***Музыкальный руководитель МАДОУ №385***

***Тимченко Н.Э.***

**Музыкотерапия как способ преодоления неблагоприятных эмоциональных состояний у старших дошкольников.**

XXI век – эпоха колоссального темпа жизни. Урбанизация, информационные и нервно – психические перегрузки требуют от человека огромного напряжения. Возникающие неблагоприятные эмоциональные состояния в этой связи, такие как - состояния повышенной тревожности, стрессы, депрессии приводят к разрушительным последствиям: дезорганизации и дезаптации личности, к развитию пограничных форм нервно-психической паталогии.

Разработка приемов преодоления неблагоприятных эмоциональных состояний - важная задача всего психолого-педагогического сообщества. Особое внимание, на наш взгляд, следует обратить на детей старшего дошкольного возраста, которые стоят на пороге больших жизненных перемен: поступление в школу.

Изменения социально-политической ситуации, стремительное развитие научно-технической сферы, изменения системы образования, неустойчивые жизненные ситуации приводят к травмированию эмоциональной сферы детей, возникновению неблагоприятных эмоциональных состояний - повышенной тревожности, неуверенности, страхам, трудностям в общении и т.д. Поэтому в настоящее время остро и актуально встает вопрос о психологической помощи детям с целью преодоления неблагоприятных эмоциональных состояний.

В отечественной психологии выделяют три основных психологических направления по преодолению неблагоприятных эмоциональных состояний у старших подростков, которые предполагают активизацию тех или иных механизмов развития личности:

- повышение самооценки (Л.И. Божович, В.И. Гарбузов, А.И. Захаров, И.Ф. Мягков, Гуськов, И.Ф. Мягков, Ю.В. Юров, A.M.Прихожан),

- обучение способам снятия мышечного и эмоционального напряжения (И. Шульц, Г. Селье, X.Линдеман, B.C. Юданов, А.В. Алексеев, И.Ф. Мягков, А.Г. Панов и др.),

- отработка навыков уверенного поведения в конкретных ситуациях (Е.К. Лютова, Г.Б. Монина).

Однако существующие подходы к преодолению и профилактике неблагоприятных эмоциональных состояний в отечественной психологии отличаются общим недифференцированным характером и недостатком технологий интегрированного характера.

В этой связи, особый интерес вызывает использование в психологии и в медицине музыкального искусства, что получило название музыкотерапии. Терапевтический эффект этой методики базируется на частотном колебании музыкальных звуков, резонирующих с отдельными органами, системами или всем организмом человека в целом. Музыкотерапия как направление с практическим применением, широко используется зарубежными школами (РушельБлаво, Швабе, Келер, Кениг, Вольпе), и отечественными учеными (Н.М. Огороднов, В.И Петрушин, Л. С.Брусиловский, С.В. Шушарджан и др).

Лечебное применение музыки имеет многовековую историю. В самых древних свидетельствах и документах дошедших до нас музыка фигурирует как лечебное средство. Выдающийся врач всех времен и народов Авиценна еще тысячу лет назад лечил музыкой больных нервными и психическими заболеваниями. С античных времен нам известно о катарсическом эффекте искусства. Пифагорейцами была разработана теория очищения души от вредных страстей путем воздействия на нее специально подобранной музыкой. Аристотелем была представлена концепция катарсиса (очищения) души в процессе восприятия музыкальной трагедии. В конце XIX века с наступлением этапа экспериментально-физиологических исследований, ученые стали предпринимать попытки подвести физиологический базис под эмпирические факты.

Предпринятые физиологические исследования (Догель И.М. (1880), П. Ментц (1895), А. Бине (1896), Ж. Куртье (1896) показали, что музыка влияет заметным образом на ряд жизненно важных физиологических функций, причем характер и выраженность позитивных изменений зависит от ритма, тональности и других характеристик музыкальных произведений.В конце XIX века врач-невропатолог Джеймс Корнингпровел серьёзное исследование по оздоровительному воздействию музыки на организм человека путем пробных прослушиваний произведений Вагнера в аудитории больных с психическими расстройствами. Результаты дали впечатляющий эффект и в больнице стали организовываться специальные лечебные концерты.

Под руководством выдающегося психоневролога академика В.М. Бехтерева в 1913 г. в России было основано “Общество для выяснения лечебно-воспитательного значения музыки и гигиены”. Особенно большое внимание ученый уделил ритму как важнейшему компоненту музыки. Опытным путем установил зависимость между частотой ударов метронома и ускорением или замедлением пульса; влияние музыки на работу мышц; на стимуляцию расширения или сокращение артерий; на устранение усталости и придание физической бодрости.

В свете положений И.П. Павлова о взаимодействии коры головного мозга и “подкорки” механизм мощного воздействия музыки состоит в ее влиянии на подкорку, откуда передаются тонизирующие, активирующие влияния, которые служат питательным источником корковой деятельности.

Современный ученый-практик, музыкотерапевт-В.И.Петрушин, подчеркивает: «Музыкотерапия базируется на использовании регу­лятивной, коммуникативной и катарсической функций искусства, воздействуя при этом комплексно на разные стороны психического развития человека - интеллект, мышление, волевые и творческие процессы. Но наиболее активное влияние при общении с музыкальным искусством происходит на эмоциональную сферу человеку. Музыка традиционно считается одним из мощнейших средств эмоциональной регуляции психической деятельности человека»[[1]](#footnote-2).

Приемы и способы музыкальной психотерапии широки и разнообразны и могут включать в себя, не только прослушивание музыкальных произведений, но и двигательные и ритмические упражнения, игры на различных музыкальных инструментах, различные виды дыхательных упражнений, разучивание и исполнение формул музыкального самовнушения; пение песен соответствующего содержания, как успокаивающего, так и воодушевляющего характера; оздоровительную медитацию и тд.

Таким образом, проведенный научный анализ позволяет нам предположить, что неблагоприятные эмоциональные состояния, в том числе у старших дошкольников, можно преодолеть с помощью музыкальной деятельности- как при прослушивании специально подобранных музыкальных произведений, так и при выполнении музыкально-ритмических движений, игровых ситуациях и т.д.

Таким образом, необходимо как можно больше родителям совместно с детьми прослушивать в домашних условиях произведения композиторов классиков – (Моцарт, Вивальди и т.д) , посещать музыкальные театры, больше времени уделять совместному «музыкальному» времяпровождению.

Литература:

1.Выготский, Л.С. Психология искусства.– Минск.,1998

2. Гринберг Д. Управление стрессом. – Питер, 2004.

3. Изард К.Э. Психология эмоций/Перев. с англ. – СПб.: Питер, 2002.

4.Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002.

5. Казаринова А. С. Музыка в системе психопрофилактики // Труды Ленингр. НИИ психоневрол. - 1976. - Т. 78. - С. 89.

6. Кон И.С. Психология ранней юности: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1989.

7. Куликов Л. В. Психология настроения. СПб., 1997.

8. Петрушин В.И. Музыкальная психология. – М.: ТОО «Пассим» 1994.

9.Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.

10.Психология состояния Уч. пособие: Универ. образование / под редакцией проф. А.О. Прохорова, М-2011.

11. Хмелевский Ю.В. Стресс и депрессия – две стороны одного процесса. – Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2001.

12.Шушарджан С. В. Музыкотерапия и резервы человеческого организма. - М., 1998.

1. Здоровье. Музыка. Психология.Журнал « Музыкальная психология и психотерапия».*URL сайта*:[*http://www.health-music-psy.ru*](http://www.classicalmusiclinks.ru/cncat_jump.php?5896) [↑](#footnote-ref-2)