**Государственное бюджетное образовательное учреждение**

**для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,**

**«Старооскольский центр развития и социализации детей**

**физкультурно-спортивной направленности «Старт»**

**Музыкотерапия как метод коррекции тревожности воспитанников в ГБУ «Старооскольский центр и развития социализации детей физкультурно-спортивной направленности «Старт»**

Авторы опыта: Перескокова К.В., воспитатель,

ГБУ «Старооскольский центр развития и

социализации детей

физкультурно-спортивной

направленности «Старт»

г. Старый Оскол, 2023 г.

**1.Условия возникновения и становления опыта «Музыкотерапия как метод коррекции тревожности воспитанников в ГБУ «Старооскольский центр и развития социализации детей физкультурно-спортивной направленности «Старт»**

В последнее десятилетие интерес российских психологов к изучению тревожности существенно усилился в связи с резкими изменениями в жизни общества, порождающими неопределенность и непредсказуемость будущего и, как следствие, переживания эмоциональной напряженности, тревогу и тревожность.

В настоящее время приходится констатировать, что дети-сироты и дети, воспитывающиеся без попечения родителей, отличаются, как правило, от ровесников, растущих в семье. Темп развития первых замедлен. Их развитие и здоровье имеют ряд качественных негативных особенностей, которые отличаются на всех ступенях детства — от младенчества до подросткового возраста и дальше.

Специалисты учреждений, в которых воспитываются дети, оставшиеся без попечения родителей, отмечают, что бывает очень трудно найти подходящие методы для работы с такими детьми. ***Проблема в том, что имеющиеся практические материалы часто не могут быть использованы в работе с детьми, так как детям невозможно справиться с предлагаемыми заданиями, с которыми хорошо справляются дети из семей*.** Нередко дети не понимают смысла предлагаемых заданий, они им не интересны, у них отсутствуют интеллектуальные навыки решения заданий, они не получают удовольствия от выполненной работы, и, как правило, такая работа оказывается малоэффективной.

**2. Актуальность в том, что исходя из всего вышеизложенного, можно сделать вывод, что *при работе с детьми-сиротами для решения их психологических проблем необходимо использовать творческие методы социальной работы, например, такие как музыкотерапию.*** ***Специальные физиологические исследования выявили влияние музыки на различные системы человека, а многочисленные исторические описания благотворного влияния музыки свидетельствуют о больших возможностях музыкального воздействия.***

**3.Новизна опыта**. Музыкотерапия — это исцеление музыкой и в целом развивается как ***интегративная дисциплина на стыке нейрофизиологии, психологии, психотерапии, рефолексотерапии,*** ***музыкальной психологии, музыковедения.*** Она всё более утверждается  как  универсальная воспитательная система.

**4. Педагогическая целесообразность.** Долгое время музыкотерапия (как элемент арт-терапии) развивалась только в рамках медицинской модели, позже образовалось так называемое социальное направление, затем постепенно выделилась и обособилась педагогическую технологию. На первый план выходят задачи развития, воспитания и социализации личности. Словосочетание «арт-терапия» в научно-педагогической интерпретации понимается как забота об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности средствами художественной деятельности. Таким образом, ***основная цель*** арт-терапии ***в социальной работе с детьми-сиротами состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.*** А второстепенные ее цели заключаются в следующем:

• дать социально-приемлемый выход агрессивности и другим

негативным чувствам у детей-сирот;

• облегчить процесс лечения: неосознаваемые внутренние конфликты и переживания у детей-сирот часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов или движений, чем высказать их в процессе вербальной коррекции;

• проработать мысли и чувства, которые дети-сироты привыкли подавлять, иногда невербальные средства являются единственно возможными для выражения и прояснения сильных переживаний и убеждений.

***5. Работа над опытом***

Работа над опытом охватывает период с 2020 г. по 2022 г. и разделена на несколько этапов:

**I этап - начальный (констатирующий)**

1. Рассмотрение *проблемы,* что имеющиеся практические материалы часто не могут быть использованы в работе с детьми, так как они не могут справиться с предлагаемыми заданиями и высокий уровень тревожности.

2. Определение целей и задач при использовании музыкотерапии для коррекции тревожности.

3. Изучение методической, педагогической и психологической  литературы, опыта работы по выбранной теме.

4. Подбор методов и форм работы в рамках применения музыкотерапии в воспитательной работе.

**II этап - основной (формирующий)**

Апробация на практике выбранных методов и форм работы в рамках применения музыкотерапии как метода коррекции тревожности воспитанников.

1. Планирование деятельности:

* Диагностика уровня тревожности (входной мониторинг).
* Апробация рабочего комплекса профилактики тревожности с применением музыкотерапии
* Диагностика уровня тревожности (итоговый мониторинг).

**III этап - заключительный (контрольный)**

Систематизация занятий, которые будут наиболее оптимальны и полезны при коррекции тревожности и соответственно социализации в обществе воспитанников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

**6. Цель:** Цель – создание условий для способствования снижения уровня тревожности у воспитанников через применение музыкотерапии в воспитательной работе.

**7.Задачи:**

- познакомиться с теоретическими основами музыкотерапии;

- разработать и апробировать рабочий комплекс профилактики тревожности с применением музыкотерапии.

- провести анализ результативности применения музыкотерапии для снижения уровня тревожности у воспитанников и формирования социально-активной личности воспитанника организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

**8. Технология.** Для профилактики тревожности воспитанников разработан комплекс с использованием разных форм музыкальной терапии:

* рецептивная (прослушивание музыкальных произведений, индивидуальное и групповое),
* активная (работа с музыкальным материалом: инструментальная игра, пение),
* интегративная (рисование под музыку, драматизация под музыку).

Многочисленные методики музыкотерапии предусматривают как целостное и изолированное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия (прослушивание музыкальных произведений, индивидуальное и групповое музицирование), так и дополнением музыкальным сопровождением других психопрофилактических и коррекционных приемов для усиления их воздействия и повышения эффективности. В ходе работы происходит обучение навыкам саморегуляции, формирования стрессоустойчивости и др.

***Рецептивная*** музыкотерапия проводится в форме регулярного группового прослушивания музыкальных произведений. Цель прослушивания - изменить настроение воспитанников, отвлечь их от переживаний, уменьшить тревогу. Программа прослушивания составляется с учетом наблюдения за детьми во время прослушивания. Профилактическое воздействие музыкотерапии является симптоматическим, т.е. снижающим в определенной степени психические проявления, но не устраняющим источник их возникновения. Поэтому этот метод является дополнительным по отношению к другим методам коррекционного воздействия.

Участникам группы предлагают прослушать специально подобранные музыкальные произведения, а затем обсудить их собственные переживания, воспоминания, мысли, ассоциации, фантазии, возникающие у них в ходе прослушивания. На одном занятии они прослушивают, как правило, три произведения или более  менее законченных отрывка (каждый по 10-15 минут).

Программы музыкальных произведений строятся на основе постепенного изменения настроения, динамики и темпа с учетом их различной эмоциональной нагрузки.

*Первое* произведение должно формировать определенную атмосферу для всего занятия,  налаживать контакты и вводить в музыкальное занятие, готовить к дальнейшему прослушиванию. Это спокойное произведение, отличающееся расслабляющим действием.

*Второе* произведение - динамичное, драматическое, напряженное, несет основную нагрузку, его функция заключается в стимулировании интенсивных эмоций, воспоминаний, ассоциаций проективного характера из собственной жизни человека.

*Третье*произведение должно снять напряжение, создать атмосферу покоя. Оно может быть спокойным, релаксирующим либо, напротив, энергичным, дающим заряд бодрости, оптимизма, энергии.

При использовании рецептивной музыкотерапии желательно придерживаться следующего несложного алгоритма действия:

1. Необходимо расслабится - это помогает «открыть двери бессознательного» и принять в полной мере действие музыки.

2. Важно правильно выбрать дозу, чтобы не вызвать усталости и возможных защитных реакций.

3. Силу или громкость музыки нужно осторожно регулировать. Малую громкость следует выбирать не только для успокаивающей, но и для стимулирующей музыки. Большая громкость утомляет и потрясает нервную систему.

***Активный*** *вариант музыкотерапии* (работа с музыкальным материалом) Инструментальная игра. Воспитанникам предлагается выразить свои чувства или провести диалог с кем-либо из членов группы с помощью выбранных музыкальных инструментов.

Целью использования данного приема является создание соответствующей эмоциональной атмосферы, необходимой для функционирования группы, снижения уровня напряжения, скованности, отчужденности, создание сплоченности, формирование сотрудничества, взаимопонимания, эмоционального контакта.

Групповая вокалотерапия, пение. Специфика техники пения такова, что сосредотачивая свое внимание на напряжении и расслаблении определенных групп мышц, воспитанник учится контролю и управлению тонусом своего тела, что также формирует навык произвольной регуляции.

Цель: возможность выразить самого себя, свое непосредственное эмоциональное состояние пением.

Размещение группы - замкнутый круг.

Первое упражнения «Тонизирующее дыхание». Медленно вдох в живот, грудь и бронхи, постепенно поднимаются локти, кисти свободно висят. Далее сильный выдох на слог «ха», кисти от уровня лица разворачиваются и выбрасываются вверх, затем руки медленно опускаются.

Следующее упражнение «Снятие мышечного зажима на уровне горла и шеи» Вдох одновременно через нос и рот, петь мелодию на выдохе через нос, нижняя челюсть при этом опущена. В заключении, можно акцентировать выдох, выталкивая оставшийся воздух мышцами живота.

Третье упражнение «Расслабляющее дыхание». Представьте перед собой большой и красивый букет цветов и вдыхайте воображаемый аромат.

Научились пользоваться своим дыханием, теперь пение. Распевки в инструментальном сопровождении (фонограмма): первая - с закрытым ртом на три звука; вторая - на слоги «ума, ума, ум».

Пение песен - Выразить самого себя, свое непосредственное эмоциональное состояние пением.

Игра «Ассоциации» Прослушивание музыкального произведения. Затем подростки делятся собственными переживаниями, воспоминаниями, мыслями, возникшими в ходе прослушивания.

Пятая строка — одно слово-резюме, суть предмета или объекта.

***Интегративная*** *форма музыкотерапии* «Рисование под музыку».

Цель этой формы музыкотерапии: экстериорезирование эмоций и чувств, самовыражение, формирование навыков саморегуляции, повышение уверенности в себе, повышение стрессоустойчивости, снижение психоэмоционального напряжения.

Рисуя, дети стабилизируют и структурируют свои внутренние процессы, регулируют себя. Основная цель состоит в развитии самовыражения и самопознания через искусство.

**9. Результаты**

Исследование показало, что тревожность как переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие грозящей опасности является выражением неудовлетворения значимых потребностей человека: актуальных при ситуативном переживании тревоги и устойчиво доминирующих при личностном.

Профилактика тревожности воспитаников средствами музыкальной терапии была направлена на снижение уровня личностной и ситуативной тревожности, на повышение уровня эмоциональной стабильности, на развитие уверенности в себе и повышение самооценки.

Итоговый мониторинг показал снижение уровня тревожности. Это говорит о том, что рабочий комплекс по профилактике тревожности воспитанников средствами музыкальной терапии был составлен верно и достиг своей цели.

Список литературы:

1. Андреева, А.Д. Психология здоровья детей и подростков в контексте психологической службы / А.Д. Андреева. – М. Просвещение, 2012. с. 250.

2. Астапов, В. М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги // Тревога и тревожность / Под ред. В. М. Астапова. СПб., 2014. С.145.

3. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности / Божович Л. И. М.,2012. с.167.

4. Грицай, Л.А. Культурологический подход как методологическая основа процесса формирования личности старшеклассников в образовательно-воспитательном пространстве современной школы // Культура и образование. 2013. № 2 (2). С. 7.

5. Данилова, Н.Н. Психофизиология / Данилова Н.Н. М. Аспект пресс, 2014. с.235Жавинина, О., Музыкальное воспитание: поиски и находки // Искусство в школе. 2013. № 5. С.23-24.

6. Здравомыслов, А. Г. Социология конфликта / А. Г. Зравомыслов. М.: Флинта, 2014. С.563.

7. Изард, К. Е. Эмоции человека./ К. Е. Изард. М. : Директ-Медиа, 2011. с.954. 8. Киселева, П. В тональности до-мажор // Учительская газета. 2014. С.120-126.

9. Козырев, Г. И. Введение в конфликтологию / Г. И. Козырев. М. ВЛАДОС, 2011. с.154.

10. Левитов, Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги / Н. Д. Левитов // Вопросы психологии. – СПб. : Питер, 2012. №1. С. 44-48.

11. Леонов, Н.И. Конфликты и конфликтное поведение / Н.И. Леонов. - СПб. : Питер, 2005. с.240.

12. Малкова ,Т.Е. Возрастная динамика проявлений тревожности у школьников / Е. Т. Малкова // Вопросы психологии. 2011. №4 (11). С.12-13.

13. Теплов, Б. Психология музыкальных способностей / Б. Теплов. – М.: Л.: Академия педагогических наук РСФСР, 1947.

14. Евдокимова, Ю. Музыкальная терапия: Что? Зачем? Как? / Ю. Евдокимова, В. Мельниченко // Муз. академия. – 1993. – № 1.

15. Райгородский, Б. Что может музыка: [Музыка лечит] / Б. Райгородский // Музыка в школе. – 2004. – № 4.

16. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика: Учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений. М.,1999 г.