Никишова Е.С.

ОПТИМИЗАЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ МУЗЫКАЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

*Аннотация.* Данная статья посвящена изучению особенностей оптимизации психических состояний детей старшего дошкольного возраста средствами музыкального воздействия. Выводы позволяют рекомендовать использование методов музыкального воздействия для оптимизации психического состояния детей старшего дошкольного возраста.

*Ключевые слова:* арт-терапевтические методы, музыкотерапия, музыкальное воспитание, формы музыкотерапии.

Впервые арт-терапию стали использовать для коррекции эмоционального состояния в 30-х годах нашего столетия, когда арт-терапевтические методы были применены в работе с детьми, испытавшими стресс в фашистских лагерях и вывезенными в США. С тех пор арт-терапия получила широкое распространение и используется как самостоятельный метод и как метод, дополняющий другие психологические техники.

Термин «арт-терапия» (буквально: терапия искусством) ввел в употребление Адриан Хилл при описании своей работы с туберкулезными больными в санаториях. Это словосочетание использовалось по отношению ко всем видам занятия искусством, которые проводились в больницах и центрах психического здоровья. Это самостоятельное психотерапевтическое направление, специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительном и творческой деятельности в коррекционных целях. Первоначально арт-терапия возникла в контексте теоретических идей З. Фрейда и К.Г. Юнга, а в дальнейшем приобретала более широкую концептуальную базу, включая гуманистические модели развития личности К.Роджерса и А.Маслоу [7].

Л.С.Брусиловский, А.И.Копытин, А.В.Сизова определяли понятие «арт-терапия», как забота об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности, группы, коллектива средствами художественной деятельности Современные исследователи (А.В.Сизова, М.Н.Сирнова, Н.Ю.Гордеева), рассматривая коррекционные возможности арт-терапии, определяют ее как технологию с предоставлением ребенку практически неограниченных возможностей для самовыражения и самореализации в продуктах творчества [14].

Основная цель арт-терапии – коррекция психоэмоционального состояния личности, испытывающей трудности эмоционального развития в результате стресса, неудовлетворения семейными отношениями, переживания эмоционального отторжения другими людьми и др. факторов, что приводит детей к депрессии, эмоциональной неустойчивости, импульсивности эмоциональных реакций, чувству одиночества, межличностным конфликтам, низкой самооценке и т.п. состояниям [13].

Основными технологическими средствами арт-терапии сегодня служат:

- сказкотерапевтические технологии (сказкотерапия — это направление − практической психологии, использующее ресурсы сказок для решения целого ряда задач: профилактика негативных тенденций личностного и интеллектуального развития, развитие социальной компетентности ребенка и способности к решению реальных жизненных ситуаций, создание оптимальных условий для эмоциональной стабильности в развитии ребенка, коррекция детско-родительских отношений и др.),

- психогимнастика, активно представленная в практике работы педагогов- психологов, учителей-логопедов ОУ области,

- пескотерапия, привлекающая все больше сторонников среди педагогов, родителей и воспитанников детских садов,

- изотерапия - прекрасное средство коррекции, так как, правильно подбирая изобразительные материалы в соответствии с индивидуально психологическими особенностями ребенка, можно не только развивать положительные чувства, но и в какой-то мере управлять его активностью,

- игротерапия, включающая различные игры с куклой, театрализацию, хороводные игры, а также новое направление арт-терапии – коррекционно-развивающие упражнения в темной сенсорной комнате [11].

Сущность арт-терапии состоит в терапевтическом и коррекционном воздействии искусства на субъект и проявляется в реконструировании психотравмирующей ситуации с помощью художественно-творческой деятельности, выведении переживаний, связанных с ней, во внешнюю форму через продукт художественной деятельности, а также создании новых позитивных переживаний, в рождении креативных способностей и способов их удовлетворения.

При работе с детьми старшего дошкольного возраста важное место отводится музыкальному воспитанию. Музыкальное воспитание можно понимать в широком или в более узком смысле.

В широком смысле музыкальное воспитание – это формирование духовных потребностей человека, его нравственных представлений, интеллекта, развития идейно-эмоционального восприятия и эстетической оценки жизненных явлений. В таком понимании – это воспитание Человека.

В более узком смысле музыкальное воспитание – это развитие способности к восприятию музыки. Оно осуществляется в различных формах музыкальной деятельности, которые ставят своей целью развитие музыкальных способностей человека, воспитание эмоциональной отзывчивости к музыке, понимание и глубокое переживание его содержания[6].

Еще в древности врачеватели заметили уникальную способность музыки ставить на ноги больного. И с той поры появилось понятие «лечебная музыка». В наше время в психотерапии активно применяется направление «музыкотерапия».

Музыкотерапия – это особая форма работы с детьми с использованием музыки в любом виде (записи на магнитофоне, прослушивание пластинок, игра на музыкальных инструментах, пение и др.). Музыкотерапия дает возможность активизировать ребенка, преодолевать неблагоприятные установки и отношения, улучшать эмоциональное состояние. Музыкотерапия помогает наладить отношения между педагогом и ребёнком, между сверстниками, развивает чувство внутреннего контроля, открывает новые способности, повышает самооценку[3,6].

При исследовании феномена музыки ученые смогли установить и доказать благотворное влияние на человека нескольких видов музыкотерапии. А именно:

1. Пассивная музыкотерапия. Этой формой пользуются все психотерапевты во время приема пациента. Человек выступает в качестве слушателя. Ему дают возможность прослушать разнообразные композиции. И на основании выбранных человеком мелодий устанавливается диагноз.
2. Активная музыкотерапия. Человека, подверженного депрессивному состоянию, привлекают к работе с таким музыкальным материалом как вокал, игра на музыкальных инструментах и ритмичные танцы.
3. Интегрированная музыкотерапия. Эту форму используют для того, чтобы задействовать возможности других направлений искусства. Иными словами, прослушивая определенные мелодии, человек способен нарисовать картину, написать стихотворение и т. д.[6].

Музыкотерапия использует не только специфические методы лечебно-воспитательного воздействия, но и заимствованные из других психотерапевтических направлений. В ней нашли отражение техники из:

- психоанализа;

- танцевально-двигательной терапии;

- гештальт-терапии;

- дыхательных гимнастик;

- групповых тренингов;

- йоги;

- аутогенных занятий;

- импровизаций.

Анализируя основы психокоррекционной работы с детьми, многие учёные отмечают, что в дошкольном возрасте одним из наиболее эффективных методов является музыкотерапия. Музыкальную терапию широко применяют во многих странах мира для лечения и профилактики широкого спектра нарушений, включая также и эмоциональную нестабильность. Музыкотерапия строится на подборе необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на человеческий организм. Это способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения, повышению работоспособности. Такой метод дает возможность применения музыки в качестве средства, обеспечивающего гармонизацию состояния ребенка: снятие напряжения, утомления, повышение эмоционального тонуса, коррекцию отклонений в личностном развитии ребенка и его психоэмоциональном состоянии, а также может за считанные минуты снять умственную усталость, взбодрить, раскрепостить, повысить настроение, сконцентрировать внимание.

«..В некоторых детских садах в повседневную жизнь ввели инновационную идею музыкального сопровождения режимных моментов. В частности – сопровождение приема пищи: завтрака, обеда и ужина; тихий час: засыпание и подъем; во время утреннего приема детей; во время сбора на прогулку и т.д.

Результаты превзошли ожидания: целенаправленное применение средств музыкотерапии повышает уровень развития эмоциональной сферы дошкольников, способствует созданию позитивного эмоционального климата в группах дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), укрепляет физическое и психологическое здоровье детей. Музыка способствует снятию нервно-психического напряжения в процессе повседневной жизни в ДОУ. Дети заряжались положительными эмоциями и у них прививались навыки расслабления при помощи музыки, что способствовало коррекции психоэмоциональной сферы, а также развитию воображения, творческого восприятия..»[1].

Использование музыки в режимных моментах повышает качество воспитательно-образовательного процесса, о котором свидетельствовали результаты диагностики выполнения программы детского сада.

Регулярное использование музыки при проведении режимных моментов приводит к тому (и это считается одним из результатов), что дети, самостоятельно реагируя на смену мелодии, определяют момент перехода от одного вида деятельности к другому. Например, прием пищи, засыпание, подъем, релаксация и т.д. При этом происходит переключение внимания на приятный для слухового восприятия раздражитель и достигается состояние психологического комфорта.

Список использованных источников:

1. Акименко Ю.Н. Музыкотерапия в детском саду. - [Электронный ресурс]: https://ped-kopilka.ru

2. Алексеева, Е. Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста : учебник и практикум для академического бакалавриата. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 195 с.

3. Большой психологический словарь. Под ред. Б.Г. Мещерякова, акад. В.П. Зинченко – М.: Прайм-ЕВРОЗНАК.. 2009. – 816 с.

4. Бехтерев В.М. Личность и условия ее развития и здоровья // Проблемы развития и воспитания человека. - М.: МПСИ, 2010. - 416 с.

5. Велиева С.В. Особенности динамики психических состояний на протяжении дошкольного возраста // Личность. Культура. Общество. Т. 10. Вып. 2 (41), 2008. С. 367-373.

6. Готсдинер А.Л. Музыкальная психология. – М.: Магистр, 1997. -352

7. Донская, Т.К. Арт-педагогика в современной образовательной парадигме [Электронный ресурс] / ТК. Донская // Наука. Искусство, культура. – 2013. - №2.

8. Ермолаева М. Психологические методы развития навыков общения и эмоциональных состояний дошкольников. // Дошкольное воспитание. 1995. - № 9. С.21-28.

9. Ефимова С.Н. Основы общей психологии. - М.: Форум, 2007. - 288 с.

10. Каменская Е.Н. Психология личности. Конспект лекций. - М.: Феникс, 2010. - 160 с.

11.Киселева, Т.Ю. Арт-терапия как психолого-педагогическая технология [Электронный ресурс] /Т.Ю. Киселева // Сибирский педагогический журнал. - 2015. - №11.

12. Леонтьев А.Н., Запорожец, А.В. Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста [Текст] / А.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец. – М.: «Международный Образовательный и Психологический Колледж», 1995. – 144 с.

13. Николаева, В.В. Использование средств арт-терапии в развитии эмоциональной сферы дошкольников [Электронный ресурс] / В.В. Николаева // Актуальные проблемы современности: наука и общество. – 2015. - №4(9). – с. 34-38.

14. Паршукова, И.Л. Артпедагогика как основа проектирования образовательного процесса детей дошкольного и младшего школьного возраста [Электронный ресурс] / И.Л. Паршукова //Психолого-педагогическое сопровождение процессов развития ребенка: мат. всерос. науч.-практ. конф. – СПб, 2014. - с. 25-27.

15. Прохоров А.О. Функциональные структуры и средства саморегуляции психических состояний // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 2. С. 68-80.

16. Радынова, О. П. Теория и методика музыкального воспитания : учебник для СПО. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2019. – 293 с.

17. Тарасова К.В., Рубан Т.Г. Дети слушают музыку. – М.: Мозаика-Синтез, 2001. – 126 с.