**Коррекция психического состояния детей посредством музыки.**

**Психо-гимнастические этюды М.И.Чистяковой.**

**Подготовила: музыкальный руководитель МКДОУ «Детский сад «Чебурашка» с.Ленинаул Юнусова Саадат Камильсултановна**

**2019 год**

Ученые давно установили, что здоровье зависит от эмоционального центра человеческого организма. Воздействовать на эмоции можно разными способами, но музыка – самое эффективное, доступное и простое средство. Известный русский психолог С. Л. Рубинштейн объяснял возникновение музыки тем, что в природе все подчинено определенным внутренним ритмам, и только психика человека неритмична. Человек придумал музыку, чтобы «строить и жить помогала», в самом прямом смысле. Чтобы придать ритм и гармонию своей психической жизни. Узбекский ученый Мирзакарим Норбеков о влиянии музыкотерапии писал: «Хаос не в мире, он внутри нас, и именно музыка побеждает этот хаос, гармонизирует эмоциональную сферу человека».

Музыкотерапия (в переводе с греко-латинского «лечение музыкой») – это психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека.

Западные учёные, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: некоторые мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом. Так, духовная, религиозная музыка восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя; пение весёлых песен помогает при сердечных недугах, способствует долголетию, но самый большой эффект на человека оказывают мелодии Моцарта. Этот музыкальный феномен, до конца ещё не объяснённый, так и назвали – «эффект Моцарта».

Следует отметить, что в России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 году.

Музыкотерапия активно используется в коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях и др.

В качестве психологических механизмов коррекционного воздействия музыкотерапии указывают:

катарсис – эмоциональную разрядку, регулирование эмоционального состояния;

облегчение осознания собственных переживаний;

конфронтацию с жизненными проблемами;

приобретение новых средств эмоциональной экспрессии.

Музыкотерапия применима ко всем независимо от возраста и музыкальных способностей.

В дошкольном возрасте активизирующий эффект музыки достигается музыкальным оформлением различных игр, специальных доминантных занятий с детьми. Музыкотерапия осуществляется в форме подгрупповых занятий с ритмическими играми, дыхательной гимнастикой, воспроизведением заданного ритма с постепенным замедлением темпа.

Положительное влияние на ребенка оказывает классическая музыка. Музыкальные произведения выбираются в соответствии с воздействием, оказываемом на те или иные функции: при раздражимости, утомлении, угнетенном настроении, гиперактивности, повышенной возбудимости.

Благотворными, успокаивающими оказываются произведения Баха, Моцарта, Бетховена, Чайковского. Возбуждающий эффект свойственен музыке Вагнера, Оффенбаха, Равеля. Тяжелый рок, клубная музыка вызывает стрессовые реакции.

Разный терапевтический эффект также имеют музыкальные инструменты:

фортепиано - снимает возбудимость, успокаивает нервную систему;

скрипка, флейта – расслабляют;

кларнет - улучшает кровообращение, нормализует сердечно - сосудистую систему;

ударные (барабаны, литавры и т. д.) - бодрят, придают силы.

Музыкотерапия позволяет решить ряд проблем:

преодолеть психологическую защиту ребенка - успокоить или, наоборот, настроить, активизировать, заинтересовать;

установить контакт между взрослым и ребенком;

развивать коммуникативные и творческие возможности ребенка;

занять его увлекательным делом - музыкальными играми, пением, движениями под музыку, импровизацией на музыкальных инструментах.

Различают пассивную и активную формы музыкотерапии.

При пассивной музыкотерапии детям предлагается прослушать различные музыкальные произведения, соответствующие их настроению, в процессе чего выявляется эмоциональное переживание ребенка.

При активной музыкотерапии ребенок вовлечен в работу с музыкальным материалом: инструментальная игра, пение. Основной целью в этом случае является, устранение повышенной застенчивости, развитие коммуникативных навыков, формирование выдержки и самоконтроля.

Интересные факты о музыкотерапии

• Известный французский актер Жерар Депардье в молодости сильно заикался. Эта болезнь ставила крест на его только начинавшейся карьере. Но врач посоветовал ему ежедневно не менее двух часов уделять прослушиванию Моцарта. Через два месяца Жерар полностью избавился от заикания. Так музыкотерапия позволила многочисленным поклонникам наслаждаться талантом выдающегося актера.

• Не исключено, что скоро медицина сможет бороться с инфекционными заболеваниями с помощью музыкотерапии. Некоторые специалисты утверждают, что существовавший на Руси обычай беспрестанно звонить в церковные колокола во время эпидемий имел и терапевтические основания.

• Исследования показали, что композиторы военных маршей интуитивно определяли характер их воздействия на человека. Ритмы маршей, которые звучали во время длительных походов, были чуть медленнее ритма спокойной работы человеческого сердца. Такая музыка повышала выносливость солдат, снимала усталость. А вот парадные марши имели более быстрый ритм, что оказывало бодрящее и мобилизующее воздействие.

**Психо-гимнастические этюды М.И.Чистяковой.**

С первых минут жизнь каждого человека вплетена в ткань человеческих отношений. Человек не может жить без общения с другими людьми, он никогда не станет человеком, если рядом не будет другого человека - источника внимания и поддержки, партнера по игре и труду, носителя знаний об окружающем мире и способах его познания.

Первые формы социального контакта - улыбка. Развитие личности происходит по двум направлениям: социализации (присвоение общественного опыта) и индивидуализации (развитие самостоятельности в принятии решений и в организации своей деятельности).  Именно на гармонизацию этих двух линий развития ребенка и направленно образование, реализующее личностно-ориентированный подход.

Важно использовать на занятиях  психогимнастику в психопрофилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки.

Психогимнастика по методике М.И. Чистяковой, прежде всего, направлена на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в саморасслаблении.

Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психические напряжение, дает возможность самовыражения.

Нарушения выразительности моторики заслуживают пристального внимания потому, что неумение правильно выразить свои чувства, скованность, неловкость или неадекватность мимико-жестовой речи затрудняют общение детей со сверстниками и взрослыми.

Не менее важен словесный язык чувств, который обозначает явления эмоциональной жизни. Называние эмоций в психогимнастике ведет к эмоциональному осознанию ребенком себя. Ребенок, говорящий на хорошем, богатом языке, лучше мыслит, у него появляется больше  оттенков для словесного обозначения чувств, он тоньше понимает себя, свои переживания, эмоции у него становятся более дифференцированными. Психологи считают, что резервы повышения действенности нравственных представлений ребенка лежат в эмоциональной насыщенности содержания оценочных суждений взрослых, в использовании ими оценок личностных свойств, оценок-состояний, оценок-предвосхищений и других форм эмоциональных отношений, соответствующих уровню нравственного развития ребенка.

По методике Санкт-Петербургских  психологов цели психологической работы с детьми следующие:

\* Сохранить естественные механизмы развития ребенка,

сделать все для того, чтобы предотвратить всякое возможное их искажение и торможение.

\* Составлять программы работы с детьми так, чтобы при сохранении цели

того или иного занятия можно было варьировать всем остальным материалом,

заданиями, инструкциями, временем, местом проведения занятий.

\* Сопровождать и будить ростки самостоятельности ребенка,

стараясь не управлять им, не обязывать его, не ограничивать его фантазию, не подавлять.

Специфика организации занятий.

\* Каждое упражнение включает в деятельность фантазию (мысли, образы),

чувств (эмоции), движения ребенка так, чтобы через механизм их функционального

единства ребенок учился произвольно воздействовать на каждый из элементов этой триады.

\* Все занятия строятся на сюжетно-ролевом содержании.

\* Все предметы и события должны быть воображаемыми. Это облегчает тренировку внутреннего внимания детей.

При изображении нежелательных черт характера положительные и отрицательные роли разыгрываются детьми в парах со сменой ролей. Иногда ребенок, у которого необходимо корригировать то или иное отклонение в поведении, сначала смотрит оценку,

 а потом выбирает себе любую роль. Но т.к. оценка повторяется несколько раз,

ребенок получает сведения о том, как другие дети справляются с данной ситуацией.

Этюды и игры на эмоции радости должны обязательно быть на каждом занятии.

Заканчивается занятие успокоением детей, обучением детей саморегуляции.

На психогимнастике для сброса психоэмоционального напряжения используется детский вариант психомышечной тренировки. Мышцы напрягаются и расслабляются в определенной последовательности: мышцы рук, ног, туловища, шеи, лица. При проведении психомышечной тренировки, особенно в заключительной части, необходимо соблюдать чувство меры.

Почти каждый этюд у М.И. Чистяковой сопровождается музыкой, которая может предварять его, помогая ребенку войти в нужное эмоциональное состояние, или быть фоном, усиливающим эмоции, образные представления детей, снимающим психоэмоциональное напряжение.

В методике М.И.Чистяковой систематизированы этюды и игры,

направленные как на развитие у детей различных психических функций (внимание, память, автоматизированная и выразительная моторика),

так и на обучение элементам само расслабления и умения выражать различные эмоциональные состояния.

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно,  любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе. Однако, занимаясь одним и тем же видом деятельности, можно преследовать различные цели, например, акцентировать внимание детей на развитие чувства ритма, либо двигательных навыков, артистичности и т.д., Важно, чтобы педагог осознавал приоритетные цели и задачи в своей деятельности, понимал, в чем выражается основной эффект развития. Основная  направленность предлагаемой методики - психологическое раскрепощение ребенка.

Особенность данной методики – это акцентирование внимания педагогов на анализ тех внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения под музыку. Это, прежде всего сенсорные, мыслительные, эмоциональные процессы, а также их подвижность, Движение является как бы видимым айсбергом глубинных психических процессов, и по двигательной реакции под музыку можно с достаточной степенью достоверности провести диагностику как музыкального, так и психомоторного развития ребенка.

Другими словами, данная методика является музыкально-ритмическим психотренингом для детей, развивающим внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, направленным также на развитие эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации в движении под музыку.

Целью психологической работы с детьми по данной методике является следующее:

\* Сохранить естественные механизмы развития ребенка.

\* Сопровождать и будить ростки самостоятельности ребенка, стараясь не управлять им, не обязывать его, не ограничивать его фантазию, не подавлять.

Именно поэтому меня и привлекла эта методика, где в основе

лежит игра с детьми, сотворчество и психологический настрой игр, этюдов.

На первом году обучения, когда дети только пришли на занятия, они были немного скованы в эмоциях, делали только то, во время занятия, что давал им педагог. При выполнении индивидуальных заданий многие дети стеснялись показывать их перед всеми. После использования на занятиях  психогимнастики стали заметны перемены в детях.

\* Стали активны на занятиях.

\* Сложнее стали творческие задания.

\* Дети, пришедшие в эту группу позже, легче вливались в коллектив.

При планировании и проведении занятий у самой появилось стремление организовать занятия интересно, чтобы дети занимались с удовольствием. При изучении данной методики необходимо было выбрать именно те задания, которые можно было использовать на занятии по хореографии с детьми данного возраста. Используя данные этюды, игры как элемент урока я добилась разнообразия на уроке, заинтересовала детей занятиями, дети стали раскрепощенными, эмоциональными. И как итог работы, его обобщение, это проведение мастер-класса для педагогов дополнительного образования.