

СЕКЦІЯ 5
СОЦІАЛЬНА ПЕДАГОГІКА

УДК 37.013.42:159.922.27:781.62

РИТМІЧНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ЗАПОБІГАННЯ ДЕВІАНТНОСТІБукач М.М., д. пед. н., професор,
професор кафедри соціальної роботи*Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського*

Стаття присвячена гармонізації зовнішніх і внутрішніх ритмів людини. Наголошується, що ритми, закладені в музичних і образних творах, запобігають внутрішній дисгармонії людини. Рівномірні, чіткі, впевнені ритми пов'язані із задоволенням. Вони здатні позитивно впливати як на психологічні, так і на фізіологічні процеси. Ритм розглядається як засіб запобігання девіантності, який здатен дисциплінувати й сприяти активізації процесів адаптації.

Ключові слова: *ритм, метр, дисципліна, девіантність, адаптація.*

Статья посвящена гармонизации внешних и внутренних ритмов человека. Отмечается, что ритмы, заложенные в музыкальных и изобразительных произведениях, предотвращают внутреннюю дисгармонию человека. Равномерные, четкие, уверенные ритмы связаны с удовольствием. Они способны положительно влиять как на психологические, так и на физиологические процессы. Ритм рассматривается как средство предотвращения девиантности, которое способно дисциплинировать и способствовать активизации процессов адаптации.

Ключевые слова: *ритм, метр, дисциплина, девиантность, адаптация.*

Bukach N.N. RHYTHM AS A PREVENTIVE METHOD OF DEVIANCE

Article is describing harmonization of external and internal rhythm of personality. Main idea is based on statement that all rhythms that are built in music and graphic masterpieces prevent internal disharmony of personality. Steady, well defined, certain rhythms are related to pleasure. They have positive influence on both: psychological and physiological processes. Rhythm is being studied as means of prevention of deviance, that is able to discipline and activate adaptation processes.

Key words: *rhythm, meter, discipline, deviance, adaptation.*

Постановка проблеми. Дослідження проблеми впливу ритму на людину підтвердили думку, що ритму підпорядковані всі без винятку життєві функції людського організму, починаючи від скорочення клітин, від дихання та биття серця й закінчуючи найвищими нервовими процесами, які відбуваються в нашому мозку. Людський організм наповнений різноманітними біологічними ритмами, починаючи з високо-частотних ритмів, у яких функціонує нервова система й органи чуттів, через секундні ритми (серцебиття, дихання), хвилинні ритми (розподіл крові), годинні (робота органів травлення й обміну речовин), добові, так звані циркадіанні ритми (сну та неспанья) і далі – до тижневих, місячних, річних ритмів. Усе це вказує на те, що загальні процеси життя пов'язані з періодичним чергуванням періодів активності та спокою – слідом за напруженням обов'язково відбувається розслаблення. За таким принципом працює й організм людини, де все підпорядковано законам ритму. Але взаємодія цих ритмів відбувається в надскладному біоритмічно-

му механізмі, і чим менше сформований цей організм, тим більш руйнівні наслідки можуть мати збої в роботі «внутрішнього годинника». Чим молодша людина, тим більше ми, дорослі, маємо оберегати її від дисгармонії ритмів, адже саме збої на фізіологічному, психологічному та соціальному рівнях призводять до порушень функціонування організму, які проявляються в захворюваннях і поведінкових реакціях (таких, що відхиляються від суспільно прийнятих норм). Виходячи з вищевикладеного, виникає гостра потреба в знаходженні механізмів впливу на реабілітацію ритмічних порушень, особливо серед дітей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження проблеми ритмотерапії в роботі з клієнтами є новим напрямом не лише в соціальній роботі, але й у медицині, психології, педагогіці й ін., адже проблема виходить за межі однієї науки, тому виникає потреба розглянути її з різних аспектів. Виходячи із цієї позиції, ми у своїй роботі спиралися на дослідження представників медичного напрямку в науці: А. Аведисова



[1], С. Матрусова [2], С. Рапопорта [3], які, указуючи на те, що циклічність біологічних функцій на всіх рівнях є однією з умов існування живих організмів, акцентують увагу на немедикаментозних методах корекції виявлених у людини порушень ритмів.

Вважаємо також доцільним акцентувати увагу на науковому доробку психологів, зокрема Т. Адмакіної [4], В. Леві [5], В. Рибалки [6], О. Тиунової [7], які розглядають можливості корекції емоційних порушень засобами арт-терапії в контексті психологічної теорії часу.

Безумовно, для нас становлять інтерес думки науковців із музичної педагогіки – Е. Балчитис [8], Л. Баренбойма [9] та ін., які надають практичні рекомендації щодо запобігання ритмічним розладам за допомогою спеціально організованої системи виховання.

Постановка завдання. Мета статті – дослідити властивості ритму та з'ясувати його відмінності від метра, показати значення ритмічності для гармонійного розвитку особистості; розкрити методи та прийоми, за допомогою яких можна без застосування медикаментів усунути або нівелювати внутрішні ритмічні порушення, відхилення від соціальних і моральних норм.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розмаїття сфер, де ритм займає визначальне місце, призвело до неоднозначності висвітлення цього поняття та його розуміння. Дослідники наголошують на таких властивостях ритму, як налагоджене, рівномірне протікання будь-чого (роботи, життя та ін.). «**Ритм** – розміреність, злагодженість у протіканні чогось» [10, с. 689]. Якщо уважно придивитися, то виникає запитання, чи є ритмом рівномірне протікання будь-чого? Адже рівномірність пов'язана безпосередньо з метром.

Більш ґрунтовно поняття ритму опрацьоване в музиці: «Ритмом називається співвідношення тривалостей звуків у їх послідовності. У музиці відбувається чергування тривалостей звуків, унаслідок чого між ними створюються різні часові співвідношення. Об'єднавшись у певній послідовності, тривалості звуків утворюють ритмічні групи (фігури), з яких складається загальний ритмічний малюнок музичного твору» [11, с. 39]. Тобто, як бачимо, тут наголос робиться на «різних часових співвідношеннях».

Б. Теплов визначає **ритм як закономірне розчленування часової послідовності** подразнень на групи, що об'єднуються навколо тих подразнень, тобто акцентів, які виділяються в тому чи іншому відношенні [12, с.188]. Вивчення й аналіз поняття

«ритм» виявили непоодинокі випадки, коли його недостатньо чітко розмежовують із поняттям «метр». У мистецтві, як і в життєвих ситуаціях, найчастіше йдеться не про ритм як такий, а про метроритм, тому виникає потреба з'ясувати відмінності між поняттями «ритм» і «метр». Теорія музики дає таке визначення поняттю «метр»: «Рівномірне чергування сильних і слабких долей часу називається **метром**» [11, с. 44]. Отже, якщо музичний твір виконується чітко під роботу метронома, то тут ми маємо говорити про метричність, але якщо під час виконання твору використовуються вповільнення чи прискорення (а без цього музика втрачає найціннішу властивість – емоційність), то тут йдеться вже про метроритмічність.

Явище метроритму притаманне не лише музичному мистецтву, але й образотворчому, архітектурі, фотографії й ін., тому, щоб більш наочно побачити різницю між ритмом і метром, звернемося до образотворчого мистецтва. Ритм у зображенні присутній тоді, коли є декілька елементів, які повторюються в певному порядку. Найпростіший приклад – звичайні риси, намальовані через певний інтервал. Але якщо ці риси намальовані однаковими й через однаковий проміжок, то це прояв метричності (рис. 1).



Рис. 1. Метричність в образотворчому мистецтві

Ритмічність – це також повторення, але повторення, за якого відбуваються певні зміни, тому завдяки ритмічності ми маємо можливість досягти ефекту вповільнення чи прискорення руху, і на малюнку це буде зображено так (рис. 2).



Рис. 2. Ритмічність в образотворчому мистецтві

Використовуючи ритмічність, ми можемо також досягти ілюзії сходження чи падіння (рис. 3).

Цей прийом був вдало використаний художником П. Брейгелем у його відомій картині «Незрячі» (рис. 4).

Отже, ми бачимо, що в образотворчих композиціях, коли є рівномірне чергування елементів, то йдеться про метр (найпростіший метр – це коли розміри елементів

і проміжки між ними однакові (незмінні)). Ритм – це також повторення елементів, але повторення, яке не лише дозволяє, але й робить обов'язковим певні зміни в поданні тих чи інших елементів. Можливість різноманітних ритмічних варіантів чергування на основі метра надає художньому твору динамізму й підвищує його емоційність і сприйняття.

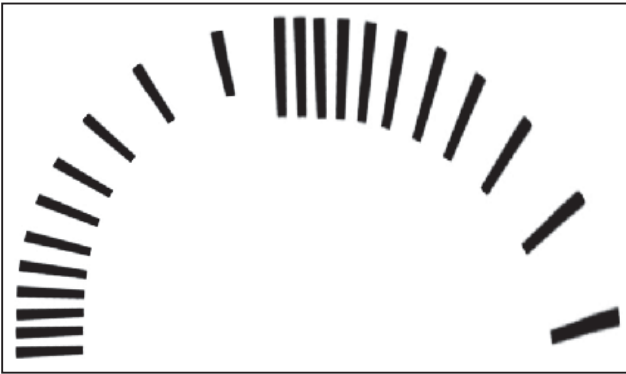


Рис. 3. Зображення сходження та падіння за допомогою використання ритмічності в образотворчому мистецтві



Рис. 4. Принцип ритмічності в картині П. Брейгеля «Незрячі»

Отже, ми бачимо, що в образотворчих композиціях, коли є рівномірне чергування елементів, то йдеться про метр (найпростіший метр – це коли розміри елементів і проміжки між ними однакові (незмінні)). Ритм – це також повторення елементів, але повторення, яке не лише дозволяє, але й робить обов'язковим певні зміни в поданні тих чи інших елементів. Можливість різноманітних ритмічних варіантів чергування на основі метра надає художньому твору динамізму й підвищує його емоційність і сприйняття.

Основне призначення мистецтва – це відображення різноманітних проявів життя, тому природно, що й у житті, як і в мистецтві, ми найчастіше стикаємося не з ритмом, а з метро-ритмом, хоча в буденній

розмові використовуємо термін «ритм». Наприклад, у розмові про пори року, зміни дня й ночі, пульс серця, частоту дихання ми все це називаємо ритмами. У дійсності це метроритмічні прояви життя, адже ми знаємо, що за напруженням має йти розслаблення, за днем іде ніч, за літом – осінь. Усе це є метричністю. Але також ми знаємо, що дихання й биття серця під час навантаження інші, ніж під час відпочинку, немає двох схожих днів, одне літо чи зима не можуть бути схожі з іншими. Саме ця неповторність характерна для ритму. Сутність ритму полягає в унікальності, а не в рівномірності чергування. Ритм наповнює наші життєві процеси повнокровністю, різноманітністю й емоційністю.

Зрозуміло, коли проблеми метричності й ритмічності піднімаються в дослідженнях, присвячених музиці, образотворчому, танцювальному мистецтву, але в контексті проблем соціальної роботи виникає запитання, чому ми приділяємо увагу цим поняттям, як вони стосуються клієнтів соціальної роботи?

По-перше, чітке розуміння можливостей ритму та метра в арт-терапевтичній роботі з клієнтами дозволить більш якісно підібрати арт-терапевтичні технології, присвячені гармонізації внутрішніх і зовнішніх ритмів, і спрямувати їх саме на ту категорію клієнтів, яка цього найбільш потребує; по-друге, нашими клієнтами є люди, які звільнені з місць позбавлення волі, алкоголіки та наркомані, гіпер- і гіпоактивні діти та ін., тобто люди, у яких є ознаки девіантності. Як наголошується в словнику-довіднику із соціальної роботи, «девіантність – показник відхилення від норми, невідповідність ustalеним у конкретному суспільстві нормам і цінностям, поведінці, мисленню й діяльності людини» [13, с. 73]. У поведінкових реакціях означених категорій клієнтів чітко простежуються порушення внутрішніх, зовнішніх ритмів або дисгармонія біологічних і соціальних ритмів. Виходячи з вищевикладеного, одним із завдань соціальної роботи є знаходження інструментарію, за допомогою якого можна без застосування медикаментозних методів усунути чи нівелювати вказані ритмічні порушення.

Одним із фундаментальних реабілітаційних властивостей ритму є впорядкованість, яка в педагогіці визначається терміном «дисциплінованість». Саме цю впорядкованість ритм вносить в архітектурні, живописні та танцювальні композиції, надаючи стрункості поетичним рядкам і музичним фразам, розставляючи акценти й паузи відповідно до метроритму твору. Ритм полегшує координацію дій, сприяючи появи



колективної м'язової ритмічності. Завдяки тому, що людина зосереджується на певній діяльності, відволікаючись від сторонніх подразників, вона досягає більш високих результатів, іншими словами, ритм активізуючим чином впливає на клієнта, стимулюючи діяльність і випрацьовуючи автоматизм. Оскільки ритмічність властива основним функціям організму, то правильно підібраний ритм будь-якої діяльності позитивно впливатиме на роботу організму.

Ритм – це складний психофізіологічний подразник, який при вмілому використанні здатен мобілізувати внутрішні сили людини, активізуючи її під час проявів зневіри, невпевненості, або заспокоїти під час розпачу й агресивності. Ця зовнішня впорядкованість (ритмічність) здатна впливати на формування внутрішньої сутності людини, на її дисциплінованість і чіткість у діяльності. Іншими словами, у процесі залучення людини до творчого процесу, через перетворення внутрішньої енергії у творчу, здійснюється впорядкованість діяльності й посилюється дисципліна.

Суттєвою якістю, яка притаманна ритму, є сприяння адаптивним можливостям клієнта через узгодження дій в одному ритмі з оточуючими людьми. Нам приємно, коли поряд є людина, яка сприйняла наш ритм у будь-якій діяльності, яка не вибивається із загального ритму. І навпаки, ми не сприймаємо людину, яка не увійшла у звичний ритм і тим самим вносить розлад не лише в сам процес дійства, але й у кінцевий результат, тобто коли є відхилення від тих ритмів, які є нормою для соціуму. Отже, ритму властива здатність дисциплінувати й сприяти активізації процесів адаптації, пристосування до життя в новому соціальному середовищі. Іншими словами, ритм синхронізує фізіологічні й соціальні процеси, об'єднує людей у спільній діяльності, допомагає набути злагодженості в діях.

Із давніх часів відомі приклади використання ритму для того, щоб людина мала можливість зосередитися на чіткому виконанні певних дій. Ритм сприяв якісному виконанню трудових процесів; так, гребці на галерах під барабанний бій мали можливість узгоджувати час для застосування спільних зусиль, щоб досягти кращого коефіцієнта корисної дії, сучасні спортсмени на байдарках також використовують ритм для узгоджених дій, адже саме ритм сприяє зосередженню на виконанні певних процесів, доведенню їх до автоматизму та досягненню найвищої ефективності. Наявним прикладом впливу ритму на спільну діяльність людей є військові марші, які поділяються на ті, що супроводжують вій-

ськові загоны в тривалих походах, і урочисті військові марші. Якщо розглянути ці марші з погляду ритму, то виявиться, що перші з них мають ритм, який трохи повільніший за ритм спокійної роботи людського серця, що сприяє тривалій ході й підтримці працездатності організму. Натомість урочисті військові марші, які звучать під час військових парадів, використовують ритм, який перевищує ритм серця в стані спокою, тому війська використовують їх не на марші, а під час урочистостей, де є потреба прояву енергійності й емоційного сприйняття.

Якщо проаналізувати виразні характеристики маршових ритмів, то ми можемо простежити усвідомлення вражень і переживань від різних ритмів, а отже, з'ясувати через мовні характеристики можливість впливу ритмів на наші почуття та на нашу поведінку. Проаналізуємо деякі з епітетів, які характеризують позитивний емоційний стан: рівномірний, чіткий, упевнений, настійливий, урівноважений, витончений, а також протилежні характеристики, які більш притаманні негативному емоційному сприйняттю: *нерівномірний, монотонний, вкрадливий, млявий, нерішучий, незграбний, розслаблений, важкий*. Уже з наведених характеристик ми бачимо, що ритм залежно від характеристик може впливати на нашу поведінку, формуючи впевненість і спрямованість або нерішучість і млявість, а це впливає як на психічне, так і на фізичне самопочуття людини, на її здоров'я. Через мову людина висловлює власне ставлення до ритмічної та неритмічної музики, і тут ми бачимо, що ритмічність підкреслюється епітетами, які надихають на позитивний лад, налаштовують на продовження дії й пов'язані із задоволенням; натомість аритмічність виражена епітетами, які більш наближені до дискомфорного стану, а тому вони спрямовані на припинення монотонної, нерішучої, нерівномірної діяльності. Іншими словами, «системи задоволення» викликають діяльність, спрямовану на підтримання, продовження їх роботи, «системи незадоволення» – діяльність, що завершують їх власну роботу [5, с. 40]. Виходячи з наведеного, можемо констатувати, що ритмічність приємна нашій сутності, а тому ми прагнемо до повторень цих відчуттів, отже, використовуючи рівномірні, чіткі, упевнені ритми, ми здатні позитивно впливати як на психологічні, так і на фізіологічні процеси, які відбуваються з клієнтом. Крім того, така арт-терапевтична діяльність формує на підсвідомому рівні негативне ставлення людини до таких ритмів, які порушують ритмічність життєвих процесів.

Ще в давній Спарті використовували дисциплінуючі можливості ритмічної музи-



ки, тому для виховання майбутніх воїнів активно використовували маршову музику з чітким, упевненим, підкресленим характером ритму, адже це допомагало виховувати впевнених у собі, рішучих спартанців. На жаль, ми можемо констатувати, що сучасна українська школа недостатньо ефективно використовує виховні можливості музичного, образотворчого, спортивного та інших ритмів. Як результат, сьогодні і вчителі, і батьки звертають увагу на зниження загального рівня дисциплінованості в школах, на збільшення кількості дітей із девіантною поведінкою, що є безпосереднім показником розбалансованості внутрішніх ритмів дитини. У світовій практиці є приклади успішної організації навчально-виховного процесу, побудованого на базі широкого застосування новітніх технологій, в основу яких покладено різноманітні ритми. Однією з найуспішніших є вальдорфська система, яка спрямована на те, щоб кожна дитина відчувала власний ритм життя, а отже, мала можливість активно включитися в діяльний процес.

Незважаючи на позитивні висновки науковців і практиків щодо доцільності впровадження в навчальний і терапевтичний процеси технологій із розвитку почуття ритму, ми маємо констатувати, що розвиток внутрішніх ритмів, формування дисциплінованості – це не лише тривалий, але й трудомісткий процес, який потрібно розпочинати в дошкільній період. Спостереження музикантів-педагогів, а також психолого-педагогічні дослідження переконують у тому, що почуття ритму набагато гірше піддається педагогічному впливу, ніж музичний слух. Ця думка підтверджена Л. Борембоймом [9], який стверджував, що в той час, як розвиток почуття музичного ритму надзвичайно обмежений, музичний слух піддається вдосконаленню майже безмежно.

Чому почуття ритму складніше виховувати, ніж звуковисотність, динаміку й ін.? На нашу думку, це відбувається тому, що в організмі людини присутня багатогранність ритмів (кожний орган має власний ритм), і їхню діяльність непросто гармонізувати, узгодити із зовнішніми ритмами, які все активніше впливають на життя людини. А якщо зважати на те, що в дитини система ритмів знаходиться у стані формування, то стає зрозуміло, чому ми отримуємо безліч випадків збоїв цих систем, які проявляються в неадекватній поведінці, психічних розладах і підвищеній захворюваності.

Вимога часу щодо розвитку почуття ритму та гармонізації його з оточуючим середовищем, а також складнощі у впровадженні й недостатня розробленість технологій рит-

мотерапії, ставлять перед арт-терапевтами практичне питання – яким чином можна досягти підвищення ефективності впливу на розвиток почуття ритму?

На нашу думку, насамперед слід зважати на емоційність сприйняття дитиною занять із розвитку почуття ритму, а цього можна досягти тоді, коли дитина не пасивно сприймає ритмічні вправи, а бере безпосередню участь у творенні ритму, робить певні рухи під риму вірша чи ритм музичного твору. Виходячи з висловленого, нашим основним завданням під час розроблення методів арт-терапевтичного впливу на дитину має стати її залучення до активної моторної діяльності. Ритм виник і розвивався в процесі певної людської діяльності, допомагаючи підвищити ефективність цієї діяльності, тому не можна виховувати почуття ритму відірвано від життєвих функцій, які він виконує. А це ставить перед арт-терапевтами завдання заздалегідь передбачити й спланувати певні рухи (коливання під вальс, крокування під марш, плескання й притопа під танок та ін.), щоб не лише виховувати почуття ритму, але й надавати дитині можливість отримувати радість, естетичне задоволення від спільного виконання ритмічних вправ, позитивні емоційні враження від творчої діяльності. Б. Теплов, пояснюючи сутність психологічних переживань ритму в музиці, наголошує, що основу ритму складає моторика, а тому й сприйняття його має бути не тільки слуховим, а й слухоруховим. «Слухач лише тоді переживає ритм, коли він його відтворює, створює» [12, с. 192]. У створенні та розвитку почуття ритму бере участь усе наше тіло, тобто людина не просто слухає, але й активно реагує на музику рухами свого тіла. Звичайно, сама людина не усвідомлює ці рухи, вони з'являються нібито інстинктивно (постукування ногою, пальцями, покачування головою, усім тілом та ін.). «Спроби придушити моторні реакції або призводять до виникнення таких самих реакцій в інших органах, або тягнуть за собою припинення ритмічного переживання» [12, с. 192]. Отже, відновлення чи реабілітація втрачених ритмів найбільш ефективно можуть бути здійснені через організацію такої діяльності, яка б дозволяла в ненав'язливій формі (а для дітей – краще в ігровій) відтворювати в руках певні ритми. Але тут слід наголосити, що в художніх творах ритм за своєю будовою може бути простим, коли змінам піддається один елемент (форма, колір, простір та ін.), або складним, коли одразу змінюється декілька елементів. Слід зазначити, що в одній композиції може бути декілька композиційних елементів, які можуть рухатися паралельно чи в протилежних напрямках, а



то й протидіяти. Теж саме й у музиці, прості ритми можуть змінюватися складними, синкопованими й ін., тому арт-терапевти мають звернути увагу на підбір творів саме з простими ритмами, адже в більшості наших клієнтів немає достатнього художнього досвіду, а отже, відволікання на додаткові складнощі не сприятиме стабілізуючому впливу ритму художнього твору.

Метроритм, в якому акценти (сильні частки) повторюються рівномірно через одну частку, називається дводольним. Метр, у якому акценти повторюються рівномірно через дві частки, називається тридольним. Дводольні та тридольні метри мають один акцент і називаються простими. Наведемо схеми диригування дводольних і тридольних розмірів (рис. 4 та рис. 5).

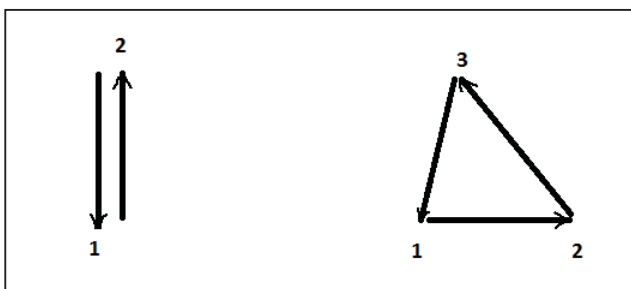


Рис. 4.

Дводольний розмір

Рис. 5.

Тридольний розмір

Дводольний розмір диригується двома помахами – донизу й догори. Тридольний розмір диригується трьома помахами – вниз, вправо й догори. Для того, щоб клієнту було цікаво виконувати ритмічні вправи, слід підібрати цікаві й зрозумілі для нього ритмічні твори й під їх звучання дати можливість продиригувати й відчувати акценти різноманітних ритмів. Диригування – це управління виконанням музичного твору хоровим колективом чи оркестром. Отже, ми запрошуємо клієнта пограти в диригента, даючи можливість не лише керувати уявним музичним колективом, але й відчувати сильні частки (акценти) музичного твору.

Для того, щоб ця робота мала позитивне емоційне тло, доцільно попередньо підібрати ритмічні музичні твори або відомі народні пісні в аудіозаписі, написані в розмірах 2/4 або 3/4. До речі, в українському народному фольклорі є достатньо великий вибір таких відомих народних пісень, на яких діти й дорослі із задоволенням будуть вправлятися в розвитку відчуття ритму:

– на 2/4 – «Дощик, дощик», «За городом качки плинуть», «Їхали козаки із Дону додому», «Ой, за гаєм, гаєм» та ін.;

– на 3/4 – «В кінці греблі шумлять верби», «За річкою, за Дунаєм», «Казав мені батько» та ін.

Підібравши записи подібних пісень чи музичних творів, можна завдяки диригентському жесту організувати роботу не лише з розвитку почуття ритму, але й відновлення втрачених внутрішніх ритмів, адже вже те, що людина знаходиться під впливом музичного ритму, намагається диригувати твір, прагнучи за допомогою диригентського жесту відчувати й усвідомити більш тривалі й об'ємні метроритмічні побудови, вона на підсвідомому рівні настроює розбалансований організм. Але тут слід звернути увагу на те, що застосовуючи диригентський жест, доцільно використовувати прості ритми, на чому ми наголошували, адже складні ритмічні побудови будуть відволікати увагу своєю складністю, що не дозволить клієнту вільно виражати свої емоції, оскільки він змушений буде концентрувати увагу на складному метроритмічному малюнку.

Говорячи про можливості арт-терапевтичного впливу на клієнтів соціальної роботи, маємо звернути особливу увагу на роботу з дітьми, адже дитина знаходиться в стані розвитку та формування, а отже, внутрішні ритми в її організмі ще не мають сталого характеру, а тому з більшою вірогідністю можуть опинитися під негативним впливом зовнішніх дисгармонійних факторів. Арт-терапія володіє різноманітним арсеналом методів і технік, які надають можливість не лише зміцнювати ритмічну систему дитини, але й надавати додаткову допомогу в лікуванні та корекції біоритмічної системи. Одним із ефективних прийомів є технологія, яка спирається на **взаємодію музики з пластичною діяльністю**, що дозволяє (окрім стабілізації внутрішніх ритмів) ще й відновлювати емоційну стабільність, а отже, досягати відчуття комфортності, що сприяє поліпшенню психологічного стану дитини та її здоров'я в цілому. За допомогою музичних і пластичних ритмів, які підпорядковані організованим рухам, арт-терапевт отримує можливість впливати на емоційну сферу дитини, змінюючи її в бік стенічних переживань, тобто тих, які підвищують активність і енергійність, надаючи сил для життєстверджуючих учинків. Використання цієї технології вже саме по собі виконує цілощу функцію для організму, адже вона протидіє таким проявам, як слабкість і безсилля, які придушують життєдіяльність.

Таким чином, музично-пластичні заняття несуть полегшення й покращують самопочуття дитини, тому їх доцільно використовувати в реабілітаційній арт-терапевтичній роботі з гіперактивними та гіпоактивними дітьми, а також із дітьми, у яких є порушення координації рухів чи наявна асиме-



трія рухів правої й лівої сторони тіла. Дослідження науковців указують, що в таких дітей на початкових стадіях занять переважають слабкі, стереотипні рухи, а з частин тіла вони «найчастіше використовують руки, меншою мірою – ноги, голова й корпус не брали участі в танці взагалі. Рухи переважно виконувалися стоячи на одному місці, був задіяний в основному середній рівень простору» [14, с. 47]. У процесі експериментальної роботи вдалося суттєво покращити не лише загальний стан дітей, але й координацію рухів, які стали більш активними, розкутими, закінченими. «Руки клієнтів стали більш ритмічними, координованими й стійкими. З'явилися можливість і інтерес до імітування простих і складних танцювальних рухів. Змінилося й ставлення до партнерів у танцях – клієнти стали більш доброзичливими й уважними один до одного» [14, с. 47].

Запропоновані технології ритмотерапії можна використовувати як в індивідуальній роботі з клієнтом, так і в процесі групової роботи. Щодо роботи з групою, то слід зазначити, що використання прийомів диригування й танцювальних рухів сприяє розкутості дітей і посиленню групової взаємодії. Особливо слід наголосити на переборенні внутрішнього й зовнішнього спротиву, який пов'язаний із тим, що дитина не знає, як поставляється до її поведінки оточуючі. Саме в процесі занять із ритмотерапії дитина може поступово позбутися комплексу страхів, вивчити та визначити свій персональний простір у колективній діяльності, знайти міжособистісну дистанцію й через спільну творчу діяльність вийти на емпатійне ставлення до оточуючих.

Висновки з проведеного дослідження. Ритмічність ґрунтується на повторенні, але повторенні, яке не лише дозволяє, а й робить обов'язковим певні зміни темпу в поданні тих чи інших елементів. Сутність ритму полягає в унікальності, а не в рівномірності чергування.

Девіантність – показник відхилення від норми, від дисциплінованості, від нормального ритму життя. Це свого роду аритмічність, а отже, одним із засобів протидії цьому явищу є налагодження нормального ритму життя, якого можна досягти через педагогічні й арт-терапевтичні технології, спрямовані на розвиток ритмічності.

Усвідомлення клієнтом того, що його організм на підсвідомому рівні реагує руховими реакціями на зовнішні ритми, підвищує ефективність гармонізації внутрішніх і зовнішніх ритмів, надає можливість свідомо покращувати власне самопочуття й отри-

мувати позитивні емоції через підбір зовнішніх, сприятливих для конкретної людини ритмів.

Створення власного «банку технологій із ритмотерапії» (лічилки, вірші, народні пісні, побудовані на простих ритмах) дозволить урізноманітнити заняття за складністю ритмічних вправ, підвищити емоційність, а отже, позитивно впливатиме на фізіологічні та психічні процеси.

Ритмічність позитивно впливає на працездатність і прояв творчої активності, тому через схвалення такої діяльності найближчим оточенням сприяє підвищенню ефективності адаптації клієнтів до соціального середовища.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Аведисов А. Атипичная депрессия как модель для изучения ритмологических процессов. Журнал неврологии и психиатрии им.С.С. Корсакова. 2009. Т. 109. № 12. С. 93–99.
2. Матрусов С., Федотчев А. Коррекция психогенных функциональных расстройств музыкальными воздействиями, управляемыми ЭЭГ-осцилляторами пациента. Вестник психотерапии. 2013. № 47 (52). С. 15–22.
3. Рапорт С. Хрономедицина, циркадианные ритмы. Кому это нужно? Клиническая медицина. 2012. № 8. С. 73–75.
4. Адмакина Т. Психологические референты эмоциональной отзывчивости на музыку. Вестник психотерапии. 2009. № 31(36). С. 84–90.
5. Леви В. Вопросы психологии музыки. Советская музыка, 1966, № 8. С. 38–44.
6. Рибалка В. Индивид та особистість у психологічній теорії часу Б.Й. Цуканова. Практична психологія та соціальна робота. 2008. № 2. С. 1–18.
7. Тіунова О. Корекція порушення емоційної прихильності засобами арт-терапії. Практична психологія та соціальна робота. 2013. № 10. С. 19–31.
8. Балчитис Э. О системе и методах обучения музыке в средних классах общеобразовательных школ Литвы. Музыкальное воспитание в СССР. М.: Советский композитор, 1978. С. 248–257.
9. Баренбойм Л. Фортепианная педагогика. М., 1937. Ч. 1. С. 13.
10. Тлумачний словник української мови / За редакцією В. Калашника. Харків: «Простор», 2004. 991 с.
11. Вахромеев В. Элементарная теория музыки. М.: Музыкальное издательство, 1961. 244 с.
12. Теплов Б. Избранные труды. М.: Педагогика, 1985. Т. 1. 329 с.
13. Словник-довідник із соціальної роботи: Упор. М. Букач, Н. Клименюк, В. Горлайчук. Миколаїв: ФОП Швець, 2015. 384 с.
14. Бабаева Е., Оганесян Н. Танцевально-двигательная психотерапия невротических расстройств в условиях дневного стационара. Вестник психотерапии. 2016. № 59 (64). С. 39–50.