

Обеспечение психологической безопасности младших школьников на уроках и внеурочных занятиях посредством музыкотерапии и психогимнастики.

Е.Н.Ягодина (Коломна)

В современном мире проблема психологической безопасности стоит достаточно остро. Рассмотрение данной проблемы в контексте российского образования следует начать с определения понятия «психологическая безопасность». Определение этого понятия очень хорошо даёт в своём психологическом словаре Немов Р.С. Психологическая безопасность – состояние человека или характеристика соответствующей обстановки, в которой человек чувствует себя достаточно комфортно, не боится говорить, то, что думает, и делать то, что хочется, в данный момент времени. Находясь в психологической безопасности, человек является достаточно открытым и откровенным, не опасаясь того, что его откровения или открытость кем-то могут быть использованы во вред ему.

Известно, что по данным социологических исследований, достаточно большой процент родителей – до 75% озабочены проблемами безопасности ребенка в образовательной среде. Родителей волнует, что не всегда в школе обеспечена защита прав и достоинств ребенка, их волнует проблема конфликтов в процессе взаимоотношений детей между собой и школьников с педагогами. Родителей беспокоит, чувствует ли ребенок себя в образовательной среде понятым, принятым, позитивно оцененным, уважаемым и любимым вне зависимости от его академических успехов. Еще в большей мере родителей волнует то, как влияют на психику ребенка сверстники и старшие дети, проблемы психологического и физического насилия в детских коллективах, возможность воздействий на ребенка со стороны педагогов, психологического издевательства над детьми.

Возможно ли, чтобы школа не просто сохраняла, а формировала, укрепляла здоровье детей? Возможно, но только в том случае, если здоровье ребенка рассматривается как категория педагогическая, а психологическая безопасность в образовательном процессе обеспечивается всеми возможными средствами.

Чтобы обеспечить психологическую безопасность учеников в школе, надо создать такой психологический климат, при котором детям будет хотеть учиться, учителям работать, а родителям не жалеть о том, что они отдали своего ребёнка именно в эту школу.

В соответствии с этим особую необходимость приобретают меры по совершенствованию существующих и созданию новых эффективных средств, повышающих резервные возможности организма ребенка. В этом отношении все большее признание завоевывают интегративные методы восстановления, укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей. Одним из таких перспективных методов укрепления психического здоровья детей признана музыкальная терапия.

Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «исцеление музыкой». Во всем мире музыкотерапия является одним из простых, но, в то же время, высокоэффективных терапевтических методов. Музыкотерапия во многих странах мира широко применяется для профилактики и лечения большого числа нарушений, таких как психосоматические заболевания, отклонения в развитии, речевые нарушения и т.д. Уникальность данной технологии заключается в простоте применения, малой затратности и высокой эффективности, что дает возможность включить в программу и охватить широкую целевую группу.

Музыкотерапия в целом развивается как интегративная дисциплина на стыке нейрофизиологии, психологии, рефлексологии, музыковедения и др. Она все более утверждается в статусе универсальной воспитательной системы, способной оптимизировать процесс личностного развития человека в сложных условиях современной общественной жизни.

Интеграция усилий специалистов данных направлений образовательного учреждения может обеспечить внедрение в систему обучения новой здоровьесберегающей технологии, способствующей повышению резервных возможностей организма ребенка. Музыкотерапия,

как средство, направленное на решение соматических и психологических проблем у детей применяется мной на занятиях и уроках в нашей гимназии. Опираясь на опыт других педагогов и свои наблюдения, данная методика может быть успешно распространена в школах для обеспечения снижения уровня заболеваемости среди учащихся.

Главная цель музыкотерапии в школе – создать условия, обеспечивающие охрану и укрепление физического и психического здоровья учащихся. Внедрение данной технологии будет способствовать формированию культуры здоровья и приобретению навыков здорового образа жизни; даст возможность сохранить здоровье, опираясь на индивидуальные задатки, психофизиологические особенности организма ребенка. Обеспечит своевременную профилактику многих заболеваний через использование терапевтических возможностей различных видов и жанров музыки.

Музыкотерапию я применяю на переменах: до начала всех уроков, на большой перемене, после уроков. Непосредственно на самих уроках и во внеурочной деятельности. На разных этапах мною используется разная музыка. Перед началом учебных занятий и на большой перемене детям можно включать:

- «Болеро» М. Равеля (активизируются жизненные силы);
- Музыку Д. Шостаковича из фильма «Овод» (для расслабления и снятия раздражительности);
- «Радость жизни» муз. Ж. Бизе «Юношеская симфония», танцевальная музыка из оперетт Р. Штрауса, И Кальмана (формируют оптимистическое настроение);
- Ноктюрны Ф. Шопена (снимает агрессию).

Данная музыка направлена на коррекцию психо-эмоциональной сферы ребенка, на приобретение навыков расслабления. При прослушивании данных музыкальных произведений важно, отвлечь ребенка от травмирующих переживаний и помочь ему при помощи музыки увидеть всю красоту мира. Все музыкальные произведения я комментирую в процессе слушания, вызывая различные эмоции. Но это касается только произведений, которые мы с детьми прослушиваем до и после учебных занятий.

После уроков детям можно дать послушать:

- Инструментальная классическая музыка в современной обработке в исполнении Сергея Сиротина, Д. Ливингстона, Edward Simon, Karunesh, Ocarina Blue.
- «Концерт для скрипки с оркестром ми минор, соч.64» (часть Andante (до мажор) Мендельсона.
- Органная музыка Баха.
- «Времена года» А. Вивальди.
- Звуки природы (шум дождя, шум моря, пенье птиц, звуки леса ит.п.)

Такая музыка способствует снятию накопившейся усталости, стрессовых ситуаций за день. Она успокаивает, расслабляет, нормализует кровяное давление и работу нервной системы детского организма.

Во время работы на уроках, когда дети выполняют творческие задания, работают в парах или самостоятельно, можно включать такую музыку, как:

- «Утро» из сюиты «Пер Гюнт» Э Грига
- Инструментальная музыка в исполнении Диего Модена, оркестра Поля Мориа
- «Лебедь» из цикла «Карнавал животных» Сен-Санса
- Мелодии для релаксации «Утро», «День», «Вечер».

При помощи музыкотерапии можно моделировать эмоции, помочь сбалансировать психо-эмоциональное состояние и поведение ребенка. Мажорные мелодии помогают уменьшить чувство тревоги и неуверенности. Народная и детская музыка дает ощущение безопасности. Успокаивающий эффект несут звуки природы. Подвижный и расторможенный ребенок, благодаря восприятию музыки, успокаивается, а нерешительный и неконтактный ребенок может значительно повысить свой собственный тонус, уровень бодрости.

Музыкотерапия даёт богатый опыт общения, наполняет жизнь радостными и яркими впечатлениями. И пока у наших детей еще только формируется вкус и осознание прекрасного, нужно как можно больше применять данную методику в начальном обучении, помогая им не только поправить и укрепить своё здоровье, но и привить чувство прекрасного.

Еще одним хорошим средством для развития и коррекции различных сторон психики ребенка, является психогимнастика. Одна из методик с таким названием была создана Ганой Юновой в ЧССР в 1979 году. В методике Г. Юновой каждое занятие включает ритмику, пантомимику, коллективные игры и танцы. Занятие состоит из 3-х фаз:

1 фаза. Снятие напряжения, достигается с помощью различных вариантов бега и ходьбы («Молекула хаос», «А я еду...», «Подари улыбку другу», «Комплимент» и т.д.)

2 фаза. Пантомимика (демонстрация поведения в случае, когда в окно влезает вор; боязнь запачкаться и т.д.).

3 фаза. Заключительная фаза, закрепляющая чувство принадлежности к группе (используются различного рода коллективные игры и танцы).

Психогимнастика учит ребенка справляться с жизненными трудностями. Ребенок должен осознать, что между мыслями, чувствами и поведением существует связь, и что эмоциональные проблемы вызываются не только ситуациями, но и их неверным восприятием.

Используя на уроках и переменах отдельные элементы психогимнастики, дети изучают различные эмоции, возможность управлять ими. Таким образом, психогимнастика примыкает к психолого-педагогическим и психотерапевтическим методам, общей задачей которых является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей.

Основная цель психогимнастики – преодоление барьеров в общении, развитие лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения, создание возможностей для самовыражения.

В психогимнастике большое значение придается общению детей со сверстниками, что очень важно для нормального развития и эмоционального здоровья детей. Нарушения взаимоотношений могут быть, в частности, следствием двигательной расторможенности, а также неумения словесно общаться.

Я использую элементы психогимнастики на внеурочных занятиях, в основном бессловесный материал, хотя словесное выражение своих чувств детьми поощряется. Психогимнастика помогает ребенку проще общаться со сверстниками, легче выражать свои чувства и лучше понимать чувства других. У него вырабатываются положительные черты характера (уверенность, честность, смелость, доброта и т.д.), изживаются невротические проявления (страхи, различного рода опасения, неуверенность).

Основные компоненты психогимнастики:

- Мимика.

Мимика говорит нам без слов о тех или иных чувствах и настроениях человека. О многом может сказать взгляд человека. Он может быть прямой, открытый, потупленный, доверчивый, ласковый, выразительный, блуждающий. Общее выражение лица может быть осмысленное, грустное, угрюмое и т.д. Мимика бывает живой, вялой, бедной, богатой, маловыразительной, напряженной, спокойной. Иногда наблюдается амимия.

Для тренировки лицевой мускулатуры я провожу такие упражнения: «Удивление», «Сердитый дедушка» (тренируются мышцы лба и брови); «Солёный чай» (мышцы носа); «Театр» (тренируются разные мышцы лица) и др.

- Жесты.

Жесты делятся на: условные, указывающие, подчеркивающие, ритмичные, показывающие и эмоциональные. Жестикуляция может быть живой, вялой, бедной, богатой, маловыразительной, естественной, спокойной, порывистой, робкой,

энергичной, жест может и отсутствовать. Дети легко показывают жестами «большой», «маленький» и т.д.

В своей практике я использую такие упражнения: «Пойми меня», «Что бы это значило?», «Игра с камушками», «Тише» и др.

- **Пантомимика**

В пантомимике большое значение имеет осанка и поза. Ребенок может показать, как бы он выглядел, если бы ему было холодно или, если бы у него болел живот. Большая часть детей сдвигает плечи вперед, сжимается, сгибается, меньшая – сохраняет корпус распрямым, т.е. не справляется с заданиями. При систематических упражнениях можно улучшить пантомимику. Нарушение выразительной моторики требует пристального внимания, потому что неумение выражать правильно свои чувства, скованность, неловкость и неадекватность мимико-жестовой речи затрудняет общение детей со своими сверстниками и взрослыми.

Я использую такие упражнения: «Угадай, кто это?», «Уличный мим», «Артисты», «Танцы моего народа», «В гости к сказке» и др.

Эти игры доставляют детям много радости, хотя и представляют собой интенсивный тренажёр.

Нам всем сегодня стоит помнить, что психологическая безопасность – одно из требований безопасности образовательного процесса. И, на мой взгляд, музыкотерапия и психогимнастика – это способы, позволяющие укрепить психологическое здоровье детей.

Литература

1. Алямова А.Р. Уроки развития психомоторики и сенсорных процессов в начальных классах как условия обеспечения психологической безопасности образовательной среды. М., 2010
2. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. СПб.: Речь, 2002.
3. Павлова О.А. Использование музыкотерапии и психогимнастики как условие обеспечения психологической безопасности детей. М., 2010.
4. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. М., 2000
5. Шушаржан С.В. Музыкотерапия – история и перспективы. М.: Клиническая медицина, 2000.
6. Юнова Г. Психогимнастика. М., 1979.