

Статья для педагогов ДОУ

Методы арттерапии как средства профилактики и коррекции агрессии у детей в дошкольном образовании

*Музыкальный руководитель
Коновалова Людмила Петровна*

Социальные процессы, происходящие в современном российском обществе, ставят перед отечественной педагогикой новые задачи в области образования и воспитания подрастающего поколения, в том числе воспитания средствами музыкального искусства.

В настоящее время возникает необходимость рассматривать искусство не только как фактор развития и формирования личности, но и как эффективное средство профилактики нарушений и сохранения здоровья воспитанников, защиты детской психики от агрессивных воздействий среды.

✚ Агрессия, в каких бы формах она ни проявлялась, оказывается часто главным источником трудностей взаимоотношений между людьми. Как показывает опыт психолого-педагогической работы, жалобы на проявление детской агрессивности одно из наиболее распространённых явлений у родителей и воспитателей.

В последние десятилетия серьёзную тревогу общественности вызывает значительный рост детской преступности, асоциального поведения, агрессивности и жестокости детей и подростков. От агрессивности ребёнка страдают не только окружающие, но и он сам..

✚ Одним из методов коррекции детской агрессивности является арттерапия

Мир музыки – совершенно необычайный и волнительный. В последнее время интерес к музыке объясняют и ее благотворным влиянием на организм и лечебным эффектом..

О лечебных свойствах музыки было известно давно. В VI в. до н.э. великий древнегреческий мыслитель Пифагор применял музыку в лечебных целях.

Он проповедовал, что здоровая душа требует здорового тела, а то и другое – постоянного музыкального воздействия, сосредоточения в себе и восхождения к высшим областям бытия. Древнегреческий врач Гален тоже рассматривал музыку как лекарство, а Кассиодор, писатель и

приближённый короля остготов, утверждал, что музыка устраняет ощущение страха, злости, сожаления, ненависти.

Мелодии, доставляющие человеку удовольствие, создающие приятное настроение, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, снижают артериальное давление, расширяют сосуды. Напротив же, когда музыка раздражает, пульс учащается, а сила сердечных сокращений становится слабее.

✚ Сравнительно недавно было обнаружено, что человеческий организм воспринимает музыку уже в эмбрионе. В Японии были выпущены пластинки с записями естественных шумов организма беременной женщины: шум протекающей по артериям крови, ритмичные удары сердца и т.д. Когда новорожденный начинал плакать, достаточно было включить пластинку, как он успокаивался и засыпал.

Свойства голоса являть чувства и эмоции наилучшим образом проявляются в искусстве пения. Распевать в любом случае полезно, более того, если нет ни слуха, ни голоса.

✚ **Методы вокалотерапии (именно так по-научному называется лечение пением) активно используются во всем мире для лечения и профилактики как физических, так и психических расстройств: неврозов, фобий (навязчивые, болезненные страхи перед чем-либо), депрессии (особенно если она сопровождается заболеваниями дыхательных путей), бронхиальной астмы, головных болей и др. Любой орган нашего тела имеет наш "голос". Звучание" больных органов отличается от звучания здоровых.**

Это ненормальное "звучание" разрешено скорректировать, научив человека точно петь. Хорошие оперные певцы – люди физически здоровые и, как правило, долгожители.. В результате ученые пришли к выводу, что звук, зарождающийся во момент пения, только на 15-20 % уходит во внешнее пространство (остальная доля звуковой волны поглощается внутренними органами, приводя их в состояние вибрации) [

Исследования современных ученых показали, что в православной традиции колокольный звон имеет не только значение сигнала, призывающего к молитве, но и настраивающего человека на определенный лад, вызывающий глубокие переживания контакта с

Высшими силами. Не зря колокол называют "звуковым солнцем", благовестом.

Колокольные звоны применяли в лечении психосоматических заболеваний, таких как гипертоническая, язвенная болезни, бронхиальная астма и другие. Звоны использовали также при невротических реакциях, нарушениях контактов с окружающими, но самым впечатляющим явилось облегчение болевого синдрома у онкологических больных.

Ученые доказали, что акустическая волна при звоне колоколов распространяется в форме креста. Это математически вычислили в научной лаборатории при восстановлении колоколов для храма Христа Спасителя. Доктор технических наук создал точную диаграмму направленности излучения колокола. Звук, спускаясь с небес на землю, словно крестит округу. Поэтому столь велико воздействие колоколов на душу человека. Исследователи отмечают, что волна, распространяемая колоколом, убивает болезнетворные бактерии в радиусе нескольких километров, поскольку колокола в ультразвуковом диапазоне действуют как генераторы энергии .

Арттерапия – это здравоохранительная инновационная технология, (дословно) лечение искусством, т. е. метод изменения мироощущения человека через творческую деятельность.

Наряду с тем, что она позволяет каждому ребёнку самовыразиться через творчество, она выступает и как средство эмоционального воспитания и образования.

Применяемые в процессе музыкального образования арттерапевтические методы регулируют и развивают эмоциональную сферу личности ребенка, активизируют его творческий потенциал, содействуют духовно-нравственному воспитанию детей, их самовыражению, самопознанию, саморазвитию, самокоррекции, укреплению здоровья.

Существуют разные арттерапевтические методы:

- ✚ музыкотерапия (вокалотерапия);**
- ✚ фольклорная терапия;**
- ✚ сказкотерапия;**
- ✚ танцевально-двигательная терапи**

- ✚ **цветотерапия;**
- ✚ **терапия изобразительного искусства;**
- ✚ **драматерапия.**

Наибольший интерес представляет музыкотерапия как метод, который используется и в ДОУ, общеобразовательных школах, детских домах, школах-интернатах, коррекционно-развивающих центрах.

Музыкотерапия определяется как контролируемое использование музыки в лечении, реабилитации, образовании и воспитании детей и взрослых, страдающих от соматических и психических заболеваний. Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «исцеление музыкой». Существует много определений понятия «музыкотерапия». Значительная часть ученых считают музыкотерапию вспомогательным средством психотерапии, средством специфической подготовки пациентов к использованию сложных терапевтических методов

Современная музыкотерапия основана, прежде всего, на способности музыки регулировать и развивать эмоциональную сферу личности. Различные по эмоционально-образному содержанию музыкальные произведения по-разному воздействуют на организм человека, вызывая различные эмоции, и соответственно, разные биохимические процессы.

✚ Так, мажорная музыка обычно вызывает светлое и радостное настроение, а минорная, как правило, связана с грустью, печалью. Правда, минорная музыка, выражая суровую энергию, драматические переживания, может способствовать активизации физиологических процессов и вызывать активное состояние.

Кроме тональности, на слушателя оказывает мощное воздействие темп, ритм и динамика музыкального произведения. Сочетание лада и темпа в наибольшей степени, по сравнению с другими средствами музыкальной выразительности, определяет эмоциональный «заряд» того или иного произведения. Специально подобранные музыкальные произведения позволяют учителю дозированно «тренировать» эмоциональный мир ребёнка. Поэтому музыкотерапия может использоваться в процессе как слушания музыки, так и музицирования.

✚ Для того чтобы музыка подействовала на слушателя наибольшим образом, его необходимо для этого специально



✚ настроить и подготовить. Эта настройка заключается в том, что надо сесть в удобной позе, расслабиться и сосредоточиться на звуках музыки. Их нельзя слушать без должного внимания, отвлекаясь при этом на какие-либо посторонние дела.

Из реальной жизни надо постараться шагнуть в другой, воображаемый мир, мир причудливых образов, настроений и красок. По существу любое восприятие музыки представляет собой разновидность

медитации, называемой недирективной, т.е. свободной от какого-то навязывания извне.

Здесь помогает упоминание о том, что в практике упражнений йогов музыку рекомендовалось слушать так, чтобы воспринимать её не только ушами, но вдыхать при этом аромат звука, чувствовать его на своём языке, ощущать кожей, самому становиться звуком так, чтобы музыка пронизывала от кончиков пальцев ног до корней волос. Очень важно уметь неотрывно следить внутренним слухом за звучащей мелодией, ни на мгновение не отпуская её из зоны своего внимания.

Мелодия должна стать той тропинкой, по которой слушатель пойдёт и посетит самые потаённые уголки души – как своей, так и композитора, который эту музыку создал.

✚ Средства арттерапии способствуют гармонизации личности с природой и социальной средой. Дело в том, что музыка имеет такие фундаментальные начала всего живого, как ритм и звук.

С помощью музыки можно учить ребёнка чувствовать ритмы природы и человеческой жизни, ощущать многообразие звуков и созвучий окружающего мира, представлять своеобразие собственных биоритмов, выявлять характерные особенности звучания своего голоса, а через него – своей неповторимой индивидуальности.

Установлено, что музыка воздействует на многие сферы жизнедеятельности человека через три основных фактора:

вибрационный, физиологический и психический. Звуковые вибрации являются стимулятором обменных процессов в организме на уровне клетки. Эти вибрации способны изменять различные функции организма (дыхательную, двигательную, сердечно-сосудистую). Благодаря ассоциативным связям, возникающим в процессе восприятия и исполнения музыки, меняется и психическое состояние ребёнка .

Составными частями музыкальной терапии являются вокальная и дыхательная терапии. Говоря о музыкальной терапии, нельзя не сказать о процессе музыкально-творческой деятельности. Главное направление этой работы заключается в том, чтобы научить поэтическому, «омузыкаленному» видению и восприятию мира, т.е. ребенок учится тому, что каждое его переживание, любое душевное движение может быть выражено непосредственно в звуках вокальной импровизации, которая отражает его отношение к различным событиям жизни.

✚ Агрессивность человека и его склонность к агрессивному поведению существенно детерминируются особенностями его индивидуального развития.

Причины проявления агрессивности разнообразны. Это и стремление привлечь к себе внимание сверстников, и ущемление достоинства другого с целью подчеркнуть своё превосходство, защита, месть, стремление быть главным, стремление получить желаемый предмет. Проявление агрессивного поведения чаще всего можно наблюдать в ситуациях защиты своих интересов и отстаивания своего превосходства.

У некоторых детей наблюдаются агрессивные действия, направленные исключительно на причинение вреда другому. Агрессия выступает в этом случае как самоцель. Такое поведение может свидетельствовать о склонности ребёнка к враждебности и жестокости.

Эмоциональная сфера ребёнка начинает формироваться в семье, которая располагает различными способами воздействия на неё.

Одной из главных является проблема дефицита общения ребёнка со взрослым, роста случаев вне семейного воспитания.

Ошибки в семейном воспитании – серьёзная причина возникновения трудновоспитуемости, в том числе и проявления агрессии у детей. Именно в семье начинается формирование личности ребёнка, и от того, является ли семья полноценным коллективом, от стиля семейной жизни, разумной родительской любви и родительского авторитета и будет зависеть успех воспитания.

Таким образом, неблагополучие в семье в той или иной степени практически всегда ведёт к неблагополучию психического развития ребёнка в смысле дисгармонии созревания эмоционально-волевой сферы.

Особого внимания заслуживает проблема запрета и наказания. Запрет и угроза наказания вызывают в ребёнке противоречивые переживания: страх неопределённости, непреодолимое желание нарушить запрет, агрессию, чувство унижения при физическом наказании.

Человек, неоднократно подвергавшийся наказанию, становится более агрессивным сам. Даже если дети не претворят сразу увиденные образы в действии, они их, как правило, усваивают.

Немаловажную роль в формировании отклонений в поведении и отрицательных черт характера играют взаимоотношения ребёнка с другими детьми вне семьи. Общаюсь со сверстниками в детском коллективе, ребёнок усваивает как приемлемые, так и неприемлемые формы поведения.

Сверстники могут давать пример как агрессивного, так и социально положительного поведения. Детская агрессивность больше проявляется по отношению к сверстникам, чем ко взрослым. Поведение, одобряемое обществом в таких его появлениях, как желание помочь друг другу, чем-то поделиться, проявить сочувствие, зачастую направляется другими детьми.

Непреднамеренная агрессия достаточно распространена в детском коллективе. Под непреднамеренной агрессией понимается случайное нанесение вреда человеку. Наличие непреднамеренной агрессии говорит о том, что ребёнок расторможен, чрезмерно возбужден.

Необходимо выявить те ситуации, в которых наиболее часто ребёнок проявляет агрессивное поведение. Это необходимо для понимания направленности агрессивного поведения.

Агрессия достаточно сложное и противоречивое явление. Она предстаёт во множестве форм и проявлений. В основе агрессивного поведения лежат инстинктивные побуждения, однако способы их реализации определяются социальными факторами. Агрессивность может быть не только жестокой, но и нормальной реакцией индивида в ходе борьбы за выживание, многие формы агрессивного поведения осваиваются людьми в процессе социального научения.

 Психологическая коррекция агрессивного поведения детей должна носить комплексный, системный характер и

- учитывать основные характерологические особенности агрессивных детей, в первую очередь, такие, как: отсутствие контроля над своими эмоциями; ограниченный набор поведенческих реакций в проблемных для них ситуациях; отсутствие эмпатии и высокий уровень личностной тревожности

Музыкотерапия является эффективным средством преодоления агрессивности ребёнка. Танцевальные движения помогают снять стресс, мышечные зажимы, повысить настроение. Исследования показали, что развивая в детях музыкальность, обучая их музыкально-ритмическим движениям,

умению двигаться под музыку можно решить проблемы агрессивности детей.

Арттерапия становится эффективным методом лечения дошкольных неврозов, Растут нервно-психологические нагрузки и перегрузки как в процессе получения образования, так и в современной жизни вообще.

Поэтому учащиеся ДООУ сегодня должны владеть не только хорошими навыками в области интеллектуальных операций, но и обладать умениями и навыками жизни в современном обществе, знать, как справляться с его требованиями и преодолевать субъективные трудности, неминуемо возникающие на жизненном пути каждого

человека. Именно неумение жить в современном, сложно организованном обществе приводит сегодня многих людей к различным формам отклоняющегося поведения. **Дошкольные образовательные учреждения должны всеми возможными средствами помочь обществу решать эти проблемы. Одним из таких средств и является арттерапия.**