Никишова Е.С.

Музыкотерапия как фактор оптимизации психических состояний детей старшего дошкольного возраста.

*Аннотация.* Данная статья посвящена изучению особенностей психического состояния детей старшего дошкольного возраста и возможности проведения коррекционных мероприятий с детьми, средствами музыкального воздействия. Выводы позволяют рекомендовать использование методов музыкального воздействия для оптимизации психического состояния детей старшего дошкольного возраста.

*Ключевые слова:* психические состояния, классификация психических состояний, старший дошкольный возраст, ведущий вид деятельности, музыкотерапия, музыкальное воспитание, формы музыкотерапии.

Одним из актуальных вопросов изучения психического состояния, является проблема изучения в возрастном аспекте – их место и роль в развитии и формировании личности человека, влиянии на ведущий тип деятельности на определенном возрастном этапе. В этом контексте вопросы определения перечня психических состояний детей дошкольного возраста, их структуры и динамических особенностей, а также коррекционной работы психических состояний дошкольников являются остроактуальными.

В связи с этим **целью** нашего исследования является оптимизация психических состояний детей старшего дошкольного возраста с использованием методов психолого-педагогической коррекции, а именно средствами музыкального воздействия.

Научная новизназаключается в том, что в ходе исследования нами разрабатываются коррекционные мероприятия по оптимизации психического состояния детей дошкольного возраста средствами музыкального воздействия**.** Практическая значимость исследования заключается в разработке коррекционно-развивающей программы, направленной на оптимизацию психического состояния детей старшего дошкольного возраста средствами музыкального воздействия. Программу смогут использовать педагоги - психологи дошкольных образовательных учреждений, в работе с детьми с нарушениями психического состояния.

Эффективность любой деятельности человека зависит не только от уровня развития необходимых качеств, умений и навыков, но и от его психического состояния. Состояние может препятствовать или способствовать раскрытию потенциальных возможностей человека и выполнению деятельности. Психическое состояние обусловливает не только продуктивность труда, познания и общения, но также определяет адекватность поведения в той или иной ситуации. Благодаря возможности входить в разные состояния человек адаптируется к изменяющимся условиям внешней среды и различным ситуациям жизнедеятельности.

Психические состояния — категория психических явлений, до настоящего времени во многом недостаточно изучена — как в отношении их теоретических основ, так и в прикладном, практическом плане [2]. Немногочисленные исследования психических состояний в психологии привели к выделению и описанию его видов, пониманию структурной организации и функций состояния, созданию методов диагностики и регуляции [4].

Психические состояния можно классифицировать по самым различным признакам. В первую очередь разделить их по группам проявлений психических процессов:

- состояния эмоциональные - настроения, аффекты, тревога и т.п.;

- состояния волевые - решительность, растерянность и т.д.;

- состояния познавательные - сосредоточенность, задумчивость и др.[3]

Также, психические состояния различают по глубине и продолжительности. Страсть как психическое состояние более глубокая, чем настроения. Каждое состояние временное, его может сменить другое. С практической целью выделять состояния мгновенные (неустойчивые), продолжительные и даже хронические, или оперативные, текущие и перманентные необходимо для психологической диагностики. Каждое состояние - например, тревога и задумчивость, при определенных условиях может быть и оперативным (неустойчивым), и текущим (продолжительным), и перманентным (хроническим). Переход состояний из текущих в перманентные может быть как позитивным (состояние тренированности в спорте, решительности), так и негативным (состояние усталости, растерянности).

По сугубо психологическим признаками состояния бывают интеллектуальные, эмоциональные, волевые и комбинированные.

В зависимости от рода занятий личности психические состояния делятся на состояния в учебной, трудовой, боевой, бытовой, экстремальной и других видах деятельности.

По роли в структуре личности состояния могут быть ситуативными, личностными и групповыми. Ситуативные состояния выражают особенности ситуации, которая вызвала в психике личности нехарактерные для ее психической деятельности реакции. Личностные и коллективные (групповые) состояния, являются типичными для конкретного человека или коллектива (группы).

По глубине переживаний различают состояния глубокие и поверхностные. По характеру влияния на личность, коллектив (группу) состояния делятся на положительные и отрицательные.

По продолжительности психические состояния бывают продолжительными и быстрыми.

По степени осознанности состояния могут быть более или менее осознанными и неосознанными.

Сложность различения типов психических состояний заключается в том, что их почти невозможно разместить в пределах одной шкалы, классифицировать по одному признаку. Каждое состояние обладает своим набором проявлений и признаков (уровень осознанности, доминирование психических процессов, продолжительность, адекватность ситуации и т.п.)[11].

Итак, в психических состояниях объединяются, сливаются характеристики психических процессов и свойств личности. При этом всем психическим состояниям свойственны:

- целостность, подвижность и относительная стойкость;

- прямая и непосредственная связь с психическими процессами и свойствами личности;

- индивидуальная своеобразность и типичность;

- не соответствие черт личности и психических состояний, полярность [9].

Одним из актуальных вопросов изучения психического состояния, является проблема изучения в возрастном аспекте – их место и роль в развитии и формировании личности человека, влиянии на ведущий тип деятельности на определенном возрастном этапе. В этом контексте вопросы определения перечня психических состояний детей дошкольного возраста, их структуры и динамических особенностей, а также коррекционной работы психических состояний дошкольников являются остроактуальными.

Старший дошкольный возраст – последний из периодов дошкольного возраста, когда в психике ребенка появляются новые образования. Это произвольность психических процессов – внимания, памяти, восприятия и др. – и вытекающая отсюда способность управлять своим поведением, а также изменения в представлениях о себе, в самосознании и в самооценках. Появление произвольности – решающее изменение в деятельности ребенка, когда целью последней становится не изменение внешних, окружающих его предметов, а овладение собственным поведением.

Ребенок дошкольного возраста отличается большими физическими и психическими возможностями. Их отношение со сверстниками и взрослыми становятся сложнее и содержательнее. Дети имеют необходимый для свободного общения словарный запас, формируются все стороны личности ребенка: интеллектуальная, нравственная, эмоциональная и волевая действенно – практическая; формируются и элементы трудовой деятельности – навыки самообслуживания, труд в природе и др. Ведущим видом деятельности является сюжетно - ролевая игра, игра с правилами. В игре они отражают не только действия и операции с предметами, но и взаимоотношения между людьми. Основные изменения в деятельности, сознании и личности ребенка заключается в появлении произвольности психических процессов – способность целенаправленно управлять своим поведением и психическими процессами – восприятием, вниманием, памятью и др. Происходит изменение в представлении о себе, его образе – я [1,3,12].

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[5].

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[2,5].

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 [5].

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 ДОУ, укрепляет физическое и психологическое здоровье детей.

Музыка способствовала 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[14].

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. 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.
2. Большой психологический словарь. Под ред. Б.Г. Мещерякова, акад. В.П. Зинченко — М.: Прайм-ЕВРОЗНАК.. 2003.
3. Бехтерев В.М. Личность и условия ее развития и здоровья // Проблемы развития и воспитания человека. - М.: МПСИ, 2010. - 416 с.
4. Велиева С.В. Особенности динамики психических состояний на протяжении дошкольного возраста // Личность. Культура. Общество. Т. 10. Вып. 2 (41), 2008.
5. Готсдинер А.Л. Музыкальная психология. – М.: Магистр, 1997.
6. Ермолаева М. Психологические методы развития навыков общения и эмоциональных состояний дошкольников. // Дошкольное воспитание. 1995. - № 9.
7. Ефимова С.Н. Основы общей психологии. - М.: Форум, 2007. - 288 с.
8. Каменская Е.Н. Психология личности. Конспект лекций. - М.: Феникс, 2010. - 160 с.
9. Прохоров А.О. Функциональные структуры и средства саморегуляции психических состояний // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 2. С. 68-80.
10. Радынова, О. П. Теория и методика музыкального воспитания : учебник для СПО. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 293 с.
11. Рубинтшейн С.Л. Основы общей психологии. - СПБ.: Питер, 2007. - 720 с.
12. Хухлаева, О. В. Психология развития и возрастная психология : учебник для СПО. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 367 с.
13. Тарасова К.В., Рубан Т.Г. Дети слушают музыку. – М.: Мозаика-Синтез, 2001.

Интернет-ресурсы:

1. https://ped-kopilka.ru