

Пупышева Анна Владимировна

аспирант кафедры пения
и хорового дирижирования
Московского городского
педагогического университета
тел.: (499) 181-59-89

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ
РАССТРОЙСТВ МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ МУЗЫКИ**

Аннотация:

В статье рассматривается методика педагогической профилактики психоэмоциональных расстройств младших школьников на уроках музыки в общеобразовательной школе, а также результаты опытно-экспериментальной проверки эффективности.

Ключевые слова:

педагогическая профилактика психоэмоциональных расстройств, уроки музыки в общеобразовательной школе, проблема психоэмоциональных нарушений у детей, области музыкальной терапии, вокалотерапия.

Pupysheva Anna Vladimirovna

PhD student of the Singing
and Choral Conducting Department,
The Moscow City Teachers'
Training University
tel.: (499) 181-59-89

**EDUCATIONAL PREVENTION OF
SCHOOLCHILDREN'S
PSYCHO-EMOTIONAL DISORDERS
AT MUSIC LESSONS**

The summary:

This article discusses the educational methods of preventing the psycho-emotional disorders of primary school children at music lessons in a secondary school, as well as the results of experimental examination of its effectiveness.

Keywords:

educational prevention of psycho-emotional disorders, music lessons in secondary school, problem of children's psycho-emotional disorders, areas of music therapy, singing therapy.

Выбор данной темы не является случайным, так как все чаще школьными психологами выявляются учащиеся, имеющие различные неврозы, и поэтому хотелось бы уделить особое внимание воздействию музыкального материала в сочетании с методиками арттерапии и артпедагогики на психоэмоциональное состояние детей младшего школьного возраста.

Мы живем в трудных для психического состояния условиях. В сегодняшней социальной ситуации в нашей стране все больше становится детей с трудностями в обучении и проблемами соматического и нервно-психического здоровья. Количество школьников, которые уже в начальных классах по различным причинам оказываются не в состоянии за отведенное время и в необходимом объеме усвоить программу, колеблется по данным разных авторов от 20 % до 30 %. Увеличение числа таких детей отмечается во всем мире, и проблема трудностей в обучении стала одной из наиболее актуальных психолого-педагогических проблем.

Большую часть времени ребенок проводит в школе. Поэтому она становится основным фактором формирования личности ребенка, а это наше будущее поколение. Отсюда особые требования к педагогическому процессу. Средства музыкальной выразительности комплексно воспитывают школьников на уроках музыки: и на уровне сознания (понимания), и на уровне эмоций и чувств. Именно музыка способна положительно и наиболее сильно воздействовать на чувственно-эмоциональную сферу человека. Это доказано поколениями философов, психологов, педагогов. Поэтому именно учитель музыки может выполнять дополнительно важную психолого-педагогическую функцию – психоэмоциональной коррекции, профилактики психоэмоциональных расстройств у детей на уроках музыки.

Однако, как показывает анализ учебно-методических пособий, образовательных программ по музыке для начальных классов, а также наблюдение за учебно-воспитательным процессом в школах Москвы, данная важная функция учителя музыки не учитывается и не реализовывается.

Следует отметить, что не создаются адекватные условия для коррекции индивидуальных недостатков развития. Учитель музыки проводит только фронтальные занятия в классе. Не определены задачи психологической службы, не предусмотрены занятия по развитию и координации двигательной сферы учащихся, их моторики и координации движений, не выполняются санитарно-гигиенические требования к режиму работы школьников, значительно превышает предельная учебная нагрузка.

Таким образом, **актуальность данной темы** обусловлена значимостью психотерапевтических (психолого-педагогических) возможностей музыки, целесообразностью освоения учите-

лями музыки методов, приемов, средств психоэмоциональной коррекции и профилактики. В то же время можно констатировать малую неразработанность данной темы, отсутствие специальных учебных пособий, программ, комплексов дидактических материалов, средств, методических рекомендаций.

Сегодня в педагогике и психологии можно насчитать более двух десятков концептуальных подходов, так или иначе трактующих особенности и проблемы психоэмоционального развития младших школьников. Существует огромное количество ведущих школ и направлений артпедагогике и арттерапии способствующие профилактики психоэмоциональных расстройств. А огромный психотерапевтический потенциал музыкального искусства в сочетании с различными методиками арттерапии и артпедагогике может быть успешно использован на уроках музыки. Целенаправленно сформированная психотерапевтическая система может помочь младшим школьникам в адаптации к учебному процессу и увлеченности в обучении.

Для проведения уроков музыки с целью профилактики психоэмоциональных расстройств нами был разработан комплекс упражнений, песен и игр который следовало выполнять по 10 мин. в начале каждого урока музыки.

Состав упражнений рассчитан на 2 года для 2-х и 3-х классов по 36 уроков в год – итого 72 часа. Состоит из 2 разделов: 1 – упражнения на разминку и 2–36 специально подобранных песен, игр и различных видов упражнений, также декламационного характера (с расчетом 1 вариант на 2 урока), они представлены в таблице № 1.

Таблица 1 – Содержание методики педагогической профилактики психоэмоциональных расстройств младших школьников на уроках музыки в общеобразовательной школе

1 раздел

№	Упражнение
1	Психофизическая разминка под музыку.
2	Произнесение гласных без определенной высоты, совмещая с дыхательной гимнастикой.
3	Произнесение согласных: на крещендо и диминуэндо, постепенно усложняя.
4	Резонаторно-акустическая настройка – исполняется по тональностям вверх и вниз по полутонам.
5	Упражнение, развивающее эластичность дыхания, – исполняется по тональностям вверх и вниз по полутонам.
6	Упражнение, активизирующее диафрагму, – исполняется по тональностям вверх и вниз по полутонам, чередуя гласные.

2 раздел – 36 песен, игр, упражнений по различным методикам

№	Песня, игра или упражнение	№	Песня, игра или упражнение
	2 КЛАСС		3 КЛАСС
1	Песня – «Дыхание для устранения обид».	1	Песня – «Дыхание для устранения обид».
2	Упражнение – «Выполняем движения».	2	Упражнение – «Танец 5 движений».
3	Песня – «Прогоним огорченья».	3	Упражнение – «Ваш мир в красках, формах, линиях».
4	Упражнение – «Погреемся».	4	Песня – «Веселый ветер».
5	Упражнение – «Резиновая игрушка».	5	Упражнение – «Снег».
6	Упражнение – «Мирный сон».	6	Песня – «В любой работе не напрягайся».
7	Песня – «Смех в трех регистрах».	7	Упражнение – «Цвета, линии, формы».
8	Упражнение – «Одевание пальчиков».	8	Песня – «Пожелание друзьям».
9	Песня – «Не жди подарка от судьбы».	9	Песня – «В чем проблема?».
10	Упражнение – «Вопрос-ответ».	10	Упражнение – «Рубка дров».
11	Упражнение – «Лес».	11	Упражнение – «Терапия страхов».
12	Песня – «Приветствие солнцу».	12	Песня – «Несмотря на свои неприятности».
13	Пальчиковая игра – «Замок».	13	Песня – «Решительность».
14	Упражнение – «Тигр вышел погулять».	14	Упражнение – «Море».
15	Песня – «Да и нет».	15	Песня – «Дыхание для повышения тонуса».
16	Упражнение – «Здравствуйте».	16	Упражнение – «Каракули».
17	Упражнение – «Паровоз привез нас в лес».	17	Песня – «Дыхание против агрессии».
18	Песня – «А после меня».	18	Песня – «Прощание».

В целях определения эффективности сформированной методики педагогической профилактики психоэмоциональных расстройств младших школьников, мы осуществили эксперимент в младших классах общеобразовательной школы.

Задачи эксперимента: определить влияние упражнений совмещения музыкального искусства и методик арттерапии и артпедагогики; описать ход работы и методики, использованные в проведении эксперимента; проанализировать результаты исследования, динамику улучшения и ухудшения; обобщить статистические данные.

Эксперимент проводился на базе ГОУ СОШ № 462 города Москвы в 2009–2011 гг. В эксперименте участвовали 2 класса (52 человека): 25 детей в 2А – 3А классе и 27 человек в 2Б – 3Б классе.

В процессе проведения экспериментальной деятельности в младших классах ГОУ СОШ № 462 нами осуществлялось наблюдение за поведением детей, их психоэмоциональным состоянием, частотой проявления положительных и негативных эмоций, асоциальных реакций.

Диагностика психоэмоциональных расстройств младших школьников проводилась в течение первой четверти 2009–2010 учебного года.

Было осуществлено тестирование детей младшего школьного возраста на уроках музыки. Используются следующие тесты:

– *рисуночный тест «Нарисовать волшебную страну, где живут зверята с мамами и папами»* [1];

– *тест на определение психологического климата класса.*

При обработке тестирований были выделены 3 уровня учащихся:

1. ВЫСОКИЙ

Уровень агрессии в норме; средний уровень психической активности; достаточная личностная адаптированность ребенка в социуме. Дети обычно спокойны, уравновешенны, дисциплинированы и трудолюбивы. Они достаточно внимательны и организованы при выполнении заданий учителя.

2. СРЕДНИЙ

Высокий уровень личностной тревожности; неадекватная самооценка; слабый контроль над своими эмоциями; тревожность ребенка по поводу агрессивного поведения окружающих; уровень психической активности низкий; формирование социально-психологической дезадаптации.

3. НИЗКИЙ

Прямая вербальная агрессия (кричит, обзывается, ругает взрослых и детей), прямая физическая агрессия (провоцирование драки), смещенная косвенная агрессия (направлена на повреждение предметов). Превалирование истинно агрессивного поведения.

Результаты тестирований диагностики психоэмоционального состояния представлены в таблице № 2.

Таблица 2 – Результаты двух тестов констатирующего этапа эксперимента

Тест класс	1 тест	2 тест
2 А	73 % учащихся с низким уровнем	Низкий уровень психоэмоционального состояния класса
2 Б	55 % учащихся со средним уровнем	Средний уровень психоэмоционального состояния класса

Анализ поведения детей на уроках музыки до введения в содержание образовательного процессе разработанной системы упражнений показал, что: заинтересованность в уроках музыки слабая; агрессивные проявления по отношению к одноклассникам на уроках и после уроков музыки четко выраженные; положительные эмоции на уроках музыки демонстрировали отдельные учащиеся; дисциплина на уроке очень плохая, дети постоянно разговаривают и не реагируют на замечания учителя.

В процессе и результате проведенного эксперимента при применении методики профилактики и коррекции психоэмоциональных расстройств на уроках музыки мы получили положительные изменения по всем критериям. Результаты повторных тестирований показали характерное плавное и иногда скачкообразное изменение тестовых показателей после проведения необходимой профилактической и коррекционной работы.

Все негативные психоэмоциональные проявления, которые мы наблюдали у младших школьников до проведения экспериментальной работы, были нейтрализованы. Все остальные проявления были заметно улучшены. Все это свидетельствует о том, что психотерапевтический потенциал музыкального искусства может быть успешно использован на уроках музыки.

Для проведения контрольного среза эксперимента использованы следующие тесты:

– *проективная методика «Кактус»* (автор М. Панфилова);

– *тест на определение психологического климата класса.*

Таблица 3– Результаты двух тестов контрольного среза эксперимента

Тест Класс	1 тест	2 тест
3А	78 % учащихся с высоким уровнем	Высокий уровень психоэмоционального состояния класса
3Б	59 % учащихся со средним уровнем	Средний уровень психоэмоционального состояния класса

Проведенная нами исследовательская работа и анализ литературы позволяет сделать вывод о том, что проблема психоэмоциональных нарушений у детей остается актуальной. Эмоциональное состояние младших школьников в настоящее время отличается от такового в прошлые годы. Преобладающими характеристиками являются агрессивность, высокий уровень тревожности, негативные чувства.

На сегодняшний день увеличилось количество детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Поэтому проблема эмоциональных нарушений и своевременной ее коррекции на сегодняшний день является весьма актуальной.

Чем больше работ в области музыкальной терапии, тем отчетливее осознается безбрежность этого направления. Эффективность функциональной музыки в различных областях клинической и восстановительной медицины уже давно не вызывают сомнений. Однако успешные попытки ее применения в совершенно непривычных для стандартного мышления сферах человеческой деятельности, такой как педагогика, значительно расширяют наши представления о возможностях и значении искусства для младших школьников и в принципе человеческой цивилизации в целом, открывая совершенно новые и неожиданные грани.

Нами было проведено диагностическое исследование психоэмоционального состояния младших школьников 2А и 2Б классов. Была разработана методика педагогической профилактики и коррекции психоэмоциональных расстройств в сочетании с музыкальным искусством, методами и приемами арттерапии и артпедагогике. Проведена практическая работа с детьми в течение двух лет с 2009 г., которая способствовала изменению психоэмоционального состояния школьников. Даже для двух классов нами получены количественные и качественные изменения в поведении. Эффективность применения составленной нами программы занятий подтверждена результатами исследования, методами обработки данных и качественными изменениями в поведении детей.

Наблюдения за детьми показали, что у них: значительно снизилась тревожность, уменьшилось число страхов, произошло принятие себя, повысилось качество коммуникации, уменьшилась агрессия к одноклассникам, снизилось агрессивное поведение, сформировалась дифференциация своих чувств, проявилась активность, заинтересованность и самостоятельность пассивных детей.

Предложенная методика профилактики и коррекции оказалась эффективной, что подтвердили результаты исследования: психоэмоциональное состояние у детей 2А–3А класса улучшилось на 67 %, а в 2Б–3Б классе, где не проводилась коррекционная работа изменений практически не произошло – с 55 % до 59 %; более чем у 50 % детей 2А–3А класса удалось снизить страхи и тревожность до оптимального уровня. Это доказывает эффективность работы по педагогической профилактики и коррекции психоэмоциональных расстройств.

В повседневной жизни, богатой разного рода трудностями и стрессами, музыка может служить хорошим средством профилактики, помогая людям жить, работать и быть счастливыми. Музыка имеет неуловимые творчески организующие и эмоциональные качества, которые при умелом использовании в практике облегчают преодоления жизненных препятствий. Именно поэтому стоит начать именно с детей в общеобразовательных школах, когда психика ребенка наиболее чувствительна и уязвима к трудностям окружающей действительности. И это совершенно не трудно всего лишь раз в неделю по 10 минут уделить простым и несложным упражнениям.

Для получения устойчивого результата профилактики и коррекции психоэмоциональных состояний необходимо, чтобы коррекционная помощь была оказана своевременно и носила не эпизодический, а системный, комплексный характер.

Положительный результат коррекционной работы зависит и от оптимистического настроения учителя. В противном случае работа педагога становится неэффективной.

Предложенная система занятий может быть полезна всем специалистам, работающим в образовательных учреждениях с детьми младшего школьного возраста.

Ссылки:

1. Дилео Д. Детский рисунок: диагностика и интерпретация. М., 2001.

References (transliterated):

1. Dileo D. Detskiy risunok: diagnostika i interpretatsiya. M., 2001.