1.Юдина Дарья Сергеевна, педагог-психолог

2. Горина Светлана Александровна, музыкальный специалист

**Музыка как психотерапевтическое средство коррекции**

**эмоциональной сферы дошкольника**

Восприятие музыки -

это познание самого себя

Ф. Лист

Му́зыка ([греч.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) Μουσική от [греч.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) μούσα — [муза](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%83%D0%B7%D0%B0)) — разновидность [искусства](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE), воплощающая идейно-эмоциональное содержание в [звуковых](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B7%D0%B2%D1%83%D0%BA) [художественных образах](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7).

О музыкальном искусстве говорят как о «наиболее чувственном среди искусств». Поэзию или живопись, к примеру, невозможно воспринимать на уровне физиологических реакций, музыка может не только восприниматься, но и воспроизводиться без включения интеллекта, и горизонт такого слушания и музицирования достаточно широк (медитативная практика отключения рационального мышления посредством определённых напевов, танцы на дискотеке, пение больных с нарушениями речи и расстройством логического аппарата). Нейрофизиологическое воздействие музыки издавна использовалось в медицине.

**Сведения из истории.**

О благотворном влиянии музыки знали давно, еще в глубокой древности. Первым оценил лечебное действие звуков Пифагор. Он же, предложил понятие “музыкальной медицины”. Одни мелодии великий ученый использовал “чтобы лечить пассивность души, чтобы не теряла она надежды и не оплакивала себя”, другие мелодии – “против ярости и гнева, против заблуждений души”.   
 Истории известны случаи, когда музыка творила настоящие чудеса. В XVI веке в Италии население нескольких крупных провинций охватила необычайная психическая эпидемия. Тысячи людей впадали в глубокое оцепенение, застывали в неподвижности, переставали есть и пить. Все эти люди были одержимы убеждением, что они укушены ядовитым тарантулом. Из состояния оцепенения больных выводила только особая танцевальная музыка, начинавшаяся с очень медленного ритма и постепенно убыстрявшаяся до неистовой пляски. От нее и произошла известная всему миру тарантелла.   
 В XIV веке Западную Европу охватила грандиозная эпидемия знаменитой виттовой пляски. По улицам городов и селений бродили толпы неистово дергавшихся бесноватых людей, которые выкрикивали нечленораздельные звуки, непристойности и богохульства, падали с пеной у рта. Эпидемия быстро прекращалась лишь там, где властям удавалось вовремя призывать музыкантов-инструменталистов, игравших медленную, спокойную, умиротворяющую музыку.

Только сейчас ученые начали понимать, каким образом музыка воздействует на организм человека. Оказывается, музыку наш мозг воспринимает одновременно обоими полушариями: левое полушарие ощущает ритм, а правое – тембр и мелодию. Самое сильное воздействие на организм человека оказывает ритм. Ритмы музыкальных произведений лежат в диапазоне от 2,2 до 4 колебаний в секунду, что очень близко к частоте дыхания и сердцебиения. Организм человека, слушающего музыку, как бы подстраивается под нее. В результате поднимается настроение, работоспособность, снижается болевая чувствительность, нормализуется сон, восстанавливается стабильная частота сердцебиения и дыхания.   
 Какая же музыка действует на нас наиболее благотворно? Как выяснили [психологи](http://psystatus.ru/contact.php), это, прежде всего, классические произведения.

Английские [психотерапевты](http://psystatus.ru/article.php?id=68) обнаружили, что седативные препараты и антидепрессанты можно с успехом заменить классической музыкой. Администрация Вестминстерского госпиталя в Лондоне оборудовала палаты звуковоспроизводящей аппаратурой. Проведенный врачами опрос показал, что это нововведение помогло трем из четырех пациентов. Большинство из них ответили, что регулярные сеансы музыкальной [психотерапии](http://psystatus.ru/article.php?id=62) успокаивают, снижают [стресс](http://psystatus.ru/partner_article.php?id=117) и вообще улучшают психологическое состояние. Кроме того, исследователи обнаружили, что периодическое прослушивание классической музыки снижает артериальное давление у больных гипертонией и уменьшает частоту депрессий, возникающих как осложнение после химиотерапии.   
 Осторожно, музыка! Музыка, к сожалению, может превратиться из друга во врага. На кафедре акустики МГУ провели исследование наиболее агрессивных образцов рок- и поп-музыки. Компьютер раскладывал звуки на частоты, обертоны, шумы, а затем моделировал свойства человеческой ткани и вычислял, как музыка влияет на организм.   
 Частота основного ритма композиции группы “Дип Пепл” - “Smoke on the water” от двух до четырех герц. Такие скачки при громкости в 40-50 децибел, вызывают сильное возбуждение, вплоть до временной потери контроля над собой, агрессивность к окружающим или, наоборот, негативные эмоции к себе. Тот, кто предрасположен к нервным расстройствам, к психическим заболеваниям и [депрессии](http://psystatus.ru/article.php?id=82), после двух-, трехразового прослушивания подобной композиции может ожидать обострения или нервного срыва. Шумовые призвуки или негармонические обертоны вредят нервной системе: у человека дрожат руки, теряется острота зрения и слуха и одновременно в крови повышается содержание адреналина и других гормонов. Семиклассники после 10-минутного прослушивания рок-композиций временно забывали таблицу умножения. Находящиеся в концертных залах слушатели не смогли ответить на вопросы: “Как вас зовут?”, “Где вы находитесь?”, “Какой теперь год?”   
 Композиция группы “Битлз” - “Helter Skelter” - это пример, когда на первый взгляд приятная и благозвучная музыка может оказаться на поверку не менее вредной. Здесь основной ритм (около 6,4 герц) находится в опасной для человека области резонансных частот грудной клетки и брюшной полости. При прослушивании этой композиции могут появиться внезапные боли в животе и груди. Кроме того, поскольку основной ритм композиции по частоте близок к частоте одного из ритмов головного мозга, существует реальная угроза резонансного совпадения этих частот. Как показали эксперименты с животными, подобное совпадение частот нередко приводит к самому настоящему сумасшествию.   
 Даже 10-минутное “наслаждение” рок-музыкой на громкости в 100 децибел снижает чувствительность уха настолько, что наступает частичная потеря слуха. А на рок - концертах нередко интенсивность звука достигает 120 децибел, что не далеко и от болевого порога.

**Музыкальная релаксационная психотерапия по В. Ю. Завьялову**

Музыкальная релаксационная психотерапия по В. Ю. Завьялову — вариант музыкальной психотерапии, при котором главной целью является достижение состояния мышечной релаксации и психического успокоения с помощью прослушивания специально подобранной музыки и особой техники работы с пациентом (Завьялов В. Ю., 1995).   
 В основе лежит эффект незавершенных действий, описанный Б. В. Зейгарник. По автору метода релаксационной музыкальной психотерапии, в случае незавершения какого-либо действия (остановка в движении к цели, фиксация на препятствии и поиск лучших путей реагирования и приспособления, поиск решения и т. п.) возникает психическое (психоэмоциональное) напряжение. Музыкальная релаксационная психотерапия по В. Ю. Завьялову «позволяет человеку символически (метафорически), на уровне чувств или образности создать модели выхода из состояний напряженности и пережить «разрядку» непосредственно как реальный, ощутимый физически, протекающий в реальном времени процесс. Музыкальная программа является «метафорическим сообщением» о новых возможностях справиться с трудными психологическими состояниями, «приглашением» войти в новое психологическое пространство (музыкальное переживание) и «навигатором» — средством ориентации и выбора оптимального «курса» прохождения через ограничения и стереотипы мышления, мешающие человеку пережить новый опыт» (Завьялов В. Ю., 1995).   
 Важнейшее условие эффективности Музыкальной релаксационной психотерапии по В. Ю. Завьялову — построение «терапевтического контекста» взаимоотношений между врачом и его пациентом. Музыкальная программа является только средством психотерапии. Для того чтобы это средство «работало», врачу необходимо точно диагностировать проблему пациента, проводить предварительное начальное обучение и создавать терапевтические ожидания и перспективы, вместе с пациентом выбирать достижимые цели, обеспечивать «доступ к ресурсам» пациента, грамотно анализировать сопротивление разрядке и расслаблению.   
Методика Завьялова предполагает следующие этапы: предварительное обучение, основной процесс, «психотерапевтическая разработка», посттерапевтическое обучение.   
 *На предварительном этапе* проводится первичное интервью, обучение пациента принципам релаксации и музыкальной разрядки, создается установка и готовность пациента испытать «музыкальное переживание». На этом этапе также осуществляется выбор музыки. Автором рекомендуются применять созданные им музыкальные программы, либо создавать иные музыкальные программы, включающие музыкальные композиции для релаксации и медитации. Пациент готовится не только к прослушиванию музыки, но и всего происходящего внутри себя. Для этого создаются условия безопасности и комфортные «психоакустические параметры звуковой атмосферы». В этой предварительной части психотерапевт является наиболее активным участником психотерапевтического процесса, а пациент является ведомым.   
 *На этапе основного процесса* прослушивается музыкальная программа совместно с врачом, самостоятельно и в группе.   
Каждый вариант имеет свои достоинства и недостатки. Присутствие психотерапевта повышает значимость происходящего. Прослушивание музыкальных программ в группе может значительно усилить воздействие музыки, способствовать созданию особой атмосферы коллективного погружения и фантазирования, когда создаются и переживаются сходные образы, метафоры и эмоциональные состояния. Автором отмечается «погружение» в процесс музыкального восприятия, напоминающее состояние транса, для которого характерно отключение от внешних условий, состояние мечтательности и двигательного покоя, обращение внутрь себя. На этапе психотерапевтической разработки проводится процедура вербализации музыкальных переживаний. Она предполагает описание образов, возникших при прослушивании музыкальной программы, оттенков эмоционального состояния, а также более сложных процессов — «смыслообразов», переживания психической трансформации, самовосприятие собственной личности в целом, сложных личностных мотивов, ценностей и пр. Важным элементом этого этапа является фиксация позитивных изменений и суггестия желательных результатов.

Автором также выделяется *процедура так называемого «релакс-анализа»* — совместный с пациентом анализ психических процессов в ответ на релаксацию при прослушивании музыкальных программ. Процедура «релакс-анализа» рассматривается автором как переработанная известная в психосоматической литературе методика «Relax-analitique» (Stephanos S., De M'Uzan G., 1976). При рассмотрении «релакс-анализа» как самостоятельного процесса в рамках музыкальной релаксационной психотерапии предполагается, что отношения между психотерапевтом и пациентом приобретают определенные закономерности. В частности, предусматривается рассмотрение следующих планов «релакс-анализа»:   
1) «дозирование» (релаксация проводится поэтапно и последовательно);   
2) «психомоторная активность» (поощрение активности пациента);   
3) «собственно релаксация» (релаксация как способ достижения удовольствия;   
4) «осознавание дилеммы» (пациент приобретает опыт разделения ответственности за собственные эмоциональные переживания в момент релаксации;   
5) «переживания табу инцеста» — решающий этап терапии — психотерапевт уходит как реальный объект, а пациент принимает всю ответственность на себя.

Задачей *этапа посттерапевтического обучения* является перенос терапевтических достижений в жизнь. На этом этапе пациенту даются задания, он продумывает собственные модели выхода из трудных ситуаций, преодоления остаточных явлений болезни.   
Среди механизмов лечебного действия методики Завьялова выделяются следующие: коммуникативные, психофизиологические, психодинамические эффекты, сдвиг локуса контроля, плацебо-эффекты.   
Автор отмечает, что не предполагается определенной последовательности в применении тех или иных музыкальных программ. Более важным является индивидуальный план терапии. Иногда достаточно применения 2-3 программ, выбранных удачным образом, или прослушивания одной программы несколько раз. Как правило, в курсе лечения предусматривается 6-7 программ.

Известный деятель в области психологии и педагогики Чистякова М.И. в своей книге «Психогимнастика» относит музыку к вспомогательным средствам общения, способствующим коррекции настроения, поведения и психомоторики детей.

Музыка признается самым действенным из вспомогательных средств и с давних пор используется как лечебный фактор. С помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системе ребенка, умерить слишком возбужденные его темпераменты.

**Об актуальности использования музыки при обучении детей чтению, письму и математике (из блога В. Никонова)**

Многие педагоги, создатели прогрессивных музыкальных методик (Б. Барток, Ш. Сузуки, Д. Кабалевский и мн. др.) говорят о необходимости обучения всех детей музыке, независимо от их природных способностей. В настоящее время в ряде стран (Англия, Канада, Япония и др.) музыкальное искусство является обязательным предметом не только в детском саду, но и в общеобразовательной школе и в высших учебных заведениях.

Результаты современных исследований в области влияния музыки на ребенка дают почву для размышлений о необходимости более глубокого внедрения музыкального искусства в образовательный процесс детского сада. У дошкольников, в отличие от других возрастных периодов, преобладает наглядно-образное мышление и эмоционально-чувственное восприятие действительности, для них остается актуальной игровая деятельность. Специфика музыкального искусства, его художественно-образная природа как нельзя лучше отвечает личностным потребностям ребенка дошкольного возраста.

В настоящее время музыка активно применяется в психотерапевтической практике. В.М.Бехтерев говорил об огромном значении музыки в эстетическом воспитании ребенка с первых дней его жизни, подчеркивая также ее лечебное и гигиеническое значение. В своей работе [«Объективная психология»](http://www.koob.ru/behterev_v_m/objective_psychology) он говорил о влиянии музыки на деятельность сердца, артериальное давление, обмен веществ, работоспособность и другие функции и разделял это влияние на стеническое и астеническое.

Стеническое - положительное влияние тоновых раздражителей, гармонии, мелодии и ритма на функцию органов, астеническое - угнетение дыхания, обмена веществ, спазм сосудов. Музыка, оказывающая стеническое влияние, обладает определенными характеристиками - темп на уровне частоты сердцебиений, регулярный ритм, отсутствие слишком высоких звуков, динамика на уровне средней громкости звучания, преимущественно гармонические каденции и др.

Во многих работах (В. Стилман 1990, Дж. Уайт 1992 и др.) продемонстрирован позитивный эффект от восприятия музыки на физиологические и поведенческие реакции, а также на эмоциональное состояние человека в ситуациях, вызывающих тревожность.

Музыка не просто воспринимается через эмоции, но и способна их корректировать. Т.Ю.Алексеевой музыкальное искусство представлено как средство коррекции эмоциональной дезадаптации у младших школьников (1998г.). Все это говорит о том, что восприятие детьми специально подобранной музыки дает психотерапевтический и общеоздоровительный эффект, необходимость которых также актуальна в наше время.  
 Музыка также оказывает положительное влияние на интеллект ребенка.

Венгерский педагог Золтан Кодай считал, что «без музыки человек не может быть полноценным - он всего лишь фрагмент». Еще в 1951 году он создал первую школу с расширенным преподаванием музыки. В его школах резко возросла успеваемость по сравнению с другими школами, - и это, несмотря на то, что объем преподавания других предметов пришлось сократить в пользу уроков музыки. Этот эксперимент был повторен в Швейцарии (1988-1991) и также выявил положительные результаты. Итоги этого эксперимента зафиксированы в работе Э. В. Вебера «Музыка делает школу».

Поскольку восприятие музыки обеспечивается обоими полушариями, каждое из которых регулирует различные функции (В. Ф. Коновалов, Н. А. Отмахова 1983 г.), цельное впечатление от музыки обеспечивается интеграцией специализированных когнитивных и эмоциональных процессов, протекающих в обоих полушариях. Следовательно, восприятие музыки вызывает усиление межцентрального и межполушарного взаимодействия, т.е. интеграцию мозга. Причем восприятие музыки может происходить как на сознательном, так и на подсознательном уровне, так как анализ частотно-временных соотношений акустических сигналов осуществляется при обеих формах восприятия (А.В.Торопова 1995 г.).

В работах Г.Ю.Маляренко, М. В. Хватовой (1993- 1996 г.) показано, что регулярное восприятие детьми специально подобранной музыки улучшает кратковременную память, а также повышает показатели вербального и невербального интеллекта. В результате музыкального воздействия повышается чувствительность не только слухового, но и зрительного анализаторов, в целом оптимизируются функции мозга, улучшается регуляция произвольных движений, ускоряется переработка информации, повышается умственная работоспособность (Г.Ю.Маляренко, М.В.Хватова 1998 г.).

Следовательно, под влиянием пролонгированного сенсорного притока в виде фрагментов специально подобранной музыки улучшаются психофизиологические характеристики мозга, а значит - повышается способность мозга к обучению.

Использование музыки в преподавании других школьных предметов способствует решению еще одной важной задачи. Тесное взаимодействие науки и искусства позволяет развивать у детей способность целостного видения окружающего мира. Сочетание музыкального искусства с основами наук в начальной школе гармонизует абстрактно-логическое мышление с образным. Это особенно важно на начальном этапе обучения, когда ребенок только входит в учебную деятельность.

**Музыкальная терапия.**

*Музыкальная терапия* - это контролируемое использование музыки в лечении, реабилитации, образовании и воспитании детей и взрослых, страдающих от соматических и психических заболеваний.   
Она широко применяется во многих странах мира для лечения и профилактики широкого спектра нарушений, включая отклонения в развитии, эмоциональную нестабильность, поведенческие нарушения, сенсорный дефицит, физические и сочетанные нарушения, спинномозговые травмы, психосоматические заболевания, внутренние болезни, психические отклонения, афазию, аутизм.   
 Как интегративный метод музыкотерапия включает в свой арсенал медицинские, педагогические и психотерапевтические методы.   
 Формирующаяся психика ребенка чутко реагирует на все возрастающие негативные воздействия среды, включая плохую экологию и напряженность в человеческом обществе. Неблагоприятные факторы влияют не только на психическое, но и на тесно связанное с ним физическое здоровье детей.   
Состояние здоровья детей России вызывает обоснованную тревогу.

По данным специалистов около 90% детей имеют отклонения физического и психического здоровья. Около 30-35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания. За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число нарушений зрения, в 4 раза увеличивается количество нарушений психического здоровья, в 3 раза увеличивается число детей с заболеваниями органов пищеварения.   
 Нарушения в поведении у детей наблюдаются уже в дошкольном возрасте. Исследования показывают, что в пятилетнем возрасте 37% мальчиков и 29% девочек имеют отклонения в поведении. А к десяти годам количество нервных детей достигает 56%. Причинами столь высокой заболеваемости в школьном возрасте становятся школьная тревожность, психогенная школьная дезадаптация и др.   
 Воздействие музыки на нашу жизнь всеобъемлюще. Пронизывая насквозь все века и эпохи, всех мужчин и женщин, все расы, религии и национальности, музыка является общепонятным языком, состоящим из универсальных компонентов.   
 Музыка возвышается над всеми слоями населения независимо от доходов, социальной принадлежности и образования. Звук обладает мистическими свойствами. Он может приобретать физическую форму и контуры, которые способны воздействовать на наше здоровье, сознание и поведение.   
 Использование великой силы музыки в работе с детьми по укреплению и восстановлению их психического и физического здоровья не только целесообразно, но и необходимо.

Музыкальную терапию широко применяют во многих странах мира для лечения и профилактики широкого спектра нарушений, включая отклонения в развитии, эмоциональную нестабильность, поведенческие нарушения, сенсорный дефицит, физические и сочетанные нарушения, спинномозговые травмы, психосоматические заболевания, внутренние болезни, психические отклонения, афазию, аутизм.   
 Как интегративный метод музыкотерапия включает в свой арсенал медицинские, педагогические и психотерапевтические методы.   
 Формирующаяся психика ребенка чутко реагирует на все возрастающие негативные воздействия среды, включая плохую экологию и напряженность в человеческом обществе.

**Психолого-педагогические и методические основы организации музыкальной игровой деятельности в детском саду**

 В Энциклопедическом словаре понятие «игра» формулируется так: «вид непродуктивной деятельности, мотив которой заключается не в ее результатах, а в самом процессе», играет важную роль в воспитании, обучении и развитии детей, выступая как средство психологической подготовки к будущим жизненным ситуациям.

Игра как средство воспитания и обучения всегда привлекала и привлекает внимание многих современных ученых, психологов, педагогов.

В педагогике к детским играм относят самые разнообразные действия и формы занятий детей. Обязательной чертой детских игр является особое эмоциональное состояние, на фоне и при участии которого они протекают. Это состояние представляет собой ожидание или сам процесс удовольствия от физической, умственной или социальной активности, проявляемой в свободной творческой атмосфере условности, игровой дисциплины, юмора или соревнования.

Игра может быть формой организации обучения, методом закрепления знаний, средством воспитания нравственно-волевых качеств. Специфика обучающей игры заключена в ее структуре, содержащей, наряду с игровыми, учебные задачи. Познавательная задача чаще всего не ставится перед ребенком в открытой форме, а заключается в игровой задаче, в содержании и в правилах игры. Ребенок играет и вместе с тем усваивает те или иные сведения, применяет ранее усвоенные знания. Цель игры активизирует внимание, мнение, память. Она точно и продуктивно отражает структуру реальной познавательной деятельности, выступает необходимой предпосылкой приобретенные умения, приемов и навыков на основе игровой формы познания применялись в реальном познавательном процессе.

Использование в процессе игры музыкальных произведений обусловлено самой природой музыкального искусства, поскольку музыка оказывает огромное эмоциональное воздействие на человека. Общеизвестно, что музыка - важнейшее средство коммуникации и интеграции. Ученые отмечают, что она невербальным образом усиливает эмоциональное восприятие, влияет на характер человека. Произведения музыкального искусства, используемые в качестве звукового ряда, сопровождающего основное задание, способствуют созданию воображаемой ситуации, дающей импульс к развитию творческого начала и позволяющей взглянуть на себя со стороны. Они способны решать проблему развития психических процессов младших школьников, в том числе и внимания.

Существует огромное количество различных видов игр. Среди них *интерактивные игры и упражнения.* Они положительно влияют на эмоциональное состояние человека. Их целью является установление контактов с окружающим миром, снятие усталости, апатии. По мнению одного из создателей этого направления игровой деятельности немецкого психолога К. Фопеля, подобные игры помогают создавать дружескую атмосферу взаимопомощи, доверия, доброжелательности, облегчают процесс совместного обучения. Теоретический анализ специальной литературы показывает, что в ходе интерактивных игр дети имеют возможность устанавливать спокойную атмосферу, концентрировать внимание, получать новые впечатления, приобретать социальный опыт, учиться общаться друг с другом. Особенность музыкально-игровой деятельности данного вида заключается в том, что в ней создаются условия для учебной деятельности.

**Развитие внимания дошкольников**

*Методика проведения игры* заключается в следующем:

        *подготовка к игре* (объявление названия, сообщение о расположении участников, объяснение хода игры, показ отдельных действий, раздача необходимых предметов, музыкальных инструментов);

        *проведение игры;*

        *подведение итогов* игровой музыкальной деятельности, при котором осуществляется рефлексия, происходит обобщение игры (по желанию каждый из ее участников может высказать свои мысли).

В основе занятий были использованы адаптированные возрастным особенностям младших школьников интерактивные игры Клауса Фопеля, специально предназначенные для развития внимания, например:

* игра *«Громко - тихо».* Детям предлагается сесть поудобнее, закрыть глаза и внимательно прислушаться к звучащему фрагменту музыкального произведения (Экспромт Ф. Шопена, Концерт для фортепиано с оркестром 1-я часть Э. Грига). Вначале они должны представить себе только тихие предметы и события (после прослушивания анализируют возникшие образы и фантазии, зарисовывают их); затем они представляют громкие предметы и события с последующим анализом услышанных образов. *Цель игры* заключается в выработке навыка концентрации внимания.
* другая игра - она называется *«Камень мудрости».* Под звучащий фрагмент музыкального произведения (П.И. Чайковский «Баркарола» из фортепианного цикла «Времена года») учитель говорит, что принес детям камень мудрости и пока он его держит в руках, то может говорить. Когда кто-то другой захочет о чем-либо рассказать, то должен сообщить об этом и взять камень в свои руки. *Цель игры* заключается в развитии навыка слухового восприятия и контроля над своим поведением при общении с окружающими.

В ходе практической работы со школьниками обсуждались такие вопросы, как: «Нравится ли тебе, когда другой человек перебивает тебя?», «Что ты чувствуешь, когда хочешь что-либо сказать, а в это время все заняты своими разговорами?», «Что ты чувствуешь, когда все внимательно тебя слушают?» и др.

Звучащие фоном фрагменты музыкальных произведений привлекали внимание ребят, эмоционально успокаивали их и настраивали на общение. Наблюдение показало, что дошкольникам было интересно участвовать в играх.

В данных музыкальных играх музыка используется в качестве звукового ряда, сопровождающего основное задание. Подобный музыкальный фон способствует созданию воображаемой ситуации, дающей импульс к развитию творческого начала и позволяющей взглянуть на себя со стороны. Тем самым игровая деятельность способствовала реализации задачи активизации внутренних ресурсов детей и осознанию необходимости внимательно слушать друг друга и учителя. При этом *цель педагога* видится не только в подборе к игре соответствующего музыкального фона, но и в создании атмосферы взаимопонимания на основе приобщения к выполнению творческих заданий. Думается, что обязательным условием создания такой атмосферы является непосредственное участие педагога в самом процессе игры и последующей рефлексии. Необходимо отметить важность его включения особенно на первых этапах работы в данном направлении. Педагог должен уметь первым высказать свои мысли и переживания показать собственную эмоциональную открытость.

Музыкальная игровая деятельность является одним из эффективных средств развития многих возможностей детского организма. Многочисленные научные работы, появляющиеся в последние годы и связанные с изучением воздействия музыкального воспитания на формирование психических процессов человека и становление его личности, продолжают традиции прошлых веков, начиная с античности. В них отражается эффективность данного направления деятельности педагога и его перспективы.

**Коррекционно-развивающая работа с эмоциональной сферой дошкольников**

1. Тренинговые занятия по развитию эмоциональной сферы

Занятие 1.

Цель — снятие эмоционального напряжения.

Задачи:

а) снятие утомляемости, тревожности, речевых и мышечных зажимов;

б) укрепление эмоциональной устойчивости, повышение настроения;

в) повышение готовности к деятельности.

*Упражнение «Споем»*

Мелодичное соединение АЕОУЫИЕ, АЕОУЫИ поется, как песня, но по задачам-действиям:

1) укорить, пристыдить другого,

2) удивиться другому,

3) попросить прощения.

Ведущий:

— В заключение занятия давайте похлопаем в ладоши. Громче! Громче! Молодцы!

Занятие 2.

Цель — развитие произвольной активности детей. Формирование их эмоциональной и волевой сфер.

Задачи: а) развитие раскованности, произвольности; б) снятие напряженности, страхов; снижение возбужденности детей. в) развитие выразительных движений ребенка, его коммуникативных способностей.

*1.Упражнение «Поссорились два петушка»* (цель — развитие раскованности, самоконтроля.)

Процедура. Звучит веселая музыка (желательно А. Райчева «Поссорились два петушка»). Дети двигаются по типу «броуновского движения» и слегка толкаются плечами.

Замечание: не разрешается, чтобы удары детей были слишком сильными и болезненными. Дети обязательно должны играть «по правде» и одновременно держать символизм игры («понарошку»).

*2.Упражнение «Иголка и нитка»* (цель — развитие произвольности)

Процедура. Выбирается водящий из детей. Под веселую музыку водящий играет роль иголки, а все другие дети — роль нитки. «Иголка» бегает между стульями, а «нитка» (группа детей друг за другом) — за ней.

Замечание: если в группе имеется зажатый, аутичный ребенок, то предложите роль «иголки» ему. В ходе игры, когда он будет водить за собой группу детей, у него будут развиваться коммуникативные и организаторские способности.

*3. Упражнение «Дракон кусает свой хвост»* (цель — снятие напряженности, невротических состояний, страхов)

Процедура. Звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом и крепко держатся друг за друга (за плечи). Первый ребенок — «голова дракона», последний — «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать, «хвост», а тот уворачивается — от нее.

Замечание: Следите, чтобы дети не отпускали друг друга. Следите также, чтобы роли «головы дракона» и «хвост» выполнили все желающие.

*4. Упражнение «Слушай команду»* (цель — развитие способности к сосредоточению)

Процедура. Дети маршируют под музыку. Затем музыка внезапно прерывается и ведущий шепотом произносит команду'(сесть на стулья, поднять правую руку, присесть, взяться за руки и т. д.).

Замечание: — Команда дается только на выполнение спокойных движений. Игра выполняется до тех пор, пока дети хорошо слушают и контролируют себя.

*5. Упражнение «Раздумье»* (цель — укрепление способности к концентрации, успокоении.)

Процедура игры. Звучит спокойная музыка. Один из детей — «грибник» (пошел в лес по грибы), а другие — лесные деревья. Грибник ходит по лесу между деревьями и плутает, он заблудился. Затем, когда музыка заканчивается, он останавливается и задумывается: «Куда идти?»

Выразительные движения: ребенок стоит, руки скрещены на груди, смотрит перед собой (роль грибника должен сыграть каждый ребенок).

**Музыкотерапия в системе психокоррекции детей с эмоциональными нарушениями**

В психокоррекции детей с эмоциональными нарушениями широко используется музыкотерапия. В психологической литературе выделяется четыре основных направления коррекционного воздействия музыкотерапии:

* Эмоциональное активирование в ходе вербальной психотерапии
* Регулирующее влияние на психовегетативные процессы
* Развитие навыков межличностного общения
* Повышение эстетических потребностей

В качестве психологических механизмов психокоррекционного воздействия музыкотерапии авторы указывают:

* катарсис — эмоциональную разрядку, регулирование эмоционального состояния;
* усвоение новых способов эмоциональной экспрессии;
* повышение социальной активности и др. (Завьялов, 1995).

Традиционно выделяются следующие варианты музыкотерапии: рецептивная музыкотерапия, которая предполагает восприятие музыки с коррекционной целью, и активная, которая представляет собой коррекционно направленную, активную музыкальную деятельность.

Различают три формы рецептивной психокоррекции:

* Коммуникативная — совместное прослушивание музыкальных произведений, направленное на поддержание взаимных контактов, взаимопонимания и доверия
* Реактивная, помогающая достижению катарсиса.
* Результативная, способная к снижению нервно-психического напряжения.

При работе с детьми целесообразно использовать оба варианта музыкальной психокоррекции. Активная широко используется в групповых занятиях с целью сплочения группы и эффективности группового взаимодействия. Например, хоровое пение, исполнение музыкальных произведений на музыкальных инструментах или с помощью ложек, расчески и пр.

Рецептивную музыкотерапию целесообразно использовать для решения конкретных психокоррекционных задач: оптимизация общения членов группы, создание доверительной эмпатийной атмосферы в группе, снижение эмоционального дискомфорта и пр.

Активирующее влияние на ребенка с эмоциональными проблемами, особенно с проблемами в межличностном общении оказывает ритмичная музыка, которую можно использовать в группе при выполнении детьми упражнений с мячом, кеглями и пр.

Следует подчеркнуть, что наряду с положительным отношением детей к музыкальным произведениям может наблюдаться отрицательное отношение, что обусловлено отрицательными ассоциациями, которые вызывает музыка у ребенка, неподготовленностью его к восприятию музыки, а также индивидуально-психологическими особенностями.

Итак, в процессе психологической коррекции детей с эмоциональными нарушениями целесообразно использовать многообразные психокоррекционные технологии с обязательным учетом степени тяжести эмоциональной проблемы, направленности конфликта, особенностей социальной среды, окружающей ребенка, а также его индивидуально-психологических характеристик.

**Заключение**

Опыт реализации идей музыкотерапии подсказывает возможности реализации на более широкой основе идеи гармоничного воспитания личности каждого дошкольника через игру как синтетическую форму человеческой жизнедеятельности, способ тренировки одновременно тела и души. Согласно такой концепции, музыкальное воспитание предполагает возвращение музыке того высокого статуса, которым она обладала в представлениях древних философов и в самом эллинском обществе. Речь идет о том, каким образом соединить узкую специализацию и задачи профессионального музыкального образования с осмыслением музыки как звуковой карты мира, необходимого компонента структуры каждого человеческого сообщества и личности отдельно взятого индивида.

Общеизвестно, что общение с музыкой начинается буквально с первых месяцев жизни ребенка и продолжается на протяжении всей человеческой жизни. В условиях современной системы образования в нашей стране, где преобладают зрительные формы воздействия на человеческую психику и сознание, оно проходит по большей части спонтанно и хаотично. Развитие творческих способностей и активизация этического аспекта музыкального воспитания в процессе музыкальной терапии предполагают участие в живом музыкальном созидании.

Вместе с тем, следует отметить, что в существующей литературе практически отсутствует взаимосвязь между экспериментами ученых-музыковедов и образованием. Отсутствие программ и методических пособий затрудняет использование возможностей музыкального искусства в практической деятельности. Большая нагрузка, которая в ходе профессионального музыкального обучения падает на освоение и преодоление чисто технических трудностей, становится препятствием для целостного постижения искусства звуков, для действенного использования на всех этапах приобщения к музыке эмоционального, сенсорного, наконец, логического аспектов музыкального восприятия. Поэтому, опираясь на многолетний педагогический опыт, осмелимся предложить активнее включать восприятие произведений музыкального искусства в систему интердисциплинарных связей.

Особую озабоченность вызывает проблема подготовки педагогических кадров для дошкольных учреждений, способных в числе многих других проблем, по-новому осмыслить место музыкального искусства в современном мире.