

4. David Alan Sandmire, Sarah Roberts Gorham, Nancy Elizabeth Rankin, David Robert Grimm The Influence of Art Making on Anxiety: A Pilot Study. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 2012. V. 29:2, P. 68-73.

Романенко Світлана Афанасіївна

магістр-музикознавець,

викладач першої категорії з фортепіано,

КЗ «Доброславська школа мистецтв Доброславської селищної ради»,

Одеська область, Україна

УРОКИ ФОРТЕПІАНО ЯК ЗАСІБ ГАРМОНІЗАЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ УЧНІВ

Актуальність теми дослідження обумовлена зростанням рівня стресу серед учнів та необхідність гармонізації їх психоемоційного стану. Значення музики у цьому процесі є ефективним засобом музичної терапії. Гра на фортепіано має безпосередній вплив на психоемоційний стан учнів, оскільки допомагає з концентрацією уваги та розвитком моторики. Приміром, граючи гами та етюди, учні отримують досвід стійкої уваги при виконанні складних пасажів. Важливою є вимагає моторна пам'ять, коли повторювані рухи рук і пальців запам'ятовують структуру твору. Технічні етюди К. Черні розвивають пальцеву швидкість та координацію. Складні етюди розвивають фізичну витривалість виконавця, силу рук. Віртуозні етюди Ф. Шопена поєднують технічні труднощі з художньою виразністю. Етюди Ф. Ліста впливають на розвиток сили, витривалості та технічної свободи. Це важливо і для психоемоційного стану загалом.

Але музичне мистецтво, уроки фортепіано доповнюють емоційне самовираження учня через музичні твори. Регулярне вивчення нових творів

підвищує концентрацію та покращує здатність швидко аналізувати музичний матеріал, що впливає на терпіння і самодисципліну.

Приміром, «Елегія» Миколи Лисенка та її значення для психоемоційного розвантаження учня. Цей твір є одним із найвиразніших фортепіанних творів Миколи Лисенка, що належить до його ліричної спадщини. «Елегія» написана у романтичному стилі, має м'який, співучий характер та наповнена емоційною глибиною. У ній кантиленна мелодія, плавні гармонійні переходи та делікатна динаміка. Після прослуховування цього твору у виконанні викладача (або у запису) психоемоційний стан учня покращується, він розслаблюється і заспокоюється. Повільний темп і співуча мелодія сприяють зниженню стресу. Плавні гармонійні зміни допомагають стабілізувати емоційний стан.

Крім цього, твір впливає й на формування емоційного інтелекту. Спочатку поступове вивчення, а далі виконання «Елегії» сприяють розвитку музичної чутливості, здатності передавати почуття через інструмент. Учень навчається виразності, нюансуванню динаміки та артикуляції. При цьому його концентрація та увага набувають нових змістів і сили. Виконання твору потребує зосередженості та внутрішньої рівноваги. Рівномірний ритм сприяє стабілізації емоційної сфери та покращенню уваги.

Тож, «Елегія» М. Лисенка має музикотерапевтичний ефект і використовується як засіб релаксації, допомагає подолати втому після інтенсивного навчання. Її глибокий ліричний характер твору робить відчуття спокою та гармонії в учня. Цей твір має й педагогічне значення у розвитку кантилени – учень працює над плавним звучанням та виразністю мелодії. Учень працює з технікою легато, над необхідністю зв'язного, співучого звуковидобування. Складною є робота з динамічним балансом, контролем гучності, м'якої динаміки. Не простим є фразування, але досягнення позитивного результату, розвиває музичне мислення через структурне розуміння мелодії. «Елегія» Миколи Лисенка є не просто фортепіанним твором,

а важливим педагогічним і психологічним інструментом. Виконання цього твору допомагає учню не лише вдосконалювати технічні навички, а й знижувати рівень стресу, розвивати емоційну виразність та отримувати задоволення від гри.

Уроки фортепіано знижують рівень тривожності та стресу завдяки музикуванню. Приміром, збірник фортепіанних п'єс Жанни Колодуб «Весняні враження» позитивно впливає на психоемоційний стан учнів. Збірник містить яскраві, емоційно забарвлені твори, які сприяють розвитку музичного мислення, уяви та емоційної виразності учнів.

Загальна характеристика збірника вже може переконати в цьому. Програмність кожної п'єси циклу, образний зміст, що стимулює творче мислення учня. У збірці представлено різноманітність настроїв: від спокійних і ліричних до грайливих і навіть тривожних. Важливою є доступність для виконання всіх творів, які підходять для молодших і середніх класів музичних шкіл. У п'єсах поєднуються технічні та емоційні складові. Кожна п'єса розвиває певні виконавські навички (легато, стакато, динамічні контрасти).

Розслаблення та емоційна рівновага характерні для п'єс «Сутінки», «Весняна капіль». Вони мають плавний, співучий характер, що сприяє заспокоєнню та концентрації, створюють медитативний ефект, допомагають впоратися зі стресом. Тобто, ці п'єси розвивають позитивне емоційне ставлення до музики. Життєрадісний, легкий твір «Веснянка» піднімає настрій, сприяє енергійності та мотивації до навчання. «Голодне кошеня» є кумедною п'єсою, що викликає посмішку та розвиває образне мислення. Напружений, неспокійний характер п'єси «Страшнучий сон» допомагає розвивати емоційну стійкість, навчає передавати відчуття тривоги у музиці. Гра таких творів дозволяє дітям безпечно переживати та усвідомлювати свої емоції, сформувати художній смак та уяву.

П'єси збірника спонукають учнів уявити внутрішні образи і сюжети, що розширюють їхню емоційну чутливість та музичний світогляд. Педагогічна значимість збірника може розглядатися із позицій емоційного впливу. Оскільки розвиток техніки гри поєднує різні штрихи (стакато, легато, акценти), виховує музичну виразність, формує навички динамічного балансу, загалом через фортепіанну гру балансує психіку учня.

Збірник «Весняні враження» Жанни Колодуб допомагає дітям краще розуміти власні почуття, знижувати рівень тривожності, розширювати уяву та отримувати радість від музики.

Список використаних джерел

1. Колодуб Ж. Весняні враження для фортепіано. Мелосвіт, 2020. 16 с.
2. Лисенко М. Елегія. URL: https://composer.ucoz.ua/_ld/4/493_NwC.pdf

Фанагей Ростислав Дмитрович

магістр культурології, аспірант кафедри етики, естетики та культурології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

rostyslav.fanagei@knu.ua

ПЛЕЙБЕК ТЕАТР ЯК ПРАКТИКА КОЛЕКТИВНОГО З-ЦІЛЕННЯ

Неможливість досягнути досвід та стан іншої людини, а отже зрозуміти та прийняти її в повній мірі — загалом непроникність та зокрема непередбачуваність іншого — є фундаментальною проблемою в міжлюдському стосунку та одним з базових стимулів культурного поступу (формування та історичного ускладнення комунікативних практик та інструментів, корпусу норм та цінностей, соціально-політичних інститутів, тощо). Хоча ці рішення, схильні радше до усунення відмінностей, загалом ніколи не стають достатніми,