати значні труднощі в управлінні своїми емоціями. Вони часто не можуть адекватно оцінювати власні емоційні реакції, що призводить до непередбачуваних реакцій на стресові ситуації. Тому важливо вчити таких дітей способам саморегуляції, наприклад, через спеціальні техніки релаксації, дихальні вправи або заняття, що сприяють зниженню тривоги. Важливою частиною корекційної роботи є також навчання дітей способам справлятися з

емоційним напруженням, щоб вони могли більш ефективно взаємодіяти з іншими і адаптуватися до змін у навколишньому середовищі [84, с. 214].

Індивідуалізація підходу є одним з найважливіших чинників в організації корекційної роботи з дітьми, що мають розлади аутистичного спектру. Врахування вікових, психологічних та фізіологічних особливостей кожної дитини є основою для ефективного застосування методів музикотерапії. Оскільки кожна дитина має свої унікальні потреби та переживання, підхід до корекційної роботи має бути адаптований до її індивідуальних характеристик. Наприклад, у дітей молодшого шкільного віку, в яких слабка рефлексія своїх емоційних станів, музикотерапія може використовуватися для розвитку базових навичок саморегуляції та самовираження через звук, ритм і музику [63, с. 12].

Врахування вікових особливостей важливе для вибору відповідних методів музикотерапії, оскільки діти на різних етапах розвитку можуть мати різні рівні емоційної зрілості та здатність до самоконтролю. Для дітей молодшого шкільного віку, наприклад, особливо корисними можуть бути прості ритмічні вправи, які допомагають зняти напругу та навчити дитину орієнтуватися в емоціях через музику. В той час як для дітей старшого віку можна застосовувати більш складні техніки, такі як музична імпровізація чи колективні музичні вправи, що дозволяють працювати над соціалізацією та вираженням власних емоцій у груповій динаміці. Психологічні особливості дитини також мають значення при застосуванні музикотерапії. Діти з тривожністю або емоційними труднощами потребують особливо обережного підходу, щоб не викликати додаткового стресу. В такому випадку педагог може вибирати спокійну, заспокійливу музику або створювати атмосферу, де дитина може поступово знайти відчуття безпеки та комфортного самовираження [55, с. 87].

Комплексність впливу є важливим чинником у корекційній роботі з дітьми, що мають розлади аутистичного спектру. Розлади аутистичного спектру є результатом взаємодії між фізичним здоров'ям і емоційним станом дитини, тому корекційна робота повинна охоплювати як фізіологічні симптоми, так і психологічні та емоційні аспекти, що сприяють їх виникненню. Музикотерапія,

як одна з частин цього підходу, може відігравати ключову роль у зменшенні емоційних проблем, таких як тривожність, страхи чи стрес.

Оскільки розлади аутистичного спектру в дітей часто супроводжуються накопиченням стресу, невисловлених емоцій та психологічних травм, музикотерапія дозволяє дитині виразити ці емоції у безпечний і творчий спосіб. Наприклад, імпровізація чи колективне музикування допомагають дітям зняти внутрішню напругу, що сприяє полегшенню фізичних симптомів, таких як головний біль чи біль у животі. Музика має заспокійливий ефект і може бути використана як інструмент для регулювання емоційного фону дитини, що є важливим аспектом у комплексній корекції аутистичних розладів [42, с. 23].

У комплексній терапії важливо поєднувати музикотерапію з іншими методами, такими як когнітивно-поведінкова терапія, арттерапія, релаксаційні вправи. Ці методи можуть взаємно доповнювати один одного, створюючи більш глибокий ефект і дозволяючи працювати не лише з симптомами, але й з кореневими причинами стресу чи психологічних травм. Наприклад, якщо дитина переживає труднощі в соціалізації або має проблеми з самооцінкою, такі психологічні техніки допомагають розібратися з її переживаннями, а музика може стати каналом для їх психоемоційного вираження [20, с. 159].

Комплексність впливу також передбачає, що корекційна робота має бути багатогранною і включати регулярну роботу з емоційною і психічною сферою. Музикотерапія в цьому контексті може використовуватися для покращення загального стану дитини, підвищення її емоційної стабільності та допомоги у подоланні тривоги, страхів і стресу. Психологічний аспект, зокрема розвиток емоційної регуляції, має бути спрямований на те, щоб дитина змогла розпізнати та виразити свої емоції, що часто є причиною аутистичних симптомів.

Розвиток емоційної регуляції є одним із ключових аспектів у корекційній роботі з дітьми, які мають розлади аутистичного спектру. Однією з основних завдань такої роботи є навчити дитину розуміти свої емоції та навчитися ними керувати. Музикотерапія, завдяки своїм унікальним властивостям, є ефективним інструментом для розвитку емоційної саморегуляції. Через музику дитина отримує можливість виразити свої почуття в нешкідливій та конструктивній

формі, що важливо для дітей, які часто не можуть усвідомити чи висловити свої емоції словами. Одним із методів музикотерапії є імпровізація, що дозволяє дітям самостійно виражати емоції через звук. Вона дає можливість не тільки проявити творчість, але й розуміти емоційний стан через музику, що може стати важливим кроком до самоусвідомлення та саморегуляції. Наприклад, дитина може виразити через гру на музичному інструменті почуття тривоги або радості, що дозволяє їй розуміти, як ці емоції впливають на її фізичний стан [59, с. 28].

Ще одним важливим інструментом музикотерапії є ритмічні вправи. Вони допомагають дітям зняти психоемоційну напругу та навчитися знаходити гармонію між фізичним та емоційним станом. Ритм, як основа музики, дає дитині можливість відчувати внутрішню рівновагу та контролювати свої емоції через фізичні рухи та звук. Ритмічні вправи дозволяють знизити рівень стресу, покращити концентрацію і допомогти дитині зосередитися на власних відчуттях. Окрім того, робота з музикою допомагає дітям краще розуміти свої емоції, бо музика може бути відображенням почуттів, які складно висловити словами. Музика є універсальним засобом розвитку емоційної чутливості, допомагаючи дитині усвідомлювати свої емоційні реакції в різних ситуаціях [18, с. 32].

Стимулювання вираження почуттів через музику є важливим аспектом корекційної роботи з дітьми, які мають розлади аутистичного спектру. Часто діти цього віку стикаються з труднощами у вербальному вираженні своїх емоцій, що може призвести до накопичення стресу та незадоволення. У таких випадках музика стає важливим інструментом для вираження почуттів, дозволяючи дітям знаходити шляхи для самовираження без необхідності в словах. Для дітей молодшого шкільного віку з розладами аутистичного спектру, які не можуть чітко сформулювати свої емоції або переживання, музика надає можливість вивільнити внутрішній емоційний стан [68, с. 152].

Одним із ефективних методів музикотерапії є імпровізація, яка дає можливість дітям вільно і без обмежень виражати свої внутрішні переживання. Через імпровізовану гру або спів дитина може створити звукову палітру, яка відображає її емоційний стан. Це дозволяє не лише зняти напругу, а й зрозуміти свої почуття, даючи змогу дітям знаходити шляхи для емоційного вираження.

Ритмічні вправи також відіграють важливу роль у стимулюванні вираження емоцій. Вони допомагають дітям знайти відповідний ритм для вираження своїх почуттів, що дає можливість вивільнити накопичену емоційну напругу. Ритм і музика мають здатність стабілізувати емоційний стан і створювати відчуття гармонії, що корисно для дітей з розладами аутистичного спектру [72, с. 59].

Створення атмосфери підтримки та безпеки теж є чинником ефективної корекційної роботи з дітьми, які мають розлади аутистичного спектру. Для того щоб музикотерапія приносила реальний результат, важливо, щоб дитина відчувала себе комфортно та безпечно в терапевтичному процесі. Саме довірчі відносини між дитиною і терапевтом стають основою відкритості та готовності до вираження своїх емоцій через музику. Якщо дитина відчуває підтримку та розуміння з боку дорослого, вона набагато легше відкриється і зможе повноцінно використовувати музикотерапію для вираження своїх внутрішніх переживань.

Окрім того, створення безпечної та підтримуючої атмосфери включає заохочення дитини до експериментів і гри з різними звуками, ритмами та інструментами, що дозволяє їй знаходити нові способи самовираження. Кожен етап музикотерапії має бути адаптований до індивідуальних потреб і емоційного стану дитини. Це дозволяє дитині почуватися комфортно, не соромлячись своїх емоцій, і розвивати здатність до емоційної саморегуляції. Важливо під час музикотерапії підтримувати атмосферу, де дитина може експериментувати і помилятися без страху бути осудженою або незрозумілою [76, с. 258].

Участь у колективних заняттях є важливим аспектом корекційної роботи з дітьми, які мають розлади аутистичного спектру. Групова музикотерапія надає дітям унікальну можливість для розвитку соціальних навичок, що є особливо актуальним для дітей, які мають труднощі в соціалізації або переживають стрес в школі чи серед однолітків. Музика, як колективна діяльність, дозволяє створити сприятливу атмосферу для взаємодії і співпраці, допомагаючи дітям навчатися працювати в команді, слухати інших і ділитися своїми почуттями. Участь у колективних заняттях дає можливість дітям працювати разом над спільними музичними проектами, такими як групове музикування або спів. Це дозволяє розвивати комунікативні навички, учити дітей взаємодіяти і знаходити

спільну мову навіть у складних ситуаціях. Вони вчаться бути більш відкритими до інших, зрозуміти важливість співпраці та підтримки один одного [77, с. 176].

Використання різних форм музичної діяльності є важливим елементом корекційної роботи з дітьми, які мають розлади аутистичного спектру. Різноманіття методів музикотерапії дозволяє працювати з багатьма аспектами розвитку дитини, зокрема емоціями, увагою, пам'яттю, а також фізіологічними процесами, такими як серцебиття, дихання та координація рухів. Це є важливим, оскільки розлади аутистичного спектру часто мають комплексну природу, і їх корекція вимагає підходу, який охоплює не тільки емоційні, але й фізіологічні аспекти здоров'я. Одним із основних методів є активне слухання музики. Цей метод дозволяє дітям навчитися відчувати та розпізнавати різні емоції через музику. Під час слухання музики дитина може усвідомити власні переживання, що допомагає їй розуміти свої почуття та ставлення до навколишнього світу.

Спільне музикування є ще одним важливим методом музикотерапії, який дозволяє дітям взаємодіяти з іншими учасниками, працюючи в групі. Учасники можуть грати на музичних інструментах, співати або виконувати ритмічні вправи разом, що допомагає розвивати координацію рухів, здатність до співпраці та соціальні навички. Для дітей з розладами аутистичного спектру і труднощами в соціалізації спільне музикування може бути потужним інструментом для зменшення почуття ізоляції і покращення взаємодії з однолітками. Імпровізація в музикотерапії дозволяє дитині вільно виражати свої емоції без жодних обмежень. Це особливо важливо для дітей, які мають труднощі у вербальному вираженні своїх почуттів, адже музика дає можливість передати те, що важко сказати словами. Імпровізація може також знижувати рівень тривожності та страху, оскільки створює атмосферу невимушеності та свободи [13, с. 125].

Музикотерапія також допомагає покращити координацію рухів, що є важливим для розвитку моторики та фізичного здоров'я. У дітей з розладами аутистичного спектру часто спостерігаються проблеми з руховою координацією, і музика, що вимагає синхронізації рухів, може бути ефективним інструментом для поліпшення цієї здатності. Вона сприяє розвитку цілісного сприйняття власного тіла та рухових навичок. Вказане дозволяє забезпечити гармонійний

розвиток і допомогти дітям краще справлятися з психоемоційними проблемами, зменшуючи вираження аутистичних симптомів [21, с. 159].

Інтеграція музикотерапії з іншими методами терапії є важливим чинником у корекційній роботі з дітьми з розладами аутистичного спектру. Музикотерапія є потужним інструментом для полегшення емоційних і фізичних симптомів, однак її поєднання з іншими корекційними методами дозволяє досягти більш комплексного та глибокого впливу на стан дитини. Кожен з методів може доповнювати і посилювати ефект іншого, сприяючи досягненню більш стійких і довготривалих результатів у лікуванні аутистичних порушень [35, с. 97].

Одним з найбільш ефективних підходів є поєднання музикотерапії з когнітивно-поведінковою терапією (КПТ). КПТ зосереджена на зміні негативних моделей мислення і поведінки, що можуть призводити до стресу та емоційних розладів. Музикотерапія в цьому контексті може допомогти дитині виразити свої емоції та переживання, які важко передати словами. Музика стає містком між свідомим і підсвідомим, дозволяючи відкрито переживати і усвідомлювати свої емоції, що є важливим кроком у процесі когнітивно-поведінкової терапії.

Арттерапія, яка включає різні форми творчої діяльності, також є чудовим доповненням до музикотерапії. Через малювання, ліплення або інші види мистецтва дитина може візуалізувати свої почуття та думки, що допомагає розв'язати внутрішні конфлікти. Музика, в свою чергу, створює емоційну атмосферу, що стимулює творчий процес, дозволяючи дитині розкрити себе. Це також дозволяє зменшити напругу, що може виникати під час більш інтенсивної психотерапії. Психодрама може ефективно поєднуватися з музикотерапією. Вона передбачає відтворення важливих життєвих ситуацій через рольові ігри, що дає можливість дитині пережити емоції, які можуть бути пов'язані з аутистичними симптомами. Музикотерапія в цьому контексті може підсилювати ефект психодрами, створюючи відповідний емоційний фон і допомагаючи дитині виразити почуття, які складно проявити через вербальні методи [45, с. 4].

Застосування мультидисциплінарного підходу, коли музикотерапія поєднується з іншими методами корекції, є важливим для комплексного впливу на психоемоційний і фізіологічний стан дитини. Це дозволяє не лише зменшити

прояви аутистичних симптомів, але й сприяє розвитку в дитини психоемоційної стабільності. Крім того, такий підхід надає можливість для індивідуальної корекції терапії, що враховує унікальні потреби та особливості кожної дитини. Інтеграція музикотерапії з іншими терапевтичними методами також важлива для створення гнучкої та динамічної стратегії лікування, що може адаптуватися до змін у стані дитини. Використання різних корекційних підходів дозволяє педагогам працювати з дітьми більш глибоко і ефективно, знижуючи ризик неефективності лікування або тривалого відновлення [56, с. 23].

Регулярність та тривалість терапії є вагомими чинниками досягнення стійких і ефективних результатів при використанні музикотерапії для дітей з розладами аутистичного спектру. Для того щоб музикотерапія мала значний і тривалий вплив на емоційний та фізичний стан дитини, необхідно, щоб сеанси проходили на постійній основі протягом тривалого часу. Регулярне застосування музикотерапії дозволяє створити стабільну корекційну практику, яка допомагає дитині поступово навчатися регулювати свої емоції, впоратися з тривожністю та зменшувати аутистичні симптоми [57, с. 96].

Тривала робота з дитиною під час музикотерапевтичних сесій дозволяє створити поступовий і систематичний підхід до подолання емоційних проблем. Регулярні сеанси музикотерапії допомагають дитині поступово усвідомлювати свої почуття, працювати з ними та навчатися знижувати рівень тривожності. Це дає можливість впливати на емоційні процеси. Однією з ключових переваг регулярних музикотерапевтичних сеансів є те, що вони дають змогу створювати звичку до здорового вираження емоцій. Це надзвичайно важливо для дітей, у яких аутичні симптоми супроводжуються накопиченням емоційної напруги. Кожен сеанс дозволяє дитині і знову працювати з переживаннями, відчуттями та емоціями, що створює основу для саморегуляції в повсякденному житті. Оскільки ці процеси вимагають часу для розвитку, тривала корекційна робота є необхідною для того, щоб дитина з розладом аутистичного спектра змогла набути потрібних навичок для управління своїм емоційним станом [75, с. 122].

Регулярні музикотерапевтичні сесії також дозволяють педагогу спостерігати за прогресом і коригувати підхід до роботи з дитиною в залежності

від змін у її емоційному та фізичному стані. Це важливо для того, щоб терапія була адаптована до поточного рівня розвитку дитини та її потреб. Тривалість роботи дає змогу глибше розібратися в причинах аутистичних розладів і поступово їх усувати, а не просто знижувати симптоми на короткий період. Окрім того, регулярність сесій музикотерапії дозволяє створити стабільний емоційний зв'язок між дитиною та терапевтом, що є важливим для процесу лікування. Це дозволяє дитині почуватися безпечною та довірливою під час роботи, що, в свою чергу, сприяє відкритому вираженню емоцій. Важливим є те, що регулярна участь у сеансах допомагає дитині знизити стрес і тривогу, які можуть виникати внаслідок відсутності стабільності в житті [80, с. 23].

Отже, організація корекційної роботи з дітьми з РАС за допомогою музикотерапії потребує всебічного підходу, що включає індивідуалізацію, врахування вікових, психологічних та фізіологічних особливостей кожної дитини, а також комплексне використання різних методів терапії, що дозволяють працювати не лише з фізіологічними симптомами, а й з емоційними та психологічними аспектами. Музикотерапія може допомогти дітям у розвитку емоційної регуляції, вираженні почуттів, зниженні рівня стресу та тривожності, а також сприяти покращенню соціалізації та психічного стану дитини. Ключовими чинниками успіху є регулярність корекційно-терапевтичних занять та створення комфортної, безпечної атмосфери для дітей з РАС.

Висновки до першого розділу

1. Визначено наукові підходи до використання музикотерапії у корекційній роботі з дітьми. Показано, що у зарубіжній психології акцент на емоційному вираженні через музику допомагає дітям передавати переживання без слів, розвивати соціальні навички та уяву через імпровізацію. Ритмічна музика сприяє розвитку уваги, координації та самоконтролю, коригує емоційні порушення за допомогою когнітивно-поведінкових технік. Імпровізація дозволяє вільно виражати почуття, що сприяє творчості. У вітчизняній науці музикотерапія

допомагає розвивати емоційну чутливість дітей, а музичні ігри використовують для розвитку соціальних навичок і комунікації. Психотерапевтичний підхід сприяє відновленню внутрішньої гармонії через музику, а інтегративний – комплексно вирішувати проблеми дітей, покращуючи їх психоемоційний стан.

2. Врахування психологічних та вікових особливостей дітей з розладами аутистичного спектру є важливим аспектом корекційної роботи, оскільки це дозволяє розробити адаптовані підходи, які максимально відповідають індивідуальним потребам кожної дитини. Знання специфіки розвитку, емоційних і когнітивних характеристик дітей з РАС дає змогу ефективно працювати з їхніми сильними сторонами та враховувати труднощі, пов'язані з соціалізацією, комунікацією та саморегуляцією. Тільки через індивідуалізацію підходів і програм можна досягти реальних результатів у розвитку та корекції цих дітей, покращити їхнє психоемоційне благополуччя й навички соціальної взаємодії.

3. Організація корекційної роботи з дітьми з РАС за допомогою музикотерапії потребує підходу, що включає індивідуалізацію, врахування вікових, психологічних та фізіологічних особливостей кожної дитини, а також комплексне використання різних методів терапії, що дозволяють працювати не лише з фізіологічними симптомами, а й з емоційними аспектами. Музикотерапія може допомогти дітям у розвитку емоційної регуляції, вираженні почуттів, зниженні рівня стресу та тривожності, а також сприяти покращенню соціалізації та психічного стану дитини. Вагомою є регулярність корекційно-терапевтичних занять та створення комфортної атмосфери для дітей з РАС.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ МУЗИКОТЕРАПІЇ У КОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ З ДІТЬМИ ІЗ РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ В УМОВАХ НРЦ

2.1. Аналіз сучасного стану використання музикотерапії у корекційній роботі з дітьми із розладами аутистичного спектру в умовах НРЦ

Вивчення сучасного стану використання музикотерапії у корекційній роботі з дітьми з розладами аутистичного спектру в умовах науково-реабілітаційного центру є надзвичайно важливим для розвитку ефективних методів підтримки та реабілітації цієї категорії дітей. Музикотерапія виступає важливим корекційним інструментом, який дозволяє полегшити емоційні та соціальні труднощі, що супроводжують аутизм, покращити взаємодію дитини з довкіллям та стимулювати розвиток. Оскільки діти з аутизмом мають специфічні потреби в корекційно-освітньому процесі, вивчення стану використання музикотерапії у роботі з дітьми з розладами аутистичного спектру є необхідним для вдосконалення корекційних програм, які допомагають покращити їхню соціалізацію, емоційний розвиток та адаптацію до повсякденного життя.

Анкета, розроблена для опитування педагогів навчально-реабілітаційних центрів, має на меті зібрати інформацію про стан використання музикотерапії в корекційній роботі з дітьми молодшого шкільного віку з розладами аутистичного спектру (Додаток А). Важливим є блок питань про використання музикотерапії в роботі з дітьми з РАС. Це дозволяє з'ясувати, чи застосовують педагоги НРЦ цей метод на практиці. Інший блок питань оцінює ефективність музикотерапії в роботі з дітьми з РАС, дозволяючи педагогам поділитися своїм досвідом і оцінкою результатів цього методу. Анкета також містить питання про наявність спеціалізованих спеціалістів з музикотерапії в НРЦ та рівень підготовки педагогів до використання цього методу. Це дозволяє виявити, чи є в педагогів необхідні знання та навички для ефективного застосування музикотерапії в роботі з дітьми з аутизмом. Відповіді на питання про доступ до ресурсів, таких як музичні інструменти та аудіо-матеріали, вказують на рівень забезпеченості

необхідними засобами для проведення занять. Також анкета запитує про готовність батьків дітей з РАС до застосування музикотерапії вдома, що дає змогу оцінити, наскільки важливим є цей метод у сімейній корекційній роботі. Педагоги також мають можливість висловити свої думки щодо необхідних змін і поліпшень у використанні музикотерапії в НРЦ. В останніх питаннях анкети педагоги оцінюють свою розуміння музикотерапії та її роль у корекційній роботі з дітьми з РАС. Це дає змогу з'ясувати, наскільки педагоги усвідомлюють важливість цього методу і його застосування у роботі з дітьми, що мають особливі потреби. Загалом анкета є корисним інструментом для збору інформації, яка дозволяє оцінити рівень впровадження музикотерапії в роботу з дітьми з аутизмом, визначити переваги та труднощі цього методу, а також отримати пропозиції щодо його вдосконалення в умовах НРЦ.

Результати опитування 20 педагогів НРЦ щодо стану використання музикотерапії в корекційній роботі з дітьми з РАС виявили ряд цікавих аспектів, які допомогли оцінити не лише популярність та ефективність цього методу, а й рівень підготовки педагогічного складу, наявність відповідних ресурсів та труднощі, з якими стикаються спеціалісти. Зібрана інформація дає змогу зрозуміти, на якому етапі знаходиться використання музикотерапії в роботі з дітьми з аутизмом і які проблеми необхідно вирішити.

Перш за все, результати на питання про використання музикотерапії в роботі з дітьми з РАС показали, що більшість педагогів активно застосовує цей метод у своїй практиці. 75% респондентів зазначили, що використовують музикотерапію щодня, що свідчить про значний інтерес до цього методу. Лише 15% використовують музикотерапію 2-3 рази на тиждень, а 10% респондентів заявили, що в їхній роботі музикотерапія є рідкісним явищем. Це може бути пов'язано з різними обмеженнями, такими як відсутність спеціалістів, недостатня кількість ресурсів чи складнощі з часом для проведення занять. Отже, музикотерапія набуває популярності серед педагогів НРЦ, проте частота використання залежить від об'єктивних факторів.

Щодо типів музикотерапії, які застосовують педагоги НРЦ, то 60% з них вказали на активну музикотерапію, тобто гру на інструментах, що свідчить про

прагнення педагогів залучати дітей до активних дій та створювати можливості для їхнього творчого самовираження. 25% педагогів використовують пасивну музикотерапію, орієнтуючись на слухання музики, що допомагає дітям з РАС розслабитись, знижувати рівень стресу і тривоги, а також покращувати емоційний стан. Ще 15% педагоги використовують музичну імпровізацію або музику для релаксації, що дозволяє дітям знайти способи самовираження і розвивати свою творчість. Виявлене свідчить про різноманіття підходів до використання музикотерапії, що дозволяє педагогам підбирати найефективніші методи в залежності від індивідуальних потреб дітей.

Результати на питання про ефективність музикотерапії також показали високий рівень позитивних оцінок цього методу. 80% педагогів вважають, що музикотерапія є ефективною або дуже ефективною в роботі з дітьми з РАС. Лише 10% відзначили, що цей метод є помірно ефективним, а ще 10% респондентів не змогли оцінити його ефективність через відсутність достатнього досвіду в застосуванні музикотерапії. Відповіді на це питання підкреслюють, що більшість педагогів вважають музикотерапію корисною для роботи з дітьми з аутизмом і помічають позитивні результати в її застосуванні.

Окрім того, питання про навички, які педагоги намагаються розвивати у дітей за допомогою музикотерапії, показали, що найбільше уваги приділяється соціальним навичкам. 70% респондентів вказали, що намагаються розвивати саме соціальні навички дітей, такі як спілкування та взаємодія з іншими. 50% педагогів зазначили, що музикотерапія допомагає в розвитку мовлення, що є важливим аспектом у роботі з дітьми з РАС, оскільки багато з них мають проблеми з комунікацією. 40% педагогів використовують музикотерапію для розвитку емоційної регуляції, що є важливим для дітей, які часто переживають сильні емоції, такі як тривога чи роздратування. Менша кількість респондентів зазначила, що музикотерапія допомагає в розвитку моторики та когнітивних навичок, що також є важливим, але ці аспекти займають меншу частину роботи.

Щодо соціальних взаємодій, то 60% педагогів відзначили, що після використання музикотерапії спостерігається значне покращення соціальних взаємодій серед дітей, 30% вказали на деяке покращення, а 10% не помітили змін.

Це є підтвердженням того, що музикотерапія має значний позитивний вплив на розвиток соціальних навичок у дітей з РАС, сприяючи поліпшенню їх здатності до взаємодії з іншими людьми, що є важливим елементом корекційної роботи.

Щодо наявності спеціалізованих музикотерапевтів у НРЦ, лише 25% респондентів повідомили, що в їхньому центрі працюють музикотерапевти, що є дещо низьким показником. 50% педагогів зазначили, що у їхньому центрі таких спеціалістів немає, а ще 25% відзначили, що в майбутньому планується залучення спеціалістів з музикотерапії. Це свідчить про потребу в додаткових фахівцях, оскільки музикотерапія потребує висококваліфікованих спеціалістів, які мають відповідну освіту та досвід.

Оцінка рівня підготовки педагогів до використання музикотерапії показала, що 40% респондентів вважають рівень підготовки середнім, 35% – низьким, а 25% – високим. Ці результати підкреслюють важливість подальшого навчання та підвищення кваліфікації педагогів у сфері музикотерапії, щоб вони могли ефективно використовувати цей метод у роботі з дітьми з РАС.

Що стосується ресурсів для проведення музикотерапії, то 50% педагогів повідомили, що у їхньому центрі є деякі необхідні ресурси, але не всі. 30% мають доступ до всього необхідного, включаючи музичні інструменти та матеріали, а 20% не мають жодних ресурсів для проведення музикотерапевтичних занять. Це свідчить про те, що матеріально-технічне забезпечення для проведення музикотерапії залишається важливою проблемою в НРЦ.

Питання готовності батьків до залучення музикотерапії в домашньому середовищі також показало, що 40% педагогів вважають батьків частково готовими до цього, 30% вважають, що батьки повністю готові, а 30% не знають, оскільки батьки не зверталися за рекомендаціями. Це показує, що питання включення батьків у корекційну роботу з дітьми через музикотерапію потребує додаткової уваги та залучення.

Відповіді на питання про переваги музикотерапії для дітей з РАС показали, що важливим є полегшення стресу та тривоги (80% респондентів), покращення емоційної регуляції (70%), розвиток мовлення та комунікативних навичок (60%),

а також розвиток моторних навичок (40%). Такі результати підкреслюють широкий спектр позитивних ефектів музикотерапії для дітей з аутизмом.

Щодо труднощів, з якими стикаються педагоги НРЦ при впровадженні музикотерапії, то основними проблемами є відсутність спеціалізованих знань у педагогів (45%), недостатня кількість ресурсів (35%) та складність в адаптації методів до індивідуальних потреб дітей (25%). Це свідчить про потребу в підвищенні кваліфікації педагогів і забезпеченні їх необхідними матеріалами для ефективної роботи в НРЦ.

Оцінка прогресу дітей після проведення музикотерапевтичних занять в основному здійснюється через спостереження за їхньою поведінкою (60%), обговорення з колегами та батьками (30%) та тестування рівня розвитку (10%). Це показує, що більшість педагогів віддають перевагу спостереженню за змінами в поведінці дітей з РАС, що є важливим інструментом для оцінки результатів.

Що стосується планів на майбутнє, 50% педагогів висловили намір збільшити використання музикотерапії, 30% залишать на поточному рівні, а 20% не планують використовувати музикотерапію у майбутньому.

Щодо розуміння сутності музикотерапії, то лише 30% педагогів мають чітке уявлення про цей метод, 30% вважають, що методи музикотерапії використовуються переважно для зниження стресу, 15% – переважно для розвитку моторики, і 25% не мають чіткого уявлення. Це свідчить про те, що більшість педагогів не усвідомлюють роль музикотерапії в розвитку дітей з РАС.

Результати опитування педагогів НРЦ щодо використання музикотерапії в корекційній роботі з дітьми з розладами аутистичного спектру (РАС) дозволяють виділити три основні рівні використання музикотерапії в умовах НРЦ (рис. 2.1).

Низький рівень використання музикотерапії в корекційній роботі з дітьми з розладами аутистичного спектру в умовах НРЦ виявлено у 35% педагогів. Цей рівень охоплює тих педагогів, які застосовують музикотерапію лише в окремих випадках. Це може бути пов'язано з відсутністю відповідних знань або досвіду, недостатньою кількістю ресурсів або інструментів для проведення музично-терапевтичних занять, а також відсутністю спеціалізованих фахівців, що здатні допомогти впроваджувати вказаний метод. На низькому рівні музикотерапія

використовується лише як допоміжний інструмент, що має допомогти в окремих випадках, без систематичного застосування цього методу в щоденній практиці.

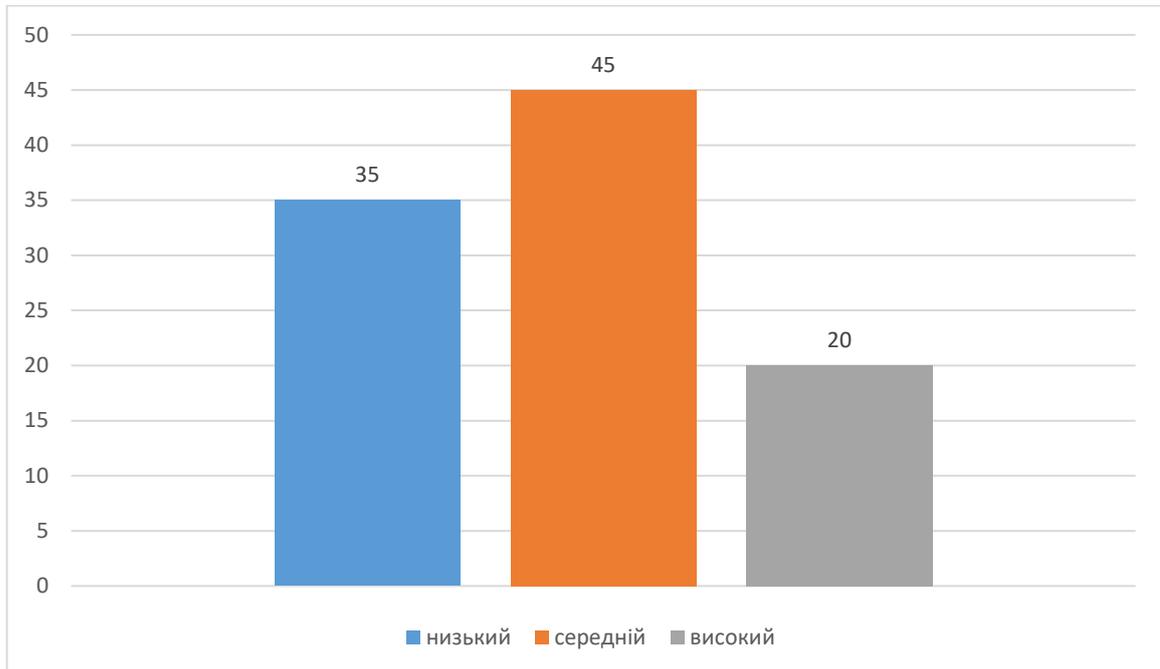


Рис. 2.1. Рівні використання музикотерапії в умовах НРЦ (%)

Середній рівень використання музикотерапії в корекційній роботі з дітьми з розладами аутистичного спектру в умовах НРЦ виявлено у 45% педагогів. У цьому випадку метод музикотерапії активно застосовується, але в певній мірі обмежений у своїй частоті та різноманітності. За результатами опитування, такі педагоги використовують музикотерапію 1-2 рази на місяць. Це свідчить про те, що музикотерапія стає елементом корекційної роботи, але педагоги не завжди мають можливість проводити заняття постійно. У рамках цього рівня педагоги використовують різні методи музикотерапії, зокрема активну та пасивну, що дозволяє дітям розвивати різноманітні навички – від соціальних до моторних. Педагоги визнають значення музикотерапії для розвитку емоційної регуляції, мовлення та соціальних навичок дітей з РАС, але все ще існують певні труднощі в адаптації методів до індивідуальних потреб кожної дитини.

Високий рівень використання музикотерапії в корекційній роботі з дітьми з розладами аутистичного спектру в умовах НРЦ виявлено у 20% педагогів. На цьому рівні музикотерапія постає невід’ємною частиною корекційної роботи,

застосовується на регулярній основі і має широкий спектр застосування. За результатами опитування, такі педагоги використовують засоби музикотерапії постійно. Це свідчить, що музикотерапія активно інтегрується в роботу з дітьми з РАС. Педагоги мають знання та досвід у використанні різних форм музикотерапії, включаючи активну, пасивну музикотерапію, імпровізацію та релаксацію. Вони регулярно спостерігають позитивні зміни в соціальних взаємодіях, емоційній регуляції та мовленнєвих навичках дітей. Такі педагоги зазвичай мають доступ до необхідних інструментів та матеріалів, а також можуть залучати музикотерапевтів або спеціалістів для поглибленої роботи з дітьми. Вони активно працюють над розвитком різноманітних навичок у дітей, що має позитивний вплив на їхній емоційний та соціальний розвиток.

Загалом на основі результатів опитування можна зробити висновок, що на даний момент в НРЦ існує певна варіативність у використанні музикотерапії, і цей метод розвивається на всіх рівнях, але для досягнення більш високої ефективності необхідно зосередитися на підвищенні кваліфікації педагогів, забезпеченні ресурсами та залученні спеціалістів, а також на регулярному і систематичному використанні цього методу в корекційній роботі. Проте результати опитування педагогів НРЦ щодо використання музикотерапії в корекційній роботі з дітьми з розладами аутистичного спектру в НРЦ виявили певні недоліки та обмеження. Більшість педагогів відзначили, що музикотерапія застосовується нерегулярно, а лише в окремих випадках, що свідчить про низький рівень її інтеграції в щоденну практику роботи з дітьми з РАС. Крім того, лише частина педагогів має доступ до необхідних ресурсів, таких як музичні інструменти та спеціалізовані матеріали, що обмежує можливість повноцінного використання цього методу. Багато респондентів також зазначили, що відсутність спеціалістів з музикотерапії в НРЦ є серйозною перешкодою для ефективного застосування цього методу, а також вказали на недостатній рівень підготовки педагогів до роботи з дітьми з РАС за допомогою музики.

Констатуємо, що проблеми, виявлені під час опитування, спонукали до розробки спеціальної програми, спрямованої на інтеграцію музикотерапії в корекційну роботу з дітьми з аутизмом. Враховуючи важливість цього методу

для розвитку соціальних, емоційних та когнітивних навичок у дітей, розробка програми передбачає створення умов для більш систематичного використання музикотерапії в НРЦ, що включає забезпечення необхідними ресурсами та інструментами для проведення музикотерапевтичних занять. Програма також сприятиме подоланню існуючих труднощів, таких як відсутність спеціалізованих матеріалів та обмежений доступ до інструментів, забезпечуючи тим самим більш ефективно впровадження музикотерапії в практику роботи з дітьми з РАС.

2.2. Програма використання музикотерапії у корекційній роботі з дітьми із розладами аутистичного спектру в умовах НРЦ та її експериментальне апробування

Розробка програми корекційної роботи з дітьми з розладами аутистичного спектру з використанням методів музикотерапії є важливою проблемою для сучасної психологічної практики. Музикотерапія, як один з альтернативних методів корекції, має великий потенціал у роботі з дітьми з розладами аутистичного спектру, адже вона дозволяє поєднати емоційну, когнітивну та фізіологічну складові корекційного впливу. Музикотерапію доцільно застосовувати лише за умови, що сенсорний профіль дитини з РАС дозволяє безпечно та комфортно сприймання звукових стимулів. Оскільки у багатьох дітей із розладом аутистичного спектра спостерігаються порушення сенсорної інтеграції та підвищена чутливість до гучних, різких або непередбачуваних звуків, важливо попередньо з'ясувати їхній поріг звукової толерантності.

Так, музикотерапія може бути ефективною для дітей зі стабільною або помірною сенсорною чутливістю, які спокійно реагують на м'які, ритмічні, передбачувані звуки, а також тих, хто проявляє інтерес до музичних об'єктів чи вокалізації. Підходить вона і для дітей, які демонструють потребу в сенсорній регуляції, мають труднощі з емоційним вираженням або комунікацією, але при цьому не виявляють стійких ознак аудіальної гіперчутливості чи сенсорного перевантаження. Перед початком роботи фахівець має провести індивідуальне

сенсорне оцінювання, підібрати інструменти з м'яким звучанням, а також використовувати низьку гучність та поступово підвищувати інтенсивність лише за умови позитивної реакції дитини. Все це дає змогу застосовувати музикотерапію лише з тими дітьми, для яких вона буде не подразником, а безпечним ресурсом для розвитку комунікативних, емоційних і поведінкових навичок.

Враховуючи вказані переваги, ми розробили спеціальну програму «Музика і я», яка враховує особливості дітей з розладами аутистичного спектру та ґрунтується на використанні музикотерапії. Основною метою програми «Музика і я», спрямованої на корекційну роботу з дітьми з розладами аутистичного спектру з використанням методів музикотерапії, є зниження психоемоційного напруження, зменшення поведінкових проявів, пов'язаних з РАС шляхом інтеграції музикотерапії як засобу розвитку емоційної регуляції, зниження рівня стресу та тривожності, а також покращення психологічного та фізіологічного стану дитини. Програма спрямована на покращення загального емоційного фону, зменшення проявів аутистичних розладів та розвиток здатності дітей самостійно справлятися з емоційними труднощами через музичні практики.

Завдання програми:

1. Виявлення емоційних тригерів та їх корекція за допомогою музикотерапевтичних методів, спрямованих на зниження стресу та напруги.
2. Розвиток емоційної саморегуляції. Навчання дітей керувати своїми емоціями та виявляти почуття через музичні вправи, імпровізацію та ритмічні техніки, що допоможе зменшити емоційні розлади.
3. Зниження рівня тривожності та стресу. Використання музикотерапії для зниження рівня тривожності та стресу через релаксаційні та медитативні практики, створення комфортної атмосфери для дитини.
4. Покращення соціальних навичок через групові музичні вправи. Розвиток здатності до співпраці та взаємодії з іншими дітьми в колективних музичних заняттях, що допоможе в соціалізації дитини та подоланні проблем із адаптацією до шкільного середовища.

Тематика занять програми «Музика і я», яка включає різні аспекти корекційної роботи з дітьми з розладами аутистичного спектру з використанням методів музикотерапії, наведена у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Тематика занять програми «Музика і я»

Тема заняття	Мета	Вправи, ігри та інші засоби
Музика як інструмент вираження емоцій	Показати дітям, як музика може бути інструментом для вираження почуттів і емоцій.	Вправи на створення простих мелодій за допомогою дитячих інструментів, гра на барабанах, маракасах, дитячих піаніно для самовираження.
Танець емоцій	Використання ритму для вираження емоцій через танець. Діти виконують рухи під музику.	Танцювальні вправи, коли діти рухаються в ритмі музики, змінюючи рухи відповідно до зміни музичних темпів (швидкий/повільний ритм).
Релаксація під музику	Навчити дітей розслаблятися за допомогою спеціально підібраної музики для релаксації.	Вправи на глибоке дихання під спокійну музику, використання музичних композицій з природними звуками для заспокоєння.
Музичні казки	Діти створюють уявні картини, що відображають їхні емоції під час прослуховування музики.	Слухання різних музичних композицій та малювання або створення картин за допомогою звуків (наприклад, дощ, ліс, океан).
Музичні супергерої	За допомогою музичних інструментів діти імпровізують і створюють «свої супергеройські мелодії».	Імпровізація на музичних інструментах, де діти самостійно створюють мелодії, що відображають емоції, при цьому використовуючи барабани, маракаси.
Звуки природи	Використовувати звуки природи в музиці для зниження тривожності і стресу.	Слухання записів звуків природи (шум дощу, хвиль, спів птахів) та інтеграція їх у музичні композиції, зосередження на цих звуках.
Музична гармонія	Використання музики для нормалізації емоційного та фізіологічного стану.	Рухливі вправи під музику, розслаблення через глибоке дихання і легкий танець, що допомагає знайти внутрішню гармонію.
Ритм дружби	Вправи на групову взаємодію через музику, розвивати навички співпраці і взаємодії в групі.	Групові імпровізації на інструментах (ударні інструменти, маракаси), організація спільних музичних композицій, де діти працюють разом.
Подорож у світ емоцій	Діти вчаться виражати свої почуття через звуки та музику, що дозволяє знижувати стрес.	Імпровізація на різних музичних інструментах для вираження конкретних емоцій, допомога дітям виразити переживання через музику.
Музика для гарного настрою	Підсумкове заняття, де діти застосовують все, чого навчилися, для підтримки емоційного балансу.	Створення позитивних мелодій на інструментах, гра на барабанах, колективне виконання музичних композицій для покращення настрою.

Детальні розробки занять програми «Музика і я», які включають різні аспекти корекційної роботи з дітьми з розладами аутистичного спектру з використанням методів музикотерапії, наведено у Додатку А.

Заняття «Музика як інструмент вираження емоцій» спрямоване на те, щоб ознайомити дітей з музикою як засобом вираження своїх почуттів. Спочатку дітям представляють різні музичні інструменти, такі як бубни, маракаси, металофон та дзвіночки. Педагог демонструє їх звукові можливості і пояснює, як кожен інструмент може відображати певні емоції. Діти вибирають інструменти для себе, і починають налаштовуватися на творчий процес, використовуючи їх для вираження своїх почуттів. Основна частина заняття складається з кількох вправ. Перша – «Емоційна імпровізація», де діти на своїх інструментах намагаються передати різні емоції, такі як радість, сум, страх, спокій. Наступною вправою є «Музичний калейдоскоп емоцій». Діти грають на різних інструментах і по черзі додають свої звуки до загальної композиції. Третя – «Мелодії настрою», де дітям пропонується прослухати різні мелодії та визначити, які емоції вони викликають. Вправи завершується завданням «Складаємо свою мелодію», в якому кожен дитина створює свою власну композицію, що відображає її емоційний стан. Наприкінці заняття проводиться рефлексія, де педагог запитує дітей про їхні відчуття та емоції під час виконання вправ. Заняття завершується заспокійливою музикою, що дозволяє дітям розслабитись і повернутися до спокійного стану.

Заняття «Танець емоцій» є важливим етапом корекційної роботи з дітьми, оскільки через ритмічні вправи діти навчаються контролювати свої емоції, знижують рівень стресу та покращують координацію рухів. Організаційна частина заняття починається з введення дітей в поняття ритму. Педагог пояснює, що ритм є важливим елементом у житті, оскільки він супроводжує наше серцебиття, дихання і навіть рухи тіла. Після цього діти сідають у коло і отримують ритмічні інструменти, такі як бубен, маракаси чи металофон. Основна частина заняття складається з чотирьох вправ, кожна з яких має за мету розвиток емоційної саморегуляції через ритм і рухи тіла. Перша – «Ритмічний відбиток» – передбачає відтворення ритмів, запропонованих музикотерапевтом,

за допомогою різних інструментів чи аплодування. Друга – «Ритм і емоції» – дозволяє дітям створити ритм, який відображає їхній емоційний стан. Діти вибирають інструменти, що відповідають емоціям, які вони хочуть виразити: швидкий ритм для радості, м'який – для спокою або суму. Вправа «Ритм-коло» передбачає, що всі діти стають у коло і передають ритм один одному, починаючи з простих ударів і поступово додаючи нові елементи. Вправа «Танцювальний ритм» – це інтеграція ритму та руху, де діти танцюють, слідуючи за ритмом. Рефлексія в кінці заняття є важливою частиною, адже вона дає дітям можливість поділитися своїми відчуттями після виконаних вправ.

Заняття «Релаксація під музику» є важливим етапом корекційної роботи з дітьми, які страждають від аутистичних розладів. Першим кроком є введення в техніки релаксації, під час яких діти мають зосередитись на своєму диханні та музиці. Основна частина заняття включає три вправи, що сприяють глибокій релаксації через слухання музичних композицій та фізичні вправи. Перша вправа, «Музичний капелюшок», полягає в тому, щоб діти уявили, що на їх голові знаходиться капелюшок, який піднімається та опускається в такт з диханням. Друга вправа, «Релаксація через дихання», включає прослуховування музики з природними звуками, такими як шелест листя чи шум води. У вправі «Музичний потік» діти уявляють себе частиною річки чи потоку. В кінці заняття педагог організовує рефлексію, пропонуючи дітям поділитися своїми відчуттями після виконаних вправ.

Заняття під назвою «Музичні історії» є важливим елементом корекційної роботи з дітьми, які мають розлади аутистичного спектру. Заняття починається з вітання. Педагог пояснює дітям, що вони будуть створювати «музичні історії», де кожна композиція відображатиме певну емоцію чи настрій. Основна частина заняття включає три вправи, що допомагають дітям виразити свої емоції через музику та творчість. Перша вправа, «Музичні кольори», полягає в прослуховуванні різних музичних композицій, кожна з яких відповідає певному емоційному стану: спокійна, енергійна чи сумна. Друга вправа, «Музика і рух», полягає в тому, що діти слухають музику з різними темпами та динамікою і повинні змінювати свої рухи відповідно до змін у музиці. Третя, «Емоційні

історії», передбачає прослуховування коротких музичних композицій, що відображають різні настрої. Після кожної композиції діти повинні придумати історію, яка відповідає емоційному настрою музики. Наприкінці заняття педагог організовує рефлексію, запитуючи дітей про їхні враження від вправ. Вони відповідають на питання, як змінилися їхні емоції під час виконання вправ і яку емоцію їм було найцікавіше виразити через музику.

Заняття «Музична імпровізація» є важливим елементом корекційної роботи з дітьми, які мають розлади аутистичного спектру. Заняття розпочинається з короткого вітання, після чого терапевт пояснює дітям, що таке імпровізація. Перша вправа, «Музика для почуттів», в тому, що діти вибирають музичний інструмент (наприклад, бубни, маракаси, синтезатор чи голос) і імпровізують, створюючи музику, яка відповідає емоційному стану. Друга вправа, «Ритмічний діалог», передбачає, що діти працюють в парах або по черзі з музикотерапевтом. Третя вправа, «Музичний емоційний експрес», у тому, що педагог вмикає різноманітні музичні композиції з різним настроєм та темпом. Підсумок включає рефлексію заняття, під час якої діти з РАС діляться враженнями про свої імпровізації.

Заняття «Музична гармонія» є важливою частиною корекційної роботи з дітьми, які мають розлади аутистичного спектру. Заняття розпочинається з привітання та короткої бесіди про важливість зв'язку між фізичним станом і емоціями. Основна частина включає три вправи, які сприяють досягненню внутрішньої гармонії через музику. Перша вправа, «Музичний ритм дихання», полягає в синхронізації дихання з ритмом музики. Друга вправа, «Серце під музику», фокусується на нормалізації серцебиття через музику. Третя вправа, «Гармонія тіла і звуків», поєднує рухи з музикою, щоб допомогти дітям відчувати зв'язок між тілесними відчуттями і емоціями. Заняття завершується рефлексією, де педагог запитує дітей про їхні відчуття під час виконання вправ.

Заняття на тему «Ритм дружби» є важливим етапом корекційної роботи з дітьми, які мають розлади аутистичного спектру. Заняття розпочинається з короткої інструкції, де педагог пояснює дітям, що сьогодні вони працюватимуть як команда. Основна частина заняття складається з кількох вправ, що сприяють

розвитку соціальних навичок через музику. Перша вправа, «Музичний потік», полягає в тому, щоб кожен учасник додавав свій ритм до загальної композиції. Друга вправа, «Музика через жест», додає елемент руху до музики. Діти не тільки грають на інструментах, але й рухають своїм тілом, піднімають руки чи рухають плечами в такт музиці. Вправа «Музичний діалог» дає можливість спілкуватися через музику. Заняття завершується рефлексією, педагог запитує дітей про їхні відчуття під час виконаних вправ.

Заняття «Музичні супергерої» передбачає розвиток у дітей емоційного самовираження через музику. Заняття починається з організаційної частини, де діти знайомляться з інструментами, такими як барабани, маракаси, бубни та інші ударні інструменти, які вони будуть використовувати. Основна частина заняття складається з кількох вправ, спрямованих на розвиток емоційного вираження та соціальних навичок. Вправа «Супергеройські мелодії» дає дітям можливість імпровізувати на своїх інструментах та створювати мелодії, що відображають їхні емоції, такі як радість, гнів чи спокій. Вправа «Музичний бій супергероїв» передбачає поділ дітей на групи. Кожна група створює мелодію, що символізує їх супергероя, після чого обидві групи виконують свої композиції одночасно. Вправа «Розслаблення через музичні образи» дає дітям можливість заспокоїтися після інтенсивних вправ. Завершення заняття відбувається через рефлексію, де діти мають можливість поділитися своїми враженнями від вправ.

Заняття «Звуки природи» є частиною програми корекційної роботи з дітьми з розладами аутистичного спектру, що використовує методи музикотерапії для зниження рівня тривожності та стресу. Заняття починається з організаційної частини, під час якої педагог створює атмосферу спокою. Основна частина заняття складається з вправ, спрямованих на зниження тривожності та стресу. Перша вправа, «Шум дощу», передбачає слухання запису з шумом дощу. Друга вправа, «Шелест листя», передбачає слухання запису шелесту листя, що змінюється від сильного вітру до тихого шелесту. «Спів птахів» є наступною вправою, в якій діти слухають спів птахів і уявляють себе серед природи, де цей спів є частиною гармонії. Остання вправа, «Тиха річка», дозволяє дітям слухати звуки тихої річки, що плавно тече. Завершення заняття включає рефлексію, де

діти мають можливість поділитися своїми враженнями від прослуховування природних звуків. Педагог запитує, як змінився їх емоційний стан після вправ і чи відчуваються вони спокійнішими.

Заняття «Музика для гарного настрою» є частиною програми корекційної роботи з дітьми з розладами аутистичного спектру, спрямованої на зниження фізичної напруги та покращення загального стану. Заняття починається з організаційної частини, коли педагог створює комфортну атмосферу для дітей. Основна частина заняття складається з кількох вправ, що допомагають знизити фізичну напругу і досягти релаксації. Перша вправа, «Розслаблення через дихання під музику», включає прослуховування спокійної та повільної музики. Друга вправа, «Рухи під музику», передбачає активні рухи під м'яку музику середнього темпу. Третя вправа, «Тіло та музика», спрямована на зосередження уваги на різних частинах тіла під час прослуховування м'якої музики. У підсумковій частині заняття педагог запитує дітей про їхні відчуття після вправ. Діти мають змогу поділитися, чи відчули зниження напруги в тілі та чи стало їм легше і емоційно спокійніше.

Експериментальне апробування програми є важливим етапом у її розробці, оскільки дозволяє оцінити ефективність запропонованих методів і технік, а також уточнити, які компоненти музикотерапії сприяють полегшенню симптомів аутистичних розладів у дітей. Апробація програми дає змогу не лише підтвердити її практичну цінність, але й виявити можливі труднощі в застосуванні, а також зібрати дані для вдосконалення методичних підходів.

Отже, програма корекційної роботи з дітьми з розладами аутистичного спектру з використанням методів музикотерапії стала важливим кроком у комплексному підході до корекції та підтримки дітей, які стикаються з цими труднощами. Музикотерапія, як ефективний інструмент для корекції емоційного фону та зниження рівня стресу, дозволяє дітям з РАС розвивати емоційну саморегуляцію, виражати почуття та долати психологічні бар'єри. Окрім того, експериментальне апробування програми дозволило оцінити її ефективність у реальних умовах, виявити сильні та слабкі сторони методів музикотерапії, а також адаптувати програму до особливостей дітей з аутизмом.

2.3.Результативність програми використання музикотерапії у корекційній роботі з дітьми із розладами аутистичного спектру в умовах НРЦ

Необхідність вивчення результативності програми музикотерапії у корекційній роботі з дітьми із розладами аутистичного спектра в умовах НРЦ зумовлена потребою науково підтвердити її ефективність, визначити оптимальні умови застосування та оцінити реальний вплив музичного впливу на сенсорну регуляцію, емоційний стан, комунікативні та поведінкові навички дітей. Оскільки РАС характеризуються значною варіативністю проявів, музикотерапевтична програма має проходити апробацію, що дозволить об'єктивно визначити, для яких сенсорних профілів, рівнів підтримки та особливостей розвитку дітей з аутизмом вона є найбільш корисною.

Для вивчення результативності програми використання музикотерапії у корекційній роботі з дітьми із розладами аутистичного спектру в умовах НРЦ організовано психолого-педагогічний експеримент, що включав три етапи. На констатувальному етапі здійснювалася первинна діагностика рівня тривожності дітей із РАС. Формувальний етап передбачав безпосереднє впровадження програми музикотерапії в умовах НРЦ: добір музичних інструментів і технік, адаптованих до чутливості дітей, систематичне проведення занять та фіксація проміжних змін у поведінці й емоційній сфері. Контрольний етап експерименту був спрямований на повторну діагностику тривожності дітей з РАС для порівняння отриманих результатів із початковими показниками, що дало змогу оцінити ефективність та педагогічну доцільність запропонованої програми.

Зазначимо, що експериментальна робота проводилася із 10 дітьми з розладом аутистичного спектру з помірною та низькою потребою в підтримці. Діти з таким рівнем зазвичай мають деякі труднощі у соціальній взаємодії та комунікації, але не є настільки значні, щоб заважати повсякденному функціонуванню. Вони можуть вести самостійне життя і досягати значних успіхів у навчанні та інших сферах діяльності, за умови надання мінімальної підтримки. Основною проблемою є труднощі у розумінні соціальних ситуацій, зокрема, вони можуть не завжди правильно тлумачити емоції інших людей або

не розуміти соціальні норми та правила. Проте діти з РАС зазвичай можуть підтримувати базові стосунки з однолітками та дорослими, хоча іноді мають обмежену здатність до глибших соціальних зв'язків.

Слід враховувати, що у дітей з РАС можуть спостерігатися певні стереотипні або повторювані патерни поведінки, такі як обмежені інтереси або специфічні захоплення, які можуть бути досить вираженими, але не впливають на їхнє повсякденне життя настільки сильно. Вони можуть мати чіткі вподобання або ритуали, яких слід дотримуватися, але означені поведінкові риси зазвичай не заважають виконувати основні соціальні та навчальні завдання. Наприклад, дитина з РАС може віддавати перевагу певному типу ігор або діяльності, але може адаптуватися до зміни умов ситуації, якщо їй надається необхідна підтримка або чітке їх роз'яснення.

Діти із розладом аутистичного спектру з помірною та низькою потребою в підтримці часто не потребують інтенсивної терапії чи особливої підтримки, але їм може знадобитися допомога в освоєнні соціальних навичок і в адаптації до змінних умов, таких як нові середовища або ситуації. Багато таких дітей мають добре розвинені мовні навички і можуть вести досить нормальне спілкування з іншими людьми. Однак спілкування молодших школярів з РАС може бути обмежене певними темами або видами діяльності, що відповідають їх інтересам. Попри всі труднощі, діти з легким аутизмом часто мають багато сильних сторін, таких як увага до деталей, високий рівень концентрації на улюблених заняттях, а також здатність до досягнення результатів у деяких сферах життя. Така специфіка дозволяє їм бути успішними в певних видах діяльності, таких як математика, наука або мистецтво.

Окрім того, діти із розладом аутистичного спектру з помірною та низькою потребою в підтримці часто мають хороші когнітивні здібності, але можуть мати труднощі з адаптацією до неструктурованих або складних соціальних ситуацій, таких як зміна оточення чи несподівані події. Вони можуть переживати стрес у нових або незнайомих обставинах, що вимагає додаткової підтримки та структурованого підходу. Важливою характеристикою дітей є здатність до навчання та розвитку, при цьому їм може знадобитися допомога в розвитку

соціальних навичок, таких як підтримка розмови, розпізнавання емоцій інших людей і адаптація до групових взаємодій.

На констатувальному етапі дослідження використовували методику дослідження емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку з розладами аутистичного спектра. Важливою метою було не лише виявлення емоційних реакцій на конкретні ситуації, але й аналіз факторів, які можуть сприяти емоційному неблагополуччю дітей з аутизмом. З цією метою було використано проєктивну методику «Обери потрібне обличчя» (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен) [69], яка дозволяє виявити рівень тривожності у дітей шляхом вибору малюнка з різними емоційними виразами обличчя. Кожен малюнок ілюструє типові ситуації з життя дітей, що можуть викликати позитивні або негативні емоції. Пропонуючи дитині вибір між усміхненим або сумним обличчям, дослідник може оцінити емоційний стан дитини в контексті кожної ситуації.

Дослідження емоційної сфери дітей з розладами аутистичного спектра, зокрема тривожності, яке проводилося з використанням проєктивного тесту «Обери потрібне обличчя», показало, що найбільшу тривожність у дітей з РАС викликає ситуація «Сварка», що було підтверджено вибором відповідного образу в 40% випадків. Така реакція є характерною для віку дітей, адже їхнє мислення на цьому етапі є переважно наочно-образним, що ускладнює абстрактне сприйняття дійсності. Відсутність дорослих уночі і візуальні образи самотності підсилюють страхи, спричиняючи дискомфорт. Наступною ситуацією, яка викликає підвищену тривожність у дітей, є «Гра зі старшими дітьми» (30%). Для дітей з аутизмом важливою є стабільність та передбачуваність навколишнього середовища, тому конфлікти між дорослими можуть викликати у них відчуття невизначеності та страху, що вони є причиною конфлікту або що їх не люблять. Така емоційна реакція може спричинити сильне занепокоєння, оскільки діти не завжди здатні повною мірою осмислити причини і наслідки конфлікту, що збільшує їхню тривогу. Меншу тривожність у дітей викликає ситуація «Спати на самоті» (20%). Найменше тривожності викликала ситуація «Ігнорування», однак вона була присутня в 10% виборів. Ігнорування може бути як свідомим методом покарання з боку батьків, так і несвідомим, коли батьки не мають достатньо часу

або емоційного ресурсу для взаємодії з дитиною. Діти сприймають відсутність уваги як байдужість і можуть переживати це як емоційну відстороненість, що викликає значний дискомфорт (рис. 2.2).

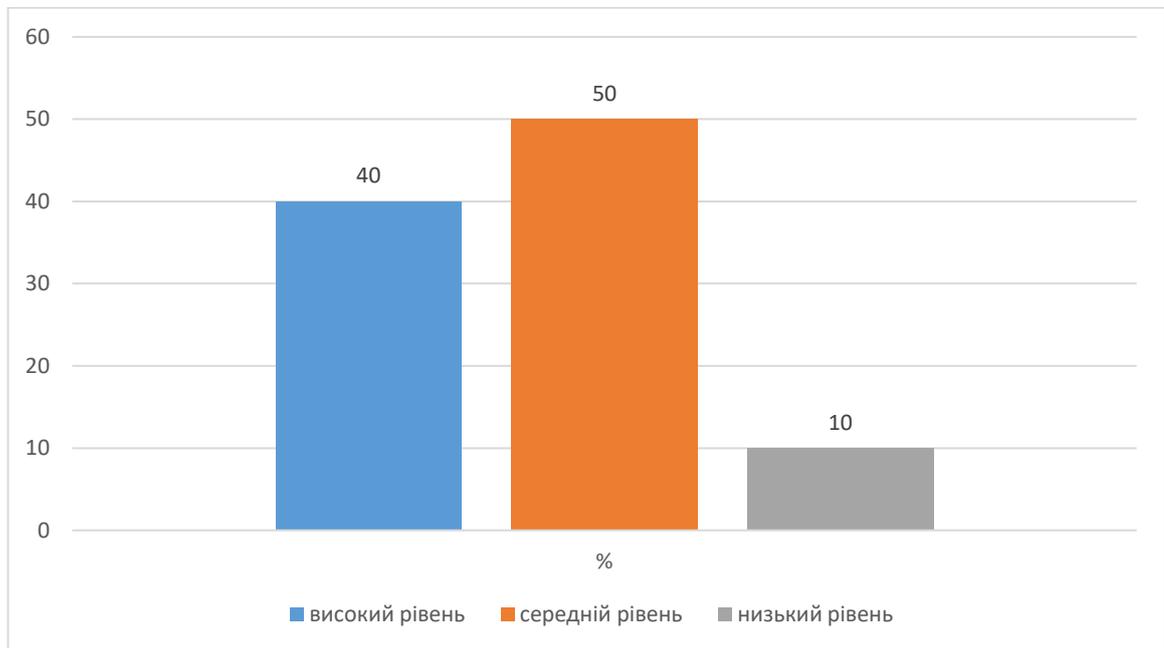


Рис. 2.2. Рівні тривожності у дітей з РАС (1-й зріз, %)

Загалом, аналіз результатів дослідження за цією методикою показав, що 40% дітей мають високий рівень тривожності, що свідчить про значний емоційний стрес у відповідь на повсякденні ситуації. 50% дітей показали середній рівень тривожності, що вказує на помірний емоційний дискомфорт, у той час як лише 10% дітей демонстрували низький рівень тривожності. Такі результати підкреслюють необхідність індивідуального підходу до кожної дитини з розладами аутистичного спектра, оскільки навіть одна ситуація може спричиняти різний рівень емоційної реакції залежності від їх особливостей.

Після упровадження програми використання музикотерапії у корекційній роботі з дітьми з розладами аутистичного спектра, проводилося вивчення її результативності. Виявилось, що музикотерапія як метод впливу через музику має унікальні можливості для покращення емоційного стану, соціальної адаптації та розвитку комунікативних навичок у дітей із аутизмом. Враховуючи особливості дітей, які часто стикаються з труднощами в спілкуванні та емоційній

регуляції, дослідження ефективності застосування програми у НРЦ дало змогу не лише оцінити її результативність, але й розробити рекомендації.

На основі повторно використаної після упровадження програми використання музикотерапії методики визначено три рівні тривожності дітей молодшого шкільного віку з розладами аутистичного спектра: високий, середній і низький. Кожен з цих рівнів характеризується різним ступенем емоційного розвитку, що відображає специфічні потреби в корекції та підтримці емоційного благополуччя дитини з РАС (рис. 2.3).

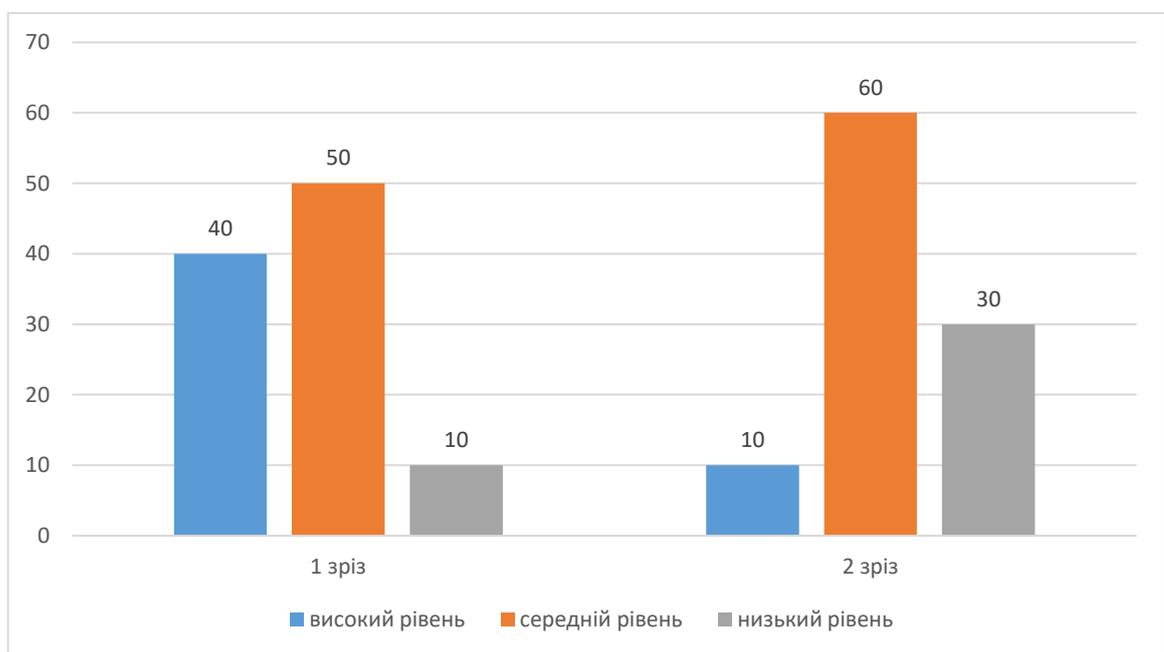


Рис. 2.3. Рівні тривожності у дітей з РАС (1-й і 2-й зрізи, %)

Як бачимо, після упровадження програми використання музикотерапії у корекційній роботі, виявлено 40% дітей з низьким рівнем тривожності (було 10%). Такі діти демонструють відносно стабільний емоційний стан, здатні до самооцінки та адекватного реагування на соціальні ситуації. За результатами методики «Обери потрібне обличчя» вони зазвичай вибирають відповідні емоційні вирази, що вказують на спокійне ставлення до більшості соціальних ситуацій, наприклад, відсутність тривожності щодо знайомих повсякденних ситуацій, таких як «гра зі старшими дітьми» чи «спілкування з однолітками». Вони мають труднощі в соціальних ситуаціях, але здатні орієнтуватися в них, часто сприймаючи їх як можливості для розвитку та взаємодії. Діти на цьому

рівні можуть соціалізуватися в колективі, виражати емоції через гру або інші творчі методи, і не потребують постійної підтримки дорослих.

Також після упровадження програми використання музикотерапії у корекційній роботі, виявлено 60% дітей з середнім рівнем тривожності (було 50%). Вони мають певні труднощі у соціальній взаємодії, але їх емоційні реакції, хоча і не такі виражені, часто відображають невпевненість у собі. За результатами методики «Обери потрібне обличчя» ці діти можуть вибирати сумні або збентежені обличчя, особливо в ситуаціях, пов'язаних з новими або незнайомими людьми, що вказує на наявність тривожності. Для цих дітей характерне частіше використання підтримки від дорослих у соціальних ситуаціях і потреба в сприятливому середовищі для зниження рівня тривоги.

Окрім того, після упровадження програми використання музикотерапії у корекційній роботі, виявлено 10% дітей з високим рівнем тривожності (було 30%). Вони демонструють значні труднощі в соціальній взаємодії та часто переживають сильну тривожність. За результатами методики «Обери потрібне обличчя» діти здебільшого вибирають сумні або злякані обличчя, що вказує на високий рівень емоційного стресу та часті страхи в повсякденних ситуаціях, таких як «сварка» чи «гра зі старшими дітьми». Їхні емоційні реакції часто є надмірно інтенсивними, а соціальна взаємодія викликає у них невпевненість.

Отже бачимо, що програма музикотерапії показала високий рівень ефективності в корекційній роботі з дітьми, які мають розлади аутистичного спектра. Вона сприяла розвитку емоційної виразності, покращенню соціальних навичок, зниженню рівня тривожності та полегшенню адаптації до соціальних умов. Музикотерапія стала інструментом, який допомагає дітям з аутизмом віднайти мову для спілкування, самовираження і взаємодії з оточуючим світом.

Констатуємо, що вивчення ефективності музикотерапії у корекційній роботі з дітьми, що мають розлади аутистичного спектра (РАС), стало важливим етапом у сучасній психокорекційній практиці. У рамках цього дослідження було здійснено комплексне оцінювання впливу занять на зниження психоемоційного напруження і рівня тривожності у дітей з РАС в НРЦ. Музикотерапія була обрана як інструмент, здатний активізувати різні аспекти розвитку дитини, зокрема

емоційні реакції, що є важливими в умовах РАС. Під час занять з музикотерапії діти почали краще виражати свої емоції через музику. Спостерігалось, що вже після кількох сеансів деякі діти почали активно реагувати на зміну музичних темпів, ритмів і тональностей, що свідчить про розвиток емоційного сприйняття. Крім того, деякі діти з РАС продемонстрували поліпшення в розпізнаванні емоційних станів у інших, реагуючи на вирази обличчя або зміни в інтонаціях голосу педагога, що є важливим для розвитку соціальних навичок. Музичні вправи, що включали спів, імпровізацію або гру на інструментах, стимулювали дітей до взаємодії з однолітками та дорослими. Діти стали частіше ініціювати контакти з іншими, що є важливим кроком у їх соціалізації. Музикотерапевтичні вправи сприяли розвитку вміння працювати в групі, допомагали знижувати рівень тривожності, типовий для дітей з аутизмом.

Однак для досягнення кращих результатів розроблено рекомендації щодо оптимізації корекційної роботи з дітьми молодшого шкільного віку із аутизмом з використанням методів музикотерапії в умовах НРЦ:

1. Однією з ключових рекомендацій є проведення спеціалізованих тренінгів для педагогів НРЦ щодо використання музикотерапії в роботі з дітьми з аутизмом. Педагоги повинні отримати знання не лише про основні принципи музикотерапії, але й про те, як адаптувати методи під індивідуальні потреби кожної дитини. Важливо, щоб ці тренінги були практичними, з прикладами роботи та завданнями, що дозволяють педагогам одразу впроваджувати набуті знання в свою діяльність. Водночас педагогам слід надавати постійну підтримку у вигляді консультацій та спільних практичних занять. Це допоможе створити сприятливе середовище для використання музикотерапії в роботі з дітьми.

2. Враховуючи, що діти з РАС мають різні особливості, включаючи рівень розвитку мовлення, соціальних навичок та емоційної регуляції, музикотерапія може бути адаптована для досягнення конкретних цілей. Наприклад, для дитини, яка має труднощі з емоційною регуляцією, можна використовувати релаксаційні музичні техніки, а для розвитку соціальних навичок – групові музичні заняття. Важливо, щоб педагог працював у контакті з іншими фахівцями НРЦ, такими як

психологи та логопеди, для визначення найбільш ефективних методів музикотерапії для кожної дитини.

3. Для проведення занять важливо, щоб НРЦ мали доступ до різноманітних музичних інструментів, таких як барабани, ксилофони, маракаси та інші. Різноманітність інструментів дозволяє кожній дитині знайти той, який найкраще відповідає її інтересам та здібностям. Багатий вибір інструментів також допомагає створити більш цікаве та захоплююче середовище для занять, що може стимулювати дітей до активної участі в заняттях програми. Важливо також забезпечити інструменти, що можуть бути використані для розвитку моторних навичок, оскільки це є важливим аспектом для дітей з аутизмом.

4. Музикотерапія в групах може сприяти розвитку соціальних навичок у дітей з аутизмом. Через спільну діяльність діти вчаться взаємодіяти один з одним, ділитися інструментами, співпрацювати в групових вправах, а також розвивають навички слухання та сприйняття інших. Проведення групових занять допомагає не лише покращити соціальні взаємодії, але й полегшує процес адаптації дітей до колективу. Важливо, щоб групи були невеликими, що дозволить кожній дитині отримати увагу від педагога і ефективно брати участь у процесі. Використання колективних вправ на основі музики допомагає створити підтримуючу атмосферу, де діти можуть відкритись один одному.

5. Музикотерапія є ефективною лише в випадку, якщо методи адаптовані до індивідуальних потреб дітей. Для цього необхідно враховувати рівень розвитку кожної дитини, її особливості сприйняття та поведінки. Для одних дітей підійдуть більш активні методи – гра на інструментах, імпровізація, а для інших – пасивні методи, як-от слухання заспокійливої музики чи музичні казки. Педагог повинен ретельно спостерігати за реакцією дитини на різні методи та коригувати заняття, зберігаючи увагу на інтересах і відчуттях кожної дитини.

6. Музикотерапія може бути більш ефективною, якщо батьки активно залучаються до корекційного процесу. Для цього доцільно організовувати консультації та семінари для батьків, де педагоги розповідають, як вони можуть підтримати своїх дітей вдома. Наприклад, на таких заняттях батьки можуть навчитися застосовувати прості музичні вправи, що допомагають заспокоїти

дитину або сприяють розвитку мовлення. Важливою є також комунікація між педагогами та батьками, що дозволяє відслідковувати прогрес дитини з РАС та коригувати розвивальний підхід, якщо це виявиться необхідним.

7. Для забезпечення ефективності музикотерапії слід регулярно оцінювати результати занять. Це можна робити шляхом спостережень за поведінкою дітей до та після заняття, а також за змінами в їх соціальних, емоційних та когнітивних навичках. Спостереження можуть включати оцінку рівня комунікації, реакцій на інші дітей, рівня стресу та тривоги. Використання таких інструментів допомагає коригувати методи музикотерапії для досягнення найкращих результатів і розвивати індивідуальний підхід до кожної дитини.

8. Для досягнення максимального ефекту від музикотерапії необхідно, щоб педагоги співпрацювали з іншими фахівцями НРЦ, такими як психологи, логопеди та дефектологи. Ця співпраця дозволяє створити комплексний підхід до розвитку дітей, коли музикотерапія доповнює інші методи корекційної роботи. Наприклад, логопед може використовувати музично-терапевтичні вправи для розвитку мовлення, а психолог – для зниження рівня тривожності. Така координація дозволяє досягати кращих результатів у розвитку дітей з РАС.

9. Звукове середовище повинно бути комфортним і не перевантажувати дитину зайвими звуками чи різкими змінами в музиці. Важливо створити умови, в яких діти зможуть слухати музику та взаємодіяти з нею в комфортній атмосфері. Для цього можна використовувати приглушене освітлення, зручні сидіння та спеціальне музичне обладнання. Такий підхід допоможе дітям з РАС знизити рівень стресу та зосередитися на музичних заняттях.

10. Враховуючи, що діти з аутизмом мають різний рівень розвитку, методи музикотерапії повинні бути адаптовані в залежності від індивідуальних особливостей кожної дитини. Для дітей, які мають високий рівень розвитку, можна використовувати більш складні музичні вправи, а для дітей з більш низьким рівнем розвитку – простіші завдання, які будуть орієнтовані на базові навички, такі як слухання та реагування на музику. Такий підхід дозволяє кожній дитині отримати максимальний ефект від занять.

11. Застосування різних стилів і жанрів музики в корекційній роботі дозволяє стимулювати різні аспекти розвитку дітей. Наприклад, класична музика може бути корисною для розвитку уваги та спокою, а ритмічна музика – для розвитку моторики та координації. Важливо, щоб музика була не лише цікавою, але й відповідала індивідуальним потребам дітей, створюючи умови для розвитку через різноманітні музичні практики.

12. Музичні імпровізації дають можливість дітям з аутизмом виявляти свою творчість і емоційний стан через музику. Цей метод допомагає дітям виражати свої почуття та переживання, що є особливо важливим для тих, хто має труднощі з вербальним вираженням. Імпровізація також стимулює когнітивні процеси, творчість та критичне мислення.

13. Музикотерапія є ефективним методом зниження рівня тривожності у дітей з аутизмом. Спокійна музика, звуки природи та релаксаційні мелодії допомагають дітям заспокоїтись і знизити рівень емоційного напруження. Педагоги можуть використовувати ці методи для допомоги дітям у періоди стресових ситуацій або перед важкими завданнями, такими як заняття з іншими спеціалістами або нові соціальні взаємодії.

14. Для досягнення ефекту важливо розробити індивідуальні програми музикотерапії, що враховують специфічні потреби кожної дитини. Це може включати вибір відповідних музичних вправ, інструментів та методів, що сприяють розвитку конкретних навичок, таких як мовлення, емоційна регуляція або соціальні взаємодії. Індивідуалізація підходів дозволить більш ефективно працювати з дітьми та сприятиме розвитку їхніх сильних сторін.

Отже, експериментально підтверджено результативність програми використання музикотерапії у корекційній роботі з дітьми з РАС в умовах НРЦ. Виявлено, що музикотерапія сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню взаємодії з оточенням та підвищенню здатності до саморегуляції. Програма показала свою ефективність у створенні індивідуальних підходів, що враховують специфічні потреби кожної дитини, а також у стимулюванні творчих процесів та підвищенні мотивації до участі в корекційних заняттях. Для досягнення кращих результатів розроблено рекомендації педагогам щодо оптимізації корекційної

роботи з дітьми молодшого шкільного віку із аутизмом з використанням методів музикотерапії в умовах НРЦ.

Висновки до другого розділу

1. За допомогою анкети, розробленої для опитування педагогів НРЦ, зібрано інформацію про стан використання музикотерапії в корекційній роботі з дітьми молодшого шкільного віку з РАС. Низький рівень використання музикотерапії в корекційній роботі з дітьми з РАС в умовах НРЦ виявлено у 35% педагогів, які застосовують цей метод в окремих випадках, причому лише як допоміжний інструмент. Середній рівень виявлено у 45% педагогів. У цьому випадку метод музикотерапії активно застосовується, але в певній мірі обмежений у своїй частоті та різноманітності. Високий рівень використання музикотерапії в корекційній роботі з дітьми з розладами аутистичного спектру в умовах НРЦ виявлено у 20% педагогів, коли музикотерапія постає невід'ємною частиною корекційної роботи, застосовується на регулярній основі.

5. Метою програми «Музика і я» визначено корекцію психоемоційного розвитку дітей з РАС шляхом інтеграції музикотерапії в структуру занять. Використання музикотерапії було спрямоване на покращення загального емоційного фону занять, зменшення аутистичних проявів та розвиток здатності молодших школярів з РАС самостійно справлятися з емоційними труднощами. Експериментально підтверджено результативність програми використання музикотерапії у корекційній роботі з дітьми з РАС в умовах НРЦ.

3. Програма музикотерапії показала високий рівень ефективності в корекційній роботі з дітьми, які мають розлади аутистичного спектра, оскільки сприяла розвитку емоційної виразності, покращенню соціальних навичок, зниженню рівня тривожності та полегшенню адаптації до соціальних умов. Після її упровадження, виявлено 40% дітей з високим рівнем емоційного розвитку (було 10%), які демонструють стабільний емоційний стан, здатні до вищої самооцінки та адекватного реагування на соціальні ситуації. Також виявлено

60% дітей з середнім рівнем (було 50%), які мають певні труднощі у соціальній взаємодії і очікують підтримки від дорослих для зниження тривоги. Виявлено 10% дітей з низьким рівнем (було 30%), які демонструють значні труднощі в соціальній взаємодії та часто переживають сильну тривожність. Для підвищення ефективності корекційної роботи, розроблено рекомендації педагогам.

ВИСНОВКИ

Проведене у кваліфікаційній роботі теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка особливостей використання музикотерапії у корекційній роботі з дітьми із розладами аутистичного спектру в умовах НРЦ дало змогу зробити такі висновки.

1. Визначено наукові підходи до використання музикотерапії у корекційній роботі з дітьми у зарубіжній та вітчизняній психології. Показано, що у зарубіжній психології акцент на емоційному вираженні через музику допомагає дітям передавати переживання без слів, розвивати соціальні навички та уяву через імпровізацію. Музыка може коригувати емоційні порушення за допомогою когнітивно-поведінкових технік. Імпровізація дозволяє вільно виражати почуття, що сприяє розвитку творчості. Використання музики допомагає дітям усвідомлювати власні емоції, особливо тим, хто має труднощі з вербальним вираженням. У вітчизняній науці музикотерапія допомагає розвивати емоційну чутливість дітей, також музичні ігри використовуються для розвитку соціальних навичок і комунікації. При цьому використання засобів музикотерапії сприяє відновленню внутрішньої гармонії особистості дитини через музику. Все це дає змогу комплексно вирішувати проблеми дітей, покращуючи їх психоемоційний стан та знижуючи емоційне напруження.

2. Показано психологічні та вікові особливості дітей з розладами аутистичного спектру та їх врахування у корекційній роботі. Визначено, що врахування психологічних та вікових особливостей дітей з розладами аутистичного спектру є важливим аспектом корекційної роботи, оскільки це дозволяє розробити адаптовані підходи, які максимально відповідають індивідуальним потребам кожної дитини. Знання специфіки розвитку, емоційних і когнітивних характеристик дітей з РАС дає змогу ефективно працювати з їхніми сильними сторонами та враховувати труднощі, пов'язані з соціалізацією, комунікацією та саморегуляцією. Тільки через індивідуалізацію підходів і програм можна досягти реальних результатів у розвитку та корекції цих дітей, покращити їхнє психоемоційне благополуччя й навички соціальної взаємодії.

3. Охарактеризовано основні чинники та закономірності організації корекційної роботи з дітьми із розладами аутистичного спектру з використанням методів музикотерапії. Показано, що організація корекційної роботи з дітьми з психосоматичними розладами за допомогою музикотерапії потребує всебічного підходу, що включає індивідуалізацію, врахування вікових, психологічних та фізіологічних особливостей кожної дитини, а також комплексне використання різних методів терапії, що дозволяють працювати не лише з фізіологічними симптомами, а й з емоційними та психологічними аспектами. Музикотерапія може допомогти дітям у розвитку емоційної регуляції, вираженні почуттів, зниженні рівня стресу та тривожності, а також сприяти покращенню соціалізації та психічного стану дитини. Вагомими чинниками є регулярність корекційно-терапевтичних занять та створення комфортної атмосфери для дітей з РАС.

4. Досліджено сучасний стан використання музикотерапії у корекційній роботі з дітьми із розладами аутистичного спектру в умовах НРЦ. З допомогою анкети, розробленої для опитування педагогів НРЦ, зібрано інформацію про стан використання музикотерапії в корекційній роботі з дітьми молодшого шкільного віку з РАС. Низький рівень використання музикотерапії в корекційній роботі з дітьми з РАС в умовах НРЦ виявлено у 35% педагогів, які застосовують цей метод в окремих випадках, причому лише як допоміжний інструмент. Середній рівень виявлено у 45% педагогів. У цьому випадку метод музикотерапії активно застосовується, але в певній мірі обмежений у своїй частоті та різноманітності. Високий рівень використання музикотерапії в корекційній роботі з дітьми з розладами аутистичного спектру в умовах НРЦ виявлено у 20% педагогів, коли музикотерапія постає невід'ємною частиною корекційної роботи, застосовується на регулярній основі і має широкий спектр використання. Загалом визначено недостатній рівень використання музикотерапії в корекційній роботі з дітьми з розладами аутистичного спектру в НРЦ.

5. Обґрунтовано та апробовано програму використання музикотерапії у корекційній роботі з дітьми із розладами аутистичного спектру в умовах НРЦ. Основною метою програми «Музика і я» визначено корекцію психоемоційного розвитку дітей з РАС шляхом інтеграції музикотерапії в структуру занять.

Використання музикотерапії було спрямоване на покращення загального емоційного фону занять, зменшення аутистичних проявів та розвиток здатності молодших школярів з РАС самостійно справлятися з емоційними труднощами. Експериментально підтверджено результативність програми використання музикотерапії у корекційній роботі з дітьми з РАС в умовах НРЦ. Після її упровадження, виявлено 40% дітей (було 10%), які демонструють відносно стабільний емоційний стан, здатні до вищої самооцінки та адекватного реагування на соціальні ситуації. Також виявлено 60% дітей (було 50%), які мають певні психоемоційні труднощі і очікують підтримки від дорослих для зниження тривожності. Виявлено 10% дітей (було 30%), які демонструють значні психоемоційні труднощі та часто переживають сильну тривожність. Програма музикотерапії показала високий рівень ефективності в корекційній роботі з дітьми, які мають розлади аутистичного спектра, оскільки сприяла зниженню рівня тривожності. Розроблено рекомендації педагогам щодо оптимізації корекційної роботи з дітьми молодшого шкільного віку із аутизмом з використанням методів музикотерапії в умовах НРЦ.

Перспективами подальшого дослідження визначено необхідність підготовки фахівців спеціальної освіти до використання музикотерапії у корекційній роботі з дітьми із розладами аутистичного спектру в умовах НРЦ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова-Турченко О., Дробот Л. Музична психотерапія : посібник-хрестоматія. Київ : ІЗМН, 1997. 260 с.
2. Арт-терапія : інноваційні психологічні технології / за ред. О. Тіунової. Київ ; Львів ; Тернопіль : ЕЕАТА, 2019. Вип. 6. 224 с.
3. Атемасова О. А. Проблеми розвитку та корекція емоційної сфери дитини. Харків : Ранок, 2010. 176 с.
4. Бабій І. В. Теорія і практика арт-терапії : навчально-методичний комплекс. Умань : Алмі, 2018. 75 с.
5. Батищева Г. Музикотерапія як метод психокорекції. *Психолог.* 2005. №14. С. 25-32.
6. Вознесенська Е. Л. Особливості та перспективи розвитку арт-терапії в Україні. *Наукові праці. Вип. 95: Арт-педагогіка та арт-терапія.* Миколаїв : ЧДУ ім. Петра Могили, 2019. Т. 108. С. 19-24.
7. Гаврилов О. В., Глоба О. П. Прикладна корекційна психопедагогіка : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Друк-Сервіс, 2014. 591 с.
8. Головченко С.М. Корекційно-відновлювальна допомога дітям з аутичними проявами в поведінці. *Таврійський вісник освіти.* 2015. № 3. С. 242-247.
9. Горбенко С.С. Історія гуманізації музичної освіти дітей шкільного віку : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Зволейко Д.Г., 2007. 348 с.
10. Горбова С. А. Музикотерапія : досвід чи інновація? *Логопед.* 2012. №12. С. 10-13.
11. Горбуліч Г. В. Потреба особистості в переживанні музичного катарсису: зміст і структура. *Вісник ХДАДМ.* 2010. № 1. С. 195-197.
12. Грицюк І. М. Арт-терапія в роботі практичного психолога з дітьми, які мають емоційні порушення. *Психологія: реальність і перспективи.* 2017. Вип. 8. С. 67-71.

13. Драганчук В.М. Музика як фактор психокоригування : історичний, теоретичний і практичний аспекти : дис... канд. мистецтвознавства. Луцьк, 2003. 235 с.
14. Душка А. Л. Діагностика і корекція аутизму: метод. рекомендації. Одеса: Астропрінт, 2013. 45 с.
15. Євстігнеєва Н.І. Підготовка майбутніх учителів до використання музики як засобу саморегуляції функціональних станів учнів : дис. канд. пед. наук. Вінниця, 2005. 246 с.
16. Жорняк Б. Є. Методичні засади формування творчої активності молодших школярів засобами колективної музичної діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2013. 19 с.
17. Зборюк Т. П. Арт-терапевтичні технології у психокорекційній практиці *Шкільному психологу. Усе для роботи.* 2010. № 4. С. 23-31.
18. Золотарьова А. Музично-терапевтичні ігри як засіб оздоровлення молодших школярів. *Мистецтво та освіта.* 2011. №4. С. 28-41.
19. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2020. Ч. 1. 232 с.
20. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посіб. Дрогобич : Посвіт, 2015. 312 с.
21. Католик Г. В., Кігічак-Борщевська А. В. Дитячо-юнацька психотерапія : навчальний посібник. Полтава ; Алчевськ : ЦПК, 2013. 255 с.
22. Квітка Н. Навчання музики дітей зі складними (комбінованими) порушеннями психофізіологічного розвитку : програмно-методичний комплекс. Київ : Ред. газет з дошкільної та початкової освіти, 2013. 80 с.
23. Кириленко Т. С. Пошук гармонії : емоційні переживання та стани особистості (вчинково-орієнтований підхід). Київ : Либідь, 2004. 311 с.
24. Класифікація психічних і поведінкових розладів: клінічний опис і вказівки по діагностиці. Київ: Сфера, 2005. 308 с.
25. Колпакчи О. Арт-терапія : курс лекцій. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 288 с.

- 26.Компанець Н. М., Коваль-Бардаш Л. В. Включення дітей з особливими потребами у соціальне середовище : особливості формування комунікації та подолання поведінкових розладів : навч.-метод. посіб. Київ : Ін-т спец. педагогіки і психології ім. М. Ярмаченка, 2020. 144 с.
- 27.Корекційна психопедагогіка. Олігофренопедагогіка: підручник / за ред. В. Синьова. Київ : НПУ, 2009. Ч. 2: Навчання і виховання дітей. 224 с.
- 28.Корекційно-розвивальна робота в сенсорній кімнаті з дітьми з обмеженими можливостями здоров'я в середовищі здорових ровесників: метод. реком. / уклад. Л. А. Виноградова. Львів: Світ, 2018. 134 с.
- 29.Корекційно-розвивальні технології навчання дітей з комплексними порушеннями розвитку : навч.-метод. посіб. / О.В. Чеботарьова, Г.О. Блеч, І.В. Гладченко та ін. Київ : ІСПП імені Миколи Ярмаченка НАПН України, 2020. 147 с.
- 30.Котик Т. М. Нова українська школа : теорія і практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи : навчально-методичний посібник. Тернопіль : Астон, 2020. 192 с.
- 31.Крет Я. В. Рання діагностика та корекція психомоторики дітей з аутизмом: монографія. Запоріжжя: ЗНУ, 2007. 608 с.
- 32.Куненко Л. «Ефект Моцарта» або «Звуковий вітамін С» : (музика в психотерапії). *Дефектологія*. 2002. №1. С. 9-12.
- 33.Кутішенко В. П., Ставицька С. О. Психологія розвитку та вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2012. 448 с.
- 34.Лисенкова І. П. Арт-терапія як засіб соціально-педагогічної підтримки молодших школярів із затримкою психічного розвитку. Миколаїв : ЧДУ ім. Петра Могили, 2012. С. 16-26.
- 35.Литвин Н. І., Борецька О. В., Сойко О. В. Комплексна психолого-педагогічна реабілітація дітей з особливими потребами засобами сенсорної інтеграції. *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. Вип. 10. С. 94-100.
- 36.Литвиненко В. А. Основи арт-педагогіки : навчально-методичний посібник. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 146 с.

- 37.Литвиненко В. А. Основи арт-терапії : навчально-методичний посібник. Суми : Цьома С. П., 2016. 132 с.
- 38.Лобова О.В. Дидактико-методична система формування основ музичної культури молодших школярів у процесі загальної музичної освіти : автореф. дис... докт. пед. наук. Київ, 2011. 40 с.
- 39.Логвінова І. П. До проблеми формування невербальних засобів комунікативної діяльності дітей із розладами спектра аутизму. *Логопедія*. 2011. № 2. С. 40-44.
- 40.Логвінова І. Психологічні особливості організації візуальної взаємодії у дітей з розладами спектра аутизму. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та психологія*. Київ : НПУ, 2011. № 21. С. 294-297.
- 41.Локарева Г. В. Використання засобів музичної терапії в самореалізації дітей з особливими потребами. *Вісник Запорізького національного університету*. 2019. №2. С. 129-133.
- 42.Луценко І. Психолого-педагогічний супровід дитини з особливими потребами. *Психолог. Шкільний світ*. 2015. №40. С. 19-27.
- 43.Максименко С., Репнова Т. Емоційний розвиток дитини. Київ : Мікрос СВС, 2003. 112 с.
- 44.Малашевська І. А. Теорія і практика навчання музики дітей дошкільного та молодшого шкільного віку з використанням музикотерапії : дис. ... докт. пед. наук. Київ, 2017. 486 с.
- 45.Малашевська І. Заняття з музикотерапії: поради педагогам. *Музичний керівник*. 2012. №7. С.4-5.
- 46.Малашевська І.А. Музична терапія – новий напрям професійної діяльності. *Музичний керівник*. 2011. №10. С. 4-8.
- 47.Мамайчук І. І. Психокорекційні технології для дітей з проблемами в розвитку. Київ: Світич, 2016. 400 с.
- 48.Мамедова Л. Б. Розвиток соціальної компетентності дітей з РАС засобами соціальних історій. *Актуальні питання корекційної та інклюзивної освіти*. Харків : ХНПУ ім. Г. Сковороди, 2020. С. 200-208.

49. Мартиненко С.М. Основи діагностичної діяльності вчителя початкової школи : навч. метод. посіб. Київ : Сім кольорів, 2010. 262 с.
50. Мартинчук О. В. Основи корекційної педагогіки: навч.-метод. посіб. Київ: Київський ун-т імені Бориса Грінченка, 2010. 288 с.
51. Матвійків І. М. Тренінг емоційної компетентності : навч.-метод. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.
52. Медична психологія : підручник / С. Д. Максименко, І. А. Коваль, К. С. Максименко, М. В. Папуча ; за ред. С. Д. Максименка. Вінниця : Нова Книга, 2008. 520 с.
53. Миронова С. П., Гаврилов О. В., Матвєєва М. П. Основи корекційної педагогіки: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: КПНУ ім. Івана Огієнка, 2010. 264 с.
54. Музикотерапія для загальноосвітніх навчальних закладів (курс за вибором): навчальна програма / О.З. Безклинська та ін. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2012. 27 с.
55. Музично-оздоровчі мандрівки з дітьми п'ятого року життя: програма і методичні рекомендації / авт. кол. : С.В. Боднар та ін. ; наук. кер. І.А. Малашевська. Тернопіль : Мандрівець, 2017. 128 с.
56. Навчання та виховання дітей розладами аутичного спектру: методичний посібник / уклад. Л.О. Прядко. Суми: СОШПО. 2016. 60 с.
57. Нагорна О. Б. Особливості корекційно-виховної роботи з дітьми з особливими освітніми потребами : навч.-метод. посіб. Рівне, 2016. 141 с.
58. Науменко С.І. Психологія музичної діяльності : монографія. Чернівці : Родовід, 2015. 408 с.
59. Недозим І. В. Принципи роботи з дитиною з розладами аутичного спектра. *Практичний психолог: дитячий садок*. 2013. №5. С. 26-30.
60. Нечай С. Нові орієнтири використання музики як засобу педагогічного впливу у професійній діяльності. *Вісник Інституту розвитку дитини. Серія: Філософія, педагогіка, психологія*. Київ : НПУ ім. М. Драгоманова, 2009. Вип. 5. С. 130-137.
61. Нечипоренко В.В. Підготовка фахівців для корекційної роботи з

- аутичними дітьми. *Науковий часопис. Корекційна педагогіка*. 2020. Вип. 39. С. 20-26. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/33611/Nechyporenko.pdf?sequence=1>.
62. Організаційно-педагогічні умови діяльності асистента вчителя в інклюзивному навчальному закладі : навч.-метод. посіб. / Н.О. Квітка, Л.В. Коваль, Н.М. Компанець та ін. Київ : Віват, 2014. 254 с.
63. Освіта дітей з аутизмом: від міфу до реальності: навчально-наочний посіб. / уклад. Т. Скрипник. Київ: Гнозіс, 2014. 26 с.
64. Островська К. О. Засади комплексної психолого-педагогічної допомоги дітям з аутизмом: монографія. Львів: Тріада плюс, 2012. 520 с.
65. Побережна Г. І. Музикотерапія як інноваційна технологія особистісного розвитку. *Вища освіта України*. 2010. №3. С. 87-97.
66. Породько М. І. Корекція психомоторного розвитку дітей з розладами аутистичного спектру засобами фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2021. 186 с.
67. Про затвердження Положення про спеціальну школу, та Положення про навчально-реабілітаційний центр : Лист МОН України від 06.03.2019 №221. URL : <https://kmu.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennya-polozhennya-pro-sperialnu-shkolu-ta-polozhennya-pro-navchalno-reablitacijnij-centr>.
68. Прохоренко Л.І., Баб'як О.О., Недозим І.В. Бар'єри в навчанні та участі дітей із когнітивними порушеннями : особливості розвитку дітей із ЗПР, РАС, ГРДУ: методичний вісник. Чернівці: Букрек, 2018. 32 с.
69. Психологу для роботи : діагностичні методики / за ред. М.В. Лемак, В.Ю. Петрищевої. Ужгород : Вид. Олександри Гаркуші, 2011. 616 с.
70. Рождественська М. В., Конопляста С. Ю. Ранній дитячий аутизм: навч. посіб. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова 2004. 69 с.
71. Романчук О.Д. Нейробіологічне походження та психологічні моделі аутизму. *НейроNEWS*. 2019. Вип. 5 (16). С. 14-19.
72. Савельєва-Кулик Н.О. Музична терапія в інтегративній медицині : навчальний посібник. Київ : Інтерсервіс, 2014. 138 с.
73. Сайко Х.Я. Особистісна готовність корекційного педагога до виховання

- дітей з аутизмом: навчальний посібник. Львів: Тріада плюс, 2017. 248 с.
74. Секвенційні програми допомоги дітям з аутизмом / ред.: Островська К.О., Саламон О.Л., Січкач Л.І. Львів: ЛНУ імені І. Франка, 2017. 126 с.
75. Скрипник Т. В. Діти з розладами аутистичного спектру в інклюзії: сценарії успіху: монографія. Київ: Ун-т ім. Б. Грінченка, 2019. 208 с.
76. Скрипник Т. В. Феноменологія аутизму: монографія. Київ: Фенікс, 2010. 388 с.
77. Сорока О., Банкул Л. Особливості проведення музико-терапевтичних занять з молодшими школярами. *Науковий вісник УжНУ. Серія «Педагогіка, соціальна робота»*. 2020. Вип. 23. С. 174-177.
78. Спеціальна педагогіка: навч. посіб. / О.В. Мартинчук, І.М. Маруненко, К.В. Луцько та ін. Київ : Ун-т імені Бориса Грінченка, 2017. 364 с.
79. Тарасун В. В. Аутологія: теорія і практика: монографія. Київ: Вадекс, 2018. 590 с.
80. Трофімченко І.З. Розвиток музичних здібностей дітей молодшого шкільного віку за методом «Виховання талантів» Сініті Судзукі. Сімферополь : Доля, 2010. 76 с.
81. Чепига М. Стимуляція здоров'я та інтелекту. Енергетичні засади використання музики, запаху і навколишнього середовища для навчання і оздоровлення: навчальний посібник. Львів : Сполом, 2001. 192 с.
82. Чуприков А. П. Розлади спектра аутизму: медична та психолого-педагогічна допомога. Львів: МС, 2012. 184 с.
83. Шпак М. М. Психологія розвитку емоційного інтелекту молодших школярів : монографія. Тернопіль : ТНПУ імені В. Гнатюка, 2016. 372 с.
84. Шульженко Д.І. Освітньо-психологічна інтеграція (інклюзія) дітей з аутизмом: монографія. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. 444 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

**Анкета для вивчення сучасного стану використання
музикотерапії у корекційній роботі з дітьми із розладами
аутистичного спектру в умовах НРЦ**

Інструкція. Шановні педагоги! Вам пропонується опитування, що має на меті вивчити сучасний стан використання музикотерапії в корекційній роботі з дітьми з розладами аутистичного спектру в умовах навчально-реабілітаційного центру. Ваша участь є важливою для збору інформації, що допоможе покращити ефективність корекційної роботи та розробити нові підходи в роботі з дітьми з аутизмом. Просимо уважно відповісти на питання анкети, обираючи найбільш відповідний варіант.

1. Чи використовуєте Ви музикотерапію в роботі з дітьми з розладами аутистичного спектру?
 - Так
 - Ні
2. Як часто Ви використовуєте музикотерапію в корекційній роботі?
 - Щодня
 - 2-3 рази на тиждень
 - 1 раз на тиждень
 - Рідко
 - Ніколи
3. Який тип музикотерапії Ви використовуєте у роботі з дітьми з РАС?
 - Активна музикотерапія (гра на інструментах)
 - Пасивна музикотерапія (слухання музики)
 - Музика для релаксації
 - Музична імпровізація
 - Інше (вказіть) _____
4. Як Ви оцінюєте ефективність музикотерапії в роботі з дітьми з РАС?
 - Дуже ефективна
 - Ефективна
 - Помірно ефективна
 - Неєфективна
 - Не можу оцінити
5. Які навички дітей з РАС Ви намагаєтеся розвивати за допомогою музикотерапії? (Виберіть усі, що підходять)
 - Соціальні навички (спілкування, взаємодія з іншими)
 - Мовлення
 - Емоційна регуляція
 - Когнітивні навички (увага, пам'ять, мислення)
 - Моторика (координація, рухи)

Інше (вказіть) _____

6. Чи спостерігали Ви покращення у соціальних взаємодіях дітей після використання музикотерапії?

- Так, значне покращення
- Так, деяке покращення
- Немає змін
- Не можу оцінити

7. Чи є у Вашому центрі спеціалізовані спеціалісти з музикотерапії?

- Так
- Ні
- Планується залучення в майбутньому

8. Як Ви оцінюєте рівень підготовки педагогів до використання музикотерапії в роботі з дітьми з РАС?

- Високий
- Середній
- Низький
- Не маю інформації

9. Чи є у Вас доступ до відповідних ресурсів для проведення музикотерапії (музичні інструменти, аудіо- та відео матеріали)?

- Так, все необхідне є
- Є деякі ресурси, але не всі необхідні
- Немає жодних ресурсів
- Не знаю

10. Як Ви оцінюєте готовність батьків дітей з РАС до залучення музикотерапії в домашньому середовищі?

- Повністю готові
- Частково готові
- Не готові
- Не знаю

11. Які переваги, на Вашу думку, має музикотерапія для дітей з РАС? (Виберіть усі, що підходять)

- Покращення емоційної регуляції
- Розвиток мовлення та комунікативних навичок
- Полегшення стресу та тривоги
- Покращення концентрації уваги
- Розвиток моторних навичок
- Інше (вказіть) _____

12. Які труднощі Ви зустрічаєте при впровадженні музикотерапії в роботу з дітьми з РАС? (Виберіть усі, що підходять)

- Відсутність спеціалізованих знань у педагогів
- Недостатня кількість ресурсів (музичні інструменти, матеріали)
- Складність в адаптації методів до індивідуальних потреб дітей
- Відсутність часу для проведення занять
- Сумніви в ефективності методики
- Інше (вказіть) _____

13. Яким чином Ви оцінюєте прогрес дітей після проведення педагогічних занять?

- Спостереженням за поведінкою
- Тестуванням (оцінка рівня розвитку)
- Обговоренням з колегами та батьками
- Інше (вказіть) _____

14. Чи плануєте Ви в майбутньому збільшити використання музикотерапії в роботі з дітьми з РАС?

- Так, планую збільшити
- Ні, залишу використання на поточному рівні
- Немає планів на майбутнє

15. Що, на Вашу думку, необхідно змінити або поліпшити в використанні музикотерапії для дітей з РАС в умовах НРЦ?

- (Відкрите питання для коментарів)

16. Як Ви розумієте поняття музикотерапії в контексті роботи з дітьми з розладами аутистичного спектру?

Музикотерапія – це використання музики для розвитку мовлення та комунікативних навичок

Музикотерапія – це метод використання музики для зниження стресу та покращення емоційного стану

Музикотерапія – це метод для розвитку моторики та координації рухів

Музикотерапія – це метод, що сприяє соціалізації дітей і розвитку їх взаємодії з іншими

Не маю чіткого уявлення про музикотерапію

17. Чи вважаєте Ви, що музикотерапія є важливим компонентом у корекційній роботі з дітьми з РАС?

Так, вона є важливим компонентом і повинна бути невід’ємною частиною роботи

Так, але не є основним елементом, існують й інші важливі методи

Ні, я не вважаю її важливою складовою корекційної роботи

Не можу оцінити

18. Чи отримували Ви спеціальну підготовку або тренінги щодо використання музикотерапії в роботі з дітьми з аутизмом?

Так, я проходив(ла) спеціалізовані курси чи тренінги

Так, але лише базові заняття

Ні, не отримував(ла) спеціальну підготовку

Не знаю, чи такі тренінги існують

Дякуємо за участь в опитуванні!

Заняття програми використання музикотерапії у корекційній роботі з дітьми із розладами аутистичного спектру в умовах НРЦ

Заняття 1

Тема. Музика як чарівний інструмент вираження емоцій

Мета. Ознайомлення дітей з музикою як інструментом для вираження своїх емоцій. Сприяння емоційній розрядці через використання простих мелодій та інструментів, розвиток навичок самовираження, формування здатності виражати емоції через музику, зниження психоемоційного напруження.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Заняття розпочинається зі знайомства дітей з музичними інструментами. Діти сідають у коло, а педагог демонструє різні інструменти (бубни, маракаси, металофон, дзвіночки, ритмічні палички тощо). Для кожного інструмента пояснюється його особливість і звучання. Терапевт акцентує увагу на тому, що кожен інструмент може бути використаний для вираження емоцій: радість, сум, здивування, страх, агресія, спокій тощо. Діти мають вибрати один інструмент для себе, на якому вони будуть працювати протягом заняття.

2. Основна частина

Вправа 1: «Емоційна імпровізація»

Вправа спрямована на розкриття емоцій через інструмент. Педагог пояснює дітям, що музика може бути як «мовою» для вираження емоцій, і кожен з інструментів має особливий звуковий колорит. Діти повинні через інструмент спробувати передати різні емоції. Педагог грає на одному інструменті (наприклад, на металофоні) і демонструє, як звучать різні емоції: сумний настрій, радість, занепокоєння. Діти повинні на своїх інструментах спробувати повторити ці емоції. Після того, як діти спробують свої сили в імпровізації, вони обирають одну емоцію, яку хочуть передати через свій інструмент. Дітям пропонується кілька хвилин для виконання імпровізації, вільно висловлюючи свої почуття через музику. Після виконання педагог коротко обговорює з кожною дитиною, які емоції вона намагалася передати через звук.

Вправа 2: «Музичний калейдоскоп емоцій»

Діти беруть участь у створенні групової музичної композиції. Кожен учасник отримує інструмент, який буде використовувати для вираження своєї емоції. В музичному калейдоскопі кожна дитина по черзі додає свій «пісок» – музику або звук, що відображає її емоцію. Всі учасники грають разом, і педагог орієнтує їх на спільне виконання. Наприкінці композиція звучить як єдиний музичний потік емоцій, що різноманітно змінюються.

Вправа 3: «Мелодії настрою»

Педагог пропонує дітям прослухати короткі фрагменти різних мелодій – швидкі, повільні, гармонійні, дисонансні. Після кожного фрагмента дітям потрібно назвати свої відчуття, що вони переживають під час прослуховування: чи відчують вони радість, смуток, неспокій або спокій. Педагог обговорює з дітьми, чому кожен з них відчував таку емоцію, допомагає дітям зрозуміти, як

музика може передавати різні емоції. Наприкінці вправи діти самостійно підбирають мелодії, які відповідають їхньому настрою на цей момент.

Вправа 4: «Складаємо свою мелодію»

Педагог пропонує дітям скласти свою власну мелодію на вибраний інструмент, яка відобразить їхній внутрішній емоційний стан. Для цього кожному учаснику дається кілька хвилин для створення музичної композиції. В процесі виконання діти експериментують з темпом, динамікою і ритмом, а потім діляться своїми мелодіями з іншими дітьми. Після кожної композиції відбувається коротка дискусія, де діти висловлюють свої почуття та переживання, які виникли під час створення і виконання музики.

3. Рефлексія та підсумок

Наприкінці заняття педагог пропонує дітям сісти в коло і поділитися своїми враженнями від виконаних вправ. Він задає такі питання:

- Як ти себе почував, коли імпровізував на своєму інструменті?
- Чи змінився твій настрій після того, як ти висловив свої емоції через музику?
- Як ти обирав мелодію для свого настрою?
- Чи допомогла музика тобі зрозуміти свої емоції краще?

Після обговорення, педагог підсумовує заняття, наголошуючи на важливості використання музики для самовираження та розуміння своїх емоцій. Важливо підкреслити, що музика – це потужний інструмент для вираження почуттів і зниження стресу. Заняття завершується заспокійливою музикою, під яку діти можуть відпочити і розслабитися.

Заняття 2

Тема. Танець емоцій

Мета: використання ритмічних вправ для покращення координації рухів і зниження рівня стресу. Через роботу з ритмом і темпом діти вчаться контролювати емоції, знижують рівень тривожності і краще розуміють зв'язок між рухами тіла і емоційним станом. Заняття допомагає розвивати фізичну активність і емоційну саморегуляцію через концентрацію на музиці та рухах.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Заняття починається з короткої розмови з дітьми про важливість ритму в нашому житті. Педагог пояснює, що ритм існує в природі (пульс серця, дихання, рухи тіла), а також у музиці, яка може допомогти нам виразити свої емоції і навчитися їх контролювати. Діти сідають у коло, і кожен учасник отримує ритмічний інструмент, наприклад, маракаси, бубен або металофон. Педагог наголошує, що важливо бути уважними до звуків, які вони створюють, і бути готовими до рухів під ритм музики. Перед тим, як розпочати вправи, проводиться коротка розминка для зняття напруги з тіла: діти разом із педагогом виконують прості розтяжки і легкі рухи руками, ногами та головою, щоб підготуватися до активної роботи з ритмом.

2. Основна частина

Вправа 1: «Ритмічний відбиток»

Педагог створює ритм на бубні або іншому інструменті. Діти повинні повторити цей ритм на своїх інструментах або за допомогою аплодування (плескання в долоні). Кожен ритм супроводжується рухом. Наприклад, при швидкому ритмі діти активно плескають у долоні і підстрибують, при повільному ритмі – роблять плавні рухи руками або ногами. Важливо звертати увагу на те, як зміни ритму впливають на рухи дітей. Мета цієї вправи: розвиток слухової концентрації, здатності до точного відтворення ритму та відповідних рухів, а також вивчення зв'язку між ритмом і емоційним станом (при швидкому ритмі відчуття енергії, при повільному – розслаблення).

Вправа 2: «Ритм і емоції»

Педагог пропонує дітям створити ритм, який відповідає їхньому емоційному стану на даний момент. Наприклад, діти можуть створити швидкий ритм, якщо вони відчувають радість, або повільний і м'який ритм, якщо вони відчувають спокій або сум. Діти намагаються вибрати інструменти, що найкраще відображають їхні емоції (бубни для сильних емоцій або металофони для м'яких, спокійних звуків). Після того, як діти створять свій ритм, педагог питає, що вони відчувають під час виконання: чи відчувають себе більш спокійними, чи, навпаки, активнішими? Це дозволяє дітям усвідомити, як музика та ритм можуть впливати на їхній емоційний стан і допомагати в саморегуляції.

Вправа 3: «Ритм-коло»

Діти стають у коло, і педагог задає ритм на своєму інструменті, який передають по черзі учасники кола. Спочатку кожен дитина може додавати лише один удар, потім поступово кількість ударів збільшується. В кінці заняття всі діти грають по черзі, і педагог стежить, щоб ритм став більш складним і складно скоординованим. Це сприяє розвитку відчуття групової гармонії і взаємодії через музику, а також зміцнює увагу і здатність до злагодженої роботи в колективі. Мета: навчити дітей слухати один одного, працювати в команді, підвищити концентрацію та точність виконання ритму.

Вправа 4: «Танцювальний ритм»

Вправа поєднує ритмічні рухи і танцювальну активність. Педагог пропонує дітям танцювати під певний ритм, намагаючись точно відобразити його в своїх рухах. Залежно від темпу ритму, діти можуть рухатися швидше або повільніше, робити великі або маленькі рухи, міняти положення тіла і жестів. Важливо, щоб кожен учасник танцював так, як йому зручно, але в той же час уважно слідував за ритмом. Після виконання вправи діти разом обговорюють, що вони відчували, коли танцювали під різні ритми. Вчать дітей контролювати свої емоції через фізичну активність і рухи тіла, а також відчувати зв'язок між емоціями та фізичним станом.

3. Рефлексія та підсумок

Наприкінці заняття педагог пропонує дітям сісти в коло і поділитися своїми відчуттями після виконаних вправ. Важливо, щоб кожен дитина розповіла, як йому вдавалося впоратися з емоціями під час роботи з ритмом. Задаються такі питання:

- Як ти себе почував під час виконання ритму?
- Як змінився твій настрій, коли ритм став швидшим або повільнішим?

- Чи допомогли ритмічні вправи тобі заспокоїтися або, навпаки, стати енергійнішим?

- Як змінився твій стан, коли ти почав рухатися під ритм?

- Як ти себе почував, коли слухав інших дітей і відтворював ритм у колі?

Після рефлексії педагог підсумовує заняття, наголошуючи на тому, що через ритм і рухи можна покращувати свій емоційний стан, знаходити способи саморегуляції і відновлення внутрішньої гармонії. Заняття завершується спокійною музикою, під яку діти можуть розслабитися і відпочити.

Заняття 3

Тема. Релаксація під музику

Мета: розвиток навичок глибокої релаксації у дітей через слухання музичних композицій, що мають заспокійливий ефект, а також виконання вправ на дихання та розслаблення під музичний супровід. Заняття спрямоване на зниження рівня стресу, тривожності та покращення емоційного стану дітей із РАС. У процесі роботи діти навчаться ефективно заспокоюватися та регулювати свій емоційний фон за допомогою музики та спеціальних технік дихання.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Заняття починається з привітання, встановлення контакту з дітьми і короткого пояснення мети заняття. Педагог розповідає про те, як музика може допомогти розслабитися і заспокоїтися, особливо коли виникають тривога або стрес. Для створення комфортної атмосфери в залі повинна бути приглушене освітлення, а діти сідають на зручні місця або лягають на мати, якщо це дозволяє простір. Педагог запитує у дітей, чи вони вже знайомі з техніками релаксації, і вказує на важливість зосередження на музиці і своєму диханні. Після цього всі діти повинні на кілька хвилин закрити очі, зосередитися на своєму диханні і підготуватися до вправи.

2. Основна частина

Вправа 1: «Музичний капелюшок»

Педагог починає з повільної, заспокійливої музичної композиції, яку діти слухають сидячи або лежачи, закривши очі. Під час виконання вправи вони повинні уявити, що на їхній голові знаходиться легкий капелюшок, який піднімається і опускається залежно від їхнього дихання. Кожен вдих піднімає капелюшок, а кожен видих – опускає його. Важливо, щоб діти спостерігали і максимально зосереджувалися на рівномірному і повільному диханні. Після 3-5 хв. прослуховування музики з уповільненим темпом, педагог пропонує дітям повільно відкривати очі, відновлювати рухи, і обговорює з ними, як вони почувалися під час вправи. Це допомагає створити внутрішній спокій і покращити самопочуття. Мета: навчити дітей знижувати рівень стресу через дихальні техніки, а також фокусуватися на музичних образах для релаксації.

Вправа 2: «Релаксація через дихання»

Педагог вмикає композицію з природними звуками (наприклад, шелест листя, шум води, пташиний спів), що сприяє розслабленню. Діти вільно лежать або сидять, зручно влаштувавшись. Під час прослуховування музики вони виконують спеціальні дихальні вправи: вдих через ніс на 4 секунди, затримка

дихання на 4 секунди, видих через рот на 6 секунд. Кожен цикл повторюється 5-7 разів, поступово діти можуть збільшувати час на вдих і видих. Педагог постійно нагадує про повільність і глибину дихання, а також про те, що потрібно зосередитися на природних звуках музики. Завдяки природним звукам у композиції діти можуть уявляти себе в природному середовищі, наприклад, біля річки, в лісі, що допомагає додатково заспокоїтися. Після завершення вправи педагог звертається до дітей з питаннями:

- Як ви почуваетесь після цієї вправи?
- Що змінилося у вашому самопочутті?
- Чи вдалося вам сконцентруватися на диханні?

Мета вправи: розвивати навички глибокого дихання та управління своїм емоційним станом, знижувати напругу і тривожність.

Вправа 3: «Музичний потік»

Педагог пропонує дітям уявити себе частиною великої річки або потоку. Музика, яку вони слухатимуть, повинна бути плавною і м'якою, з елементами водяного потоку або звуками, що нагадують течію води. Діти під час прослуховування музики рухаються в такт – як вода у річці, їхні рухи повинні бути плавними, легкими, без зусиль. Педагог підказує: «Нехай ваше тіло рухається м'яко, наче вода в потоці. Знайдіть плавність у кожному русі». Після того, як діти виконали цю вправу протягом кількох хвилин, педагог пропонує зупинитися і запитує:

- Як ви себе відчуваєте?
- Чи відчули ви, як ваше тіло стало більш розслабленим?
- Які емоції викликала музика?

Мета цієї вправи: допомогти дітям через музику і рухи досягти гармонії, відчути легкість і спокій, навчитися релаксації через фізичну активність і уяву.

3. Рефлексія та підсумок

Після виконання вправи педагог пропонує дітям сісти в коло та поділитися своїми враженнями. Питання для рефлексії:

- Яка музика допомогла вам найбільше розслабитися?
- Чи вдалося вам зосередитись на диханні та змінити свій емоційний стан?
- Як ви почуваетесь після заняття?
- Які техніки релаксації ви могли б використовувати вдома?

Педагог наголошує, що через слухання музики та виконання вправ на дихання можна знизити рівень стресу, навчитися релаксації і зберігати спокій у складних ситуаціях. Він пропонує дітям продовжувати практикувати дихальні вправи вдома, використовуючи музику для заспокоєння. Заняття завершується під заспокійливу музику, під час якої діти можуть ще кілька хвилин відпочивати і відчувати релаксацію.

Заняття 4

Тема. Музичні історії

Мета: створення музичних композицій, які відображають різні емоційні стани. Це заняття дає дітям можливість візуалізувати та виражати свої почуття через музику, а також допомагає їм зрозуміти та освоїти свої емоції через творчість. Використання музики дозволяє дітям відчути і виразити свої

внутрішні переживання, що особливо важливо для дітей із РАС, де емоційна напруга може виявлятися через фізичні симптоми.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Заняття починається з вітання та короткого введення в тему. Педагог розповідає дітям, що вони будуть створювати «музичні історії», де кожна музична композиція буде відображати певну емоцію чи настрій. Всі діти повинні бути готові до того, щоб через музику виразити свої емоції та створити історії, які допоможуть краще зрозуміти власні почуття. Важливо, щоб простір був комфортним: діти сидять або стоять у зручному положенні, а в кімнаті має бути тихо, без відволікаючих факторів. Після короткого пояснення педагог запропонує дітям на кілька хвилин закрити очі та зосередитися на своїх почуттях.

2. Основна частина

Вправа 1: «Музичні кольори»

Педагог вмикає різні музичні композиції з різним темпом, інтенсивністю і настроєм, наприклад, м'яку спокійну музику для щасливого настрою, швидку і енергійну для збудженого стану, або сумну музику для емоційного спаду. Кожній композиції потрібно присвоїти свій «колір», і діти повинні спробувати уявити, який колір відповідає кожному виду музики. Після прослуховування кожної композиції діти називають цей колір і намагаються відтворити його за допомогою образів або малюнків на аркуші паперу. Після завершення вправи запитує дітей про відчуття під час виконання вправи:

- Як ви обирали колір для кожної музики?
- Чи змінювався ваш настрій під час прослуховування музики?
- Який колір ви обрали для спокійної чи сумної музики?

Мета цієї вправи: допомогти дітям асоціювати різні емоційні стани з кольорами і музикою, розвивати здатність до самоусвідомлення та вираження своїх почуттів через музику.

Вправа 2: «Музика і рух»

Діти слухають музику, що змінюється по темпу і динаміці, і під час кожної зміни темпу повинні змінювати рухи. Спочатку педагог пояснює, що діти мають реагувати на музику так, щоб їхні рухи відповідали емоціям, які викликає музика. Якщо музика повільна і спокійна, діти повинні виконувати плавні, спокійні рухи. Якщо музика швидка і енергійна – діти повинні рухатися швидше, активно, наприклад, пританцювати або виконувати стрибки. Ця вправа дозволяє дітям виразити емоційний стан через рух, а також розвиває координацію і взаємодію з музичним ритмом. Після виконання вправи педагог запитує:

- Як змінилися ваші рухи під час зміни темпу музики?
- Чи вдалося вам виразити свої почуття через рухи?
- Як музика впливала на вашу емоційну реакцію?

Мета вправи: навчити дітей виражати емоції через рухи тіла, допомогти їм краще контролювати свою фізіологічну реакцію на різні емоційні стани.

Вправа 3: «Емоційні історії»

Педагог вмикає короткі музичні композиції, які мають різні настрої – від радісних і легких до сумних або напружених. Кожен раз, коли музика змінюється, діти повинні «розповідати» свою історію, яка відповідає емоційному

стану, викликаному музикою. Можна запитати, що відбувається з героями їхньої історії, або що вони відчують в тій ситуації, яку передає музика. Педагог підказує дітям використовувати вирази і образи, щоб створити емоційну картину. Наприклад, якщо музика звучить весело і бадьоро, діти можуть уявити веселу подорож у ліс, де вони зустрічають багато друзів. Якщо музика сумна, вони можуть створити історію про втрату або розставання, щоб виразити свою тугу через образи. Мета цієї вправи: дати можливість дітям висловлювати свої почуття через створення історій, навчити їх візуалізувати емоції і зрозуміти їх через музику.

3. Рефлексія та підсумок

В кінці заняття педагог пропонує дітям поділитися своїми емоціями та думками щодо виконаних вправ. Можна задати такі питання:

- Яку емоцію вам було найцікавіше виразити через музику?
- Як ви обирали образи та кольори для музичних картин?
- Що для вас важливого в сьогоднішньому занятті?
- Чи змінилося ваше ставлення до емоцій та їх вираження через музику?

Заняття завершується підсумковими словами педагога, який наголошує на важливості вираження своїх емоцій через творчість і музику. Педагог підкреслює, що музика може бути потужним інструментом для вираження почуттів і для подолання емоційного стресу. Діти отримують рекомендації для подальшого розвитку та використання музичних практик для зняття стресу і вираження своїх почуттів вдома. Заняття завершується заспокійливою музикою, яку діти слухають, дозволяючи собі ще кілька хвилин відпочинку перед поверненням до повсякденного життя.

Заняття 5

Тема. Музична імпровізація

Мета: використання музичної імпровізації для вираження емоцій. Заняття допомагає дітям без слів передавати свої почуття через інструменти, що дає можливість вивільнити емоційну напругу і побудувати навички саморегуляції. Музична імпровізація є потужним інструментом, який дозволяє дітям не тільки виражати свої емоції, але й глибше усвідомлювати їх, навчитися слухати себе та взаємодіяти з іншими через музику.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Заняття розпочинається з короткого вітання та роз'яснення мети і завдань. Педагог запитує у дітей, чи знайомі вони з поняттям імпровізації і як вони розуміють це слово. Пояснюється, що імпровізація – це створення музики на місці, без попередньо написаних нот або сценаріїв, що дає можливість бути вільними і виражати свої емоції так, як вони відчують у цей момент. Для налаштування на роботу педагог пропонує дітям коротку вправу на релаксацію: діти повинні зручно сісти або лягти і на кілька хвилин закрити очі, звертаючи увагу на своє дихання. Це допомагає дітям заспокоїтись і підготуватись до роботи з емоціями. Педагог вмикає фонову музику, яка налаштовує на творчість.

2. Основна частина

Вправа 1: «Музика для почуттів»

Педагог пропонує дітям вибрати музичний інструмент, з яким будуть працювати (наприклад, бубни, маракаси, маленькі ударні інструменти, синтезатор або навіть голос). Педагог пояснює, що кожен інструмент допомагає виразити різні емоції – бубни можуть виражати енергію та силу, маракаси – радість і легкість, а синтезатор може передавати спокій чи глибокі думки. Діти по черзі грають на обраному інструменті, імпровізуючи, створюючи музику, яка відображає їх поточний емоційний стан. Під час вправи вони не повинні думати про правильність гри чи мелодії, а лише дозволяти своїм емоціям і почуттям текти через музику.

Після кожної імпровізації педагог може запитати:

- Яку емоцію ти хотів передати через свою гру?

- Як змінилася твоя гра після того, як ти зрозумів, що саме ти хочеш сказати?

- Як ти почувався під час гри?

Мета – допомогти дітям виразити емоції через музику, не використовуючи слів, і розвивати здатність слухати і розуміти свої емоційні потреби.

Вправа 2: «Ритмічний діалог»

Діти розподіляються на пари або працюють по черзі з педагогом. Один із учасників починає гру на інструменті, граючи простий ритм або мелодію, що виражає певну емоцію – наприклад, радість, сум чи злість. Інший учасник повинен відповісти на цей ритм або мелодію, спробувати відобразити власні емоції, створивши контрапункт або змінюючи ритм і темп. Завданням є не змагатися, а саме обмінюватися емоціями через музику. Після кожної «діалогу» діти можуть обговорити, як вони відчували взаємодію:

- Який був твій емоційний стан, коли ти почав гру?

- Чи змінився твій емоційний стан після того, як ти відповів?

- Як тобі вдалося слухати та відповідати партнеру через музику?

Мета цієї вправи: навчити дітей слухати і реагувати на емоції інших через музику, підвищити емоційну чутливість і здатність до співпереживання.

Вправа 3: «Музичний емоційний експрес»

Педагог вмикає низку музичних композицій з різним настроєм і темпом, таких як швидка, повільна, радісна, сумна чи драматична музика. Діти повинні по черзі імпровізувати, створюючи музику, що відповідає емоціям, які вони відчувають під час прослуховування кожної композиції. Під час вправи діти можуть використовувати як інструменти, так і свій голос, що дозволяє їм виражати емоції різними способами. Педагог активно підтримує та спонукає до вільного самовираження, даючи можливість дітям інтерпретувати музику через свою уяву. Після кожного етапу діти обговорюють свої відчуття:

- Як змінилась твоя емоція після того, як ти почав грати?

- Чи відрізняється те, як ти відчував музику, від того, що ти створив самостійно?

Мета: розвивати у дітей здатність відчувати емоції та виражати їх через музику, стимулюючи творчість і розуміння своїх внутрішніх переживань.

3. Рефлексія та підсумок

У підсумковій частині заняття педагог пропонує дітям поділитися враженнями від вправ. Після завершення музичних імпровізацій запитує:

- Що для тебе було найцікавіше під час створення музичних історій?
- Як ти зміг виразити свої почуття через інструменти?
- Чи було для тебе легко чи складно передати емоції без слів?

Це важливий момент для того, щоб допомогти дітям усвідомити, як вони переживали кожную частину заняття, що дозволяє також підвищити їх самоусвідомлення. Педагог підкреслює, що музика – це не тільки спосіб створення мелодії, а й потужний інструмент для вираження емоцій, зниження тривожності та розвитку внутрішньої гармонії. Заняття завершується спокійною музикою, під яку діти можуть виконувати декілька хвилин глибокого дихання, заспокоюючись перед поверненням до повсякденних справ.

Заняття 6

Тема. Музична гармонія

Мета: використання музики для досягнення балансу між фізіологічними процесами і емоціями. Заняття спрямоване на нормалізацію дихання та серцебиття через спеціально підбрану музику та рухові вправи, що сприяють досягненню внутрішньої гармонії. Ці вправи допомагають дітям розслабитися, зняти напругу і навчитися регулювати фізіологічні процеси, що знижує рівень стресу і допомагає краще справлятися з РАС.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Заняття починається з привітання та невеликого вступу про важливість зв'язку між фізичним станом і емоційним фоном. Педагог запитує у дітей, чи коли-небудь вони помічали, як їхнє тіло реагує на різні емоції (швидке серцебиття, тремтіння, напруга в плечах, важке дихання). Педагог пояснює, що сьогодні вони навчатися слухати своє тіло і використовувати музику для того, щоб почуватися спокійніше і збалансованіше.

Діти сідають у коло або в зручні місця, де їм буде комфортно виконувати вправи. Перед початком заняття педагог пропонує дітям зробити кілька розслаблювальних вправ для підготовки до заняття: м'яке ковзання плечами, кругові рухи руками, кілька глибоких вдихів і видихів. Це допомагає зняти першу напругу і налаштувати дітей на роботу.

2. Основна частина

Вправа 1: «Музичний ритм дихання»

Для цієї вправи педагог використовує повільну, ритмічну музику з темпом, який відповідає спокійному диханню. Це може бути, наприклад, музика, що містить звуки природи, або спеціально підбрані композиції для релаксації. Завдання дітей полягає в тому, щоб синхронізувати своє дихання з ритмом музики. Діти мають зручно сісти, закрити очі та слухати музику. Кожен вдих і видих має бути в такт музиці. Педагог може попросити дітей уявити, що вони дихають через певні частини тіла: наприклад, через живіт або груди. Це допомагає їм зосередитись на своїх фізіологічних процесах і усвідомити зв'язок між диханням і емоційним станом. Вправа триває 5–7 хвилин. Після виконання

вправи педагог обговорює з дітьми відчуття, які вони пережили під час практики, запитуючи:

- Як змінився ваш дихальний ритм під час вправи?
- Як ви почувалися після того, як синхронізували дихання з музикою?

Мета вправи: допомогти дітям досягти фізіологічного спокою і нормалізувати дихання через музику, знижуючи рівень стресу та тривожності.

Вправа 2: «Серце під музику»

Ця вправа фокусується на нормалізації серцебиття через музику. Педагог пропонує дітям уявити, що їхнє серце – це музичний інструмент, і вони повинні слухати музику, що відповідає ритму їхнього серця. Музика повинна бути різного темпу, починаючи з швидкої і закінчуючи повільною. Спочатку діти слухають музику і підлаштовують свої серцебиття під темп швидкої музики, а потім переходять до більш повільної композиції, даючи можливість серцю поступово заспокоїтися. Педагог може також використовувати метод візуалізації: «Уявіть, що ваше серце грає свою власну музику. Який звук видає ваше серце, коли ви хвилюєтесь, а який, коли ви заспокоюєтесь?» Діти можуть повторювати серце через ритмічні стуки пальцями або за допомогою ударних інструментів, коли їм зручно це робити. Мета вправи: навчити дітей відчувати та регулювати серцебиття через музику, що сприяє зниженню стресу та покращенню емоційного стану.

Вправа 3: «Гармонія тіла і звуків»

У цій вправі педагог запрошує дітей виконувати легкі рухи, які відповідають музиці, слухаючи кожен ноту. Завданням є намагатися відчувати, як тіло реагує на музику та відновлювати зв'язок між рухами та емоціями. Педагог вмикає м'яку музику, що змінює темп – від швидкого до повільного. Діти виконують рухи: спочатку енергійні, а потім повільніші і м'якіші, намагаючись слідувати за ритмом і відчувати кожен рух через музику. Педагог може використовувати різні рухи для гармонізації тіла, наприклад, обертання рук, легке розтягування тіла, м'яке прогинання спини, щоб допомогти дітям відчувати кожен момент руху. Після виконання вправи діти обговорюють:

- Як ваші рухи змінилися під час заняття?
- Як ви відчували своє тіло після того, як слідували за музикою?

Мета вправи: допомогти дітям відчувати зв'язок між фізичними рухами і емоціями, а також регулювати емоційний стан через рухи та музику.

3. Рефлексія та підсумок

Педагог проводить коротку рефлексію, запитуючи дітей про їхні відчуття під час занять. Це дає можливість учасникам зрозуміти, що саме змінилося в їхньому емоційному та фізіологічному стані в процесі роботи з музикою. Питання для рефлексії можуть бути такими:

- Як ви почували себе перед заняттям і як зараз?
- Які зміни ви відчули у своєму тілі та емоціях під час виконання вправ?
- Що найбільше допомогло вам розслабитися та відновити внутрішню гармонію?

Заняття завершується спокійною музикою, яку діти слухають, сидячи в тиші або лежачи, зосереджуючись на своєму диханні та емоціях. Це завершує сесію, даючи можливість дітям ще раз налаштуватися на спокій і відновлення

внутрішнього балансу. Педагог наголошує на важливості регулярної роботи з тілом і емоціями, щоб підтримувати гармонію навіть поза заняттями. Заняття допомагає дітям відчувати себе в гармонії з власним тілом, навчитися регулювати фізіологічні процеси через музику і створює можливості для зниження стресу та тривожності, що є важливим елементом корекційної роботи з дітьми із РАС.

Заняття 7

Тема. Ритм дружби

Мета: розвиток соціальних навичок, таких як співпраця, комунікація та взаємодія в групі, через спільне музикування. Вправи сприяють розвитку емоційної відкритості та підтримки між дітьми, що є важливим елементом для подолання проблем соціалізації у дітей з РАС. Заняття допомагає дітям відчути себе частиною колективу, навчаючи їх взаємодіяти через музику і розуміти один одного без слів.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Заняття починається з короткої інструкції педагога, який пояснює, що сьогодні діти будуть працювати як команда, виконуючи завдання, які вимагають спільних зусиль та взаємодії. Педагог наголошує, що важливо слухати один одного, ділитися своїми ідеями та підтримувати один одного в процесі гри. Діти сідають в коло або стають в ряд, кожен з них отримує простий музичний інструмент, такий як бубон, маракаси або барабан. Педагог просить дітей звернути увагу на свої інструменти та бути готовими слухати один одного. На цьому етапі педагог також може попросити дітей поділитися своїми відчуттями: як вони почуваються перед заняттям, чи було важко прийти, чи відчувають вони себе комфортно в групі. Це дозволяє налаштувати дітей на позитивний лад і створити атмосферу довіри.

2. Основна частина

Вправа 1: «Музичний потік»

Педагог починає гру з простого, незначного ритму на барабані або інструменті, який діти можуть легко повторити. Педагог демонструє дітям, як зберігати ритм і, одночасно, слухати інших учасників гри. Потім діти по черзі додають свої звуки до загальної композиції, зберігаючи ритм та слухаючи своїх однокласників. Задача полягає в тому, щоб створити єдиний музичний потік, де кожен інструмент доповнює загальний звук.

Педагог підкреслює важливість слухання один одного та підтримки спільного ритму. Під час вправи педагог може змінювати темп та динаміку музики, щоб стимулювати дітей адаптуватися до змін в групі. Після кількох хвилин діти вже можуть бути більш впевненими в своїх інструментальних навичках, адже вправа включає в себе не лише слухання, а й відчуття зв'язку з іншими учасниками. Мета вправи: розвивати вміння дітей чути один одного, підтримувати спільний ритм і працювати в команді. Заняття дає можливість дітям розуміти, як важливо діяти разом, бути уважним до інших і діяти як єдиний колектив.

Вправа 2: «Музика через жест»

У цій вправі педагог пропонує дітям виконувати певні ритми не тільки за допомогою інструментів, а й через рухи тіла та жести. Наприклад, діти можуть підняти руки в такт музиці, рухати плечима або ногами, підтримуючи ритм групи. Участь у цій вправі дозволяє дітям зрозуміти, як за допомогою жестів можна передавати емоції та співпрацювати з іншими учасниками. Педагог може запропонувати дітям зробити музику ще більш живою та різноманітною, додаючи нові елементи в гру. Наприклад, діти можуть за допомогою жестів або певних поз змінювати темп музики чи ритм. Важливо, щоб кожен рух був скоординований з іншими учасниками, таким чином стимулюючи їх до спільної взаємодії. Мета вправи: допомогти дітям виражати себе через музику та рухи, розвивати координацію, підвищувати рівень взаємодії в групі та вчитися працювати разом для досягнення загальної мети.

Вправа 3: «Музичний діалог»

Педагог пропонує дітям створити діалог за допомогою музики. Один учасник починає виконувати коротку музичну фразу на інструменті, інший має відповісти на цю фразу іншим інструментом, зберігаючи ритм і темп. Це може бути короткий імпровізований діалог між двома дітьми, що стимулює їх до спілкування через музику. Вправу можна виконувати по черзі, кожен учасник додає свою частину «розмови», а всі інші мають слухати та підлаштовуватися під партнера. Педагог підкреслює важливість уважного слухання, що є основою будь-якої комунікації. Він також може запропонувати дітям змінювати темп чи динаміку «розмови», стимулюючи їх адаптуватися до змін в комунікації. Мета вправи: розвивати вміння слухати інших, відповідати на запитання та підтримувати зв'язок з партнерами через музику. Це допомагає дітям покращити їхні соціальні навички, зокрема активне слухання та емпатію.

3. Рефлексія та підсумок

Після завершення основної частини заняття педагог проводить рефлексію, пропонуючи дітям поділитися своїми враженнями від виконаних вправ. Це може бути як усна форма, так і за допомогою малювання чи інших творчих способів. Важливо, щоб діти висловили свої емоції щодо того, як вони почувалися в групі, чи було їм легко працювати разом, чи відчули вони підтримку та взаєморозуміння. Завершення відбувається під заспокійливу музику, яка допомагає дітям розслабитися і підсумувати емоційні переживання. Педагог наголошує на важливості спільної роботи в групі та взаємної підтримки. Учасники можуть висловити побажання для наступних занять.

Заняття 8

Тема. Музичні супергерої.

Мета: за допомогою музичних інструментів навчитися виражати свої емоції, розвивати креативність та самовираження, а також вивільняти накопичену емоційну напругу через музичну імпровізацію. Використання інструментів, таких як барабани та маракаси, допомагає дітям відчути себе «супергероями», які створюють свої власні мелодії та виявляють свої почуття без слів, що сприяє розвитку емоційної зрілості та самоусвідомлення.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Заняття починається з привітання і налаштування дітей на творчу роботу. Ведучий пояснює мету заняття та розповідає про важливість музики у вираженні емоцій. Діти знайомляться з інструментами, які будуть використовувати під час заняття – барабани, маракаси, бубни та інші дрібні ударні інструменти. Кожен дитина обирає інструмент, який їй найбільше подобається, або який вона хоче спробувати. Діти сідають у коло, створюючи атмосферу довіри та підтримки. Важливо дати дітям час на адаптацію та знайомство з інструментами, адже це дозволяє знизити рівень тривожності і страху перед новим досвідом.

2. Основна частина

Вправа 1. «Супергеройські мелодії»

Ведучий пояснює дітям, що кожен з них зараз стане супергероєм, а їх завдання – створити свою супергеройську мелодію, що відобразить їхні емоції та внутрішній стан. Музичні інструменти, зокрема барабани і маракаси, використовуються для створення сильних, динамічних звуків, які можуть символізувати силу та енергію супергероя. Діти починають імпровізувати на своїх інструментах, намагаючись передати через звук різні емоції: радість, гнів, спокій, енергію. Ведучий стимулює дітей, кажучи, що кожен звук має свою силу і може стати важливим елементом їхньої супергеройської історії. Для цього ведучий пропонує дітям вибрати один елемент свого супергеройського образу (сила, спритність, сміливість тощо) і створити для нього музичну композицію. Діти можуть імпровізувати як індивідуально, так і в групах, створюючи «спільні супергеройські мелодії». Важливо, щоб діти не обмежували свою уяву, а активно використовували звуки, які їм здаються найбільш виразними.

Вправа 2. «Музичний бій супергероїв»

У цій вправі діти розділяються на дві групи, і кожна група створює мелодію, що символізує їхнього супергероя. Після цього дві групи виконують свої композиції одночасно, що дозволяє створити справжній «музичний бій». Групи повинні не лише виконувати свою композицію, а й слухати музику іншої групи, реагуючи на її ритм і динаміку. Це заняття розвиває не тільки музичні навички, а й вміння працювати в команді, підтримувати одне одного в груповій взаємодії.

Вправа 3. «Розслаблення через музичні образи»

Після інтенсивної імпровізації та «боїв», ведучий пропонує дітям уявити, що вони – це супергерої, які відпочивають після важкого бою. Вони створюють спокійнішу, гармонійну музику, яка символізує їхній внутрішній спокій і баланс. Це може бути плавна, ритмічна мелодія, яку вони виконують разом, фокусуючись на повільних, розслаблених рухах і диханні. Вправа допомагає дітям знизити рівень стресу і тривожності, знайти внутрішній спокій.

3. Рефлексія та підсумок

Наприкінці заняття ведучий пропонує дітям поділитися своїми відчуттями від виконаних вправ. Питання для рефлексії можуть бути такими: «Як ти почувався, коли створював свою супергеройську мелодію?», «Які емоції ти відчував під час музичного бою?», «Що допомогло тобі знайти спокій в кінці заняття?». Важливо, щоб діти могли відкрито виразити свої емоції та відчути

підтримку одне одного в групі. Заняття завершується короткою релаксацією: діти закривають очі та слухають заспокійливу музику, що допомагає їм повернутися до стану рівноваги після активних вправ. Ведучий наголошує на важливості використання музики як інструменту для самовираження та емоційної розрядки в повсякденному житті.

Заняття 9

Тема. Звуки природи

Мета: зниження рівня тривожності та стресу у дітей через музику, що імітує звуки природи. Використання природних звуків дозволяє дітям зосередитися на природних явищах, що сприяє розслабленню і полегшує емоційну напругу. Це заняття допомагає дітям з РАС відновлювати емоційну рівновагу, знижуючи стрес через концентрацію на природних звуках і музичних композиціях, що імітують ці звуки.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Заняття починається з того, що педагог створює атмосферу спокою і гармонії. Діти сідають в коло, кожен отримує зручне місце для того, щоб почуватись комфортно. Педагог наголошує на важливості розслаблення і нагадує дітям, що всі звуки, які вони чують, можуть допомогти їм заспокоїтися. Діти також можуть поділитися своїми відчуттями від початку заняття, щоб зрозуміти, як кожен з них відчувається на даний момент. Педагог коротко пояснює, що вони будуть слухати різні звуки природи, такі як шум дощу, шелест листя, спів птахів, дзюрчання води, і використають ці звуки для створення відчуття спокою. Діти мають бути готовими закрити очі та сконцентруватися на цих звуках, дозволяючи своїм думкам заспокоїтися.

2. Основна частина

Вправа 1: «Шум дощу»

Педагог включає запис з шумом дощу, поступово збільшуючи і зменшуючи його інтенсивність. Діти заплющують очі і слухають звук, уявляючи, що вони перебувають під дощем. Педагог просить дітей уявити, як краплі дощу падають на землю, на дахи будинків, чи на водну поверхню, і що вони відчувають при цьому. Протягом цієї вправи педагог веде дітей через глибоке дихання, запрошуючи їх зробити вдих через ніс, затримати дихання на кілька секунд, а потім повільно видихнути через рот. Після кількох хвилин слухання педагог пропонує дітям висловити свої відчуття. Як це змінює їхній емоційний стан? Чи почувуються вони спокійнішими? Це важливий момент для усвідомлення того, як звуки природи можуть впливати на їхнє самопочуття. Мета вправи: Поглибити концентрацію на спокійних звуках, допомогти дітям заспокоїти свої емоції та відчути відчуття спокою і безпеки.

Вправа 2: «Шелест листя»

Педагог просить дітей закрити очі і уявити, що вони знаходяться в лісі, де листя шелестить на деревах. Запис змінюється, від чутного шелесту до більш тихого. Діти мають уявити, як вітер поступово набирає сили, а потім заспокоюється, що допомагає їм відчути зміну емоційного стану. Педагог веде дітей через інструкції щодо глибокого дихання: вдих – через ніс, видих – через

рот. Протягом цієї вправи діти можуть також виконувати легкі рухи, імітуючи рухи вітру чи дерева, наприклад, покачувати руками або головою в такт шелесту листя. Це допомагає зняти фізичну напругу та зменшити стрес. Мета вправи: Допомогти дітям зменшити фізичну напругу та стрес, зосередитися на природних звуках, що сприяють емоційному заспокоєнню.

Вправа 3: «Спів птахів»

Педагог пропонує дітям послухати запис співу птахів і уявити, як вони сидять у лісі або на галявині, де чують це спів. Педагог запитує дітей, які емоції вони відчувають, коли чують цей звук. Діти можуть уявити себе частиною цієї сцени: відчути радість, спокій, легкість. Після декількох хвилин слухання педагог пропонує дітям поділитися своїми враженнями та відчуттями. Можна використовувати імпровізовані звуки, щоб діти змогли самі відтворити звуки птахів, наприклад, за допомогою маракасів чи легких ударних інструментів. Мета вправи: розвивати у дітей здатність зосереджуватися на позитивних звуках, відновлюючи емоційну рівновагу, стимулюючи внутрішній спокій та гармонію.

Вправа 4: «Тиха річка»

Педагог запускає запис із звуками тихої річки, яка плавно тече. Звуки води допомагають дітям відчути текучість та спокій. Педагог запитує дітей уявити, що вони сидять на березі річки, і пропонує за допомогою дихальних вправ налаштуватися на хвилі, що створюються звуками води. Кожен вдих – це хвиля, а кожен видих – це спокій води, що розтікається. Діти повинні максимально зосередитися на звуці води і спробувати створити в собі відчуття гармонії та миру. Мета вправи: поглибити здатність дітей до релаксації, навчити їх використовувати природні звуки як засіб досягнення внутрішнього спокою.

3. Рефлексія та підсумок

Після основної частини заняття педагог пропонує дітям висловити свої враження. Він запитує: «Як ви почуваетесь після прослуховування звуків природи? Чи змінилися ваші емоції?». Діти можуть висловлювати свої відчуття словами або малюванням, передаючи емоції, які вони відчули під час вправ. Педагог підкреслює, як важливо використовувати природні звуки для зняття стресу і тривожності, і що ці звуки можуть стати ефективним інструментом у повсякденному житті для підтримки емоційної рівноваги. Заняття завершується заспокійливим музичним фрагментом, що дозволяє дітям остаточно розслабитися і налаштуватися на позитивний емоційний стан.

Заняття 10

Тема. Музика для гарного настрою

Мета: навчити дітей використовувати музику для зняття фізичної напруги, покращення загального фізіологічного стану та досягнення релаксації через рух і дихальні вправи під музичний супровід. Заняття допомагає дітям з РАС краще усвідомлювати свій тілесний стан і вчить методам релаксації для зниження стресу та емоційної напруги.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Заняття розпочинається зі створення комфортної та безпечної атмосфери для дітей. Педагог просить дітей сісти або лягти в зручні позиції, залежно від

того, що їм зручніше. Важливо, щоб кожна дитина відчувала себе максимально розслабленою і комфортною. Спочатку педагог пропонує дітям кілька хвилин глибокого дихання, щоб допомогти зняти фізичну напругу та налаштуватися на заняття. Педагог звертається до дітей, пояснюючи, що музика може допомогти розслабити їхні м'язи та заспокоїти розум. Вони будуть використовувати музику, щоб знайти комфорт і спокій у своєму тілі. Педагог наголошує на тому, що важливо зосереджуватися на власних відчуттях, слухаючи музику та рухаючися відповідно до її темпу.

2. Основна частина

Вправа 1: «Розслаблення через дихання під музику»

Педагог запускає спокійну та повільну музику з м'яким темпом, наприклад, композиції з природними звуками або інструментами, які створюють атмосферу релаксації (м'яка класична музика або звуки води). Діти закривають очі та починають слідувати за інструкціями педагога. Спочатку педагог дає команду: «Зробіть глибокий вдих через ніс, затримайте дихання на кілька секунд, а потім повільно видихайте через рот». Це повторюється кілька разів, поступово збільшуючи тривалість видиху. Діти повинні зосередитися на своїх відчуттях і прислухатися до музики. Важливо, щоб музика була дуже повільною та м'якою, що допомагає знижувати рівень стресу і дає можливість зосередитися на своєму тілі та диханні. Під час цієї вправи діти можуть відчути, як поступово розслабляються їхні м'язи, знижується рівень фізичної напруги. Мета: розвивати навички релаксації через зосередження на диханні, використовуючи музику як інструмент для зниження напруги.

Вправа 2: «Рухи під музику»

Після того, як діти освоїли дихальні вправи, педагог пропонує їм рухатися під іншу музику, що має більш м'який, але більш активний ритм. Педагог показує кілька простих рухів, що допомагають розслабити тіло, такі як нахили голови, обертання плечей, плавні рухи руками. Діти повинні повторити рухи за педагогом або імпровізувати свої власні рухи під ритм музики. Музика для цієї вправи має бути помірного темпу, щоб діти могли синхронізувати свої рухи з ритмом композиції. Важливо, щоб діти зосереджувалися на своїх відчуттях під час виконання рухів і звертали увагу на зниження напруги в тілі. Після декількох хвилин рухів педагог пропонує дітям поступово зменшити рухи і перейти до більш спокійної музики, щоб завершити вправу на позитивній ноті. Мета: вивільнити фізичну напругу через активні рухи під музику, одночасно зосереджуючи увагу на емоційному стані та фізіологічних відчуттях.

Вправа 3: «Тіло та музика»

Педагог пропонує дітям провести коротку вправу, яка зосереджує увагу на різних частинах тіла. Спочатку діти знову сидять або лягають у зручному положенні. Педагог пропонує прослухати спокійну музику, яка має ритмічний, але м'який темп (наприклад, інструментальна композиція або звуки природи). Діти повинні фокусуватися на своїх відчуттях у тілі, спостерігаючи, як їхні м'язи реагують на музику. Педагог по черзі звертає увагу на різні частини тіла: «Тепер зверніть увагу на свої ноги, як вони відчуються? Чи є у вас напруга? Поступово намагайтеся розслабити їх за допомогою музики». Цей процес повторюється для інших частин тіла: спина, шия, руки, голова. Важливо, щоб діти не лише слухали

музику, але й активно спостерігали за своїм тілом, відчуючи, як напруга відступає. Мета: розвивати у дітей уважність свого до тіла, допомагати дітям усвідомлювати свої фізичні відчуття і навчатися знижувати напругу в різних частинах тіла через музику.

3. Рефлексія та підсумок

Після основної частини заняття педагог просить дітей поділитися своїми відчуттями. Він запитує, чи відчули вони зниження напруги в тілі, чи стало їм легше і спокійніше після вправ. Важливо, щоб кожна дитина мала можливість висловити свої враження. Педагог пояснює дітям, як важливо слухати своє тіло і звертати увагу на емоційні та фізичні зміни, що відбуваються під час занять. В кінці заняття педагог може виконати коротку заспокійливу музичну композицію, яка допоможе дітям знову розслабитись і підсумувати заняття на спокійній ноті. Діти можуть поділитися, які вправи були корисними і чому. Це дозволяє педагогу оцінити ефективність занять і зібрати відгуки для подальших корекцій.