

Белькова Ксения Андреевна

студентка

Нижнетагильский государственный социально-
педагогический институт (филиал)

ФГАОУ ВПО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет»

г. Нижний Тагил, Свердловская область

**МУЗЫКАЛЬНЫЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ КАК СРЕДСТВО
СНИЖЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ
У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Аннотация: статья посвящена одной из актуальных проблем современности – способам снижения эмоционального напряжения у младших школьников. В работе показано, что среди множества причин, вызывающих нарушение эмоциональной сферы первоклассников, самыми важными являются психологические. При использовании музыкальных произведений в учебном процессе и внеурочной деятельности у детей младшего школьного возраста происходит формирование эмоциональных чувств, восприимчивости, что способствует снижению эмоционального напряжения.

Ключевые слова: эмоциональное напряжение, музыкальная деятельность, музыкальные произведения, стеническое влияние музыки, астеническое влияние музыки.

С началом обучения в школе ребенок сталкивается с новой социальной ситуацией развития, к нему предъявляются требования в рамках учебной деятельности, что вызывает эмоциональное реагирование. Часто социальная ситуация развития младшего школьника и требования, предъявляемые к поведению и усвоению знаний приводят к эмоциональному напряжению.

Под эмоциональным напряжением понимается временное понижение устойчивости психических и психомоторных процессов и падение работоспо-

собности, вызванные негативными, иногда чрезмерными психогенными воздействиями [5]. Повышению эмоционального напряжения способствуют низкая эмоционально-волевая устойчивость, выраженная личностная тревожность, неуверенность в своих силах.

У детей в связи с изменением режима дня, увеличением учебной нагрузки, отсутствием мотивации, повышенным эмоциональным реагированием проявляются беспокойство, нарушения поведения. Одни дети гиперактивны, другие – застенчивы и тревожны. Младшие школьники отличаются импульсивностью, они капризны и упрямые. В данный возрастной период наблюдаются повышенная эмоциональность, проявляющаяся выраженной неспособностью сдерживать свои чувства.

Школьная жизнь требует от детей организованности, подчинения правилам образовательного учреждения и учебной деятельности, выполнения деятельности, не приносящей удовольствия, к которой можно отнести выполнение текущих и итоговых проверочных работ, а также домашних заданий. Ситуация оценивания деятельности ребенка приводит к беспокойству, страхам, опасениям, которые появляются вследствие эмоционального напряжения. Младшие школьники не обладают достаточными ресурсами для восполнения физических и психических напряжений в течение дня, поэтому быстро утомляются, перевозбуждаются и плохо контролируют свои эмоции.

Первоклассники быстро устают как в процессе учебной деятельности, так и при реализации внеурочной деятельности, посещении группы продленного дня или большого количества досуговых мероприятий, что определяет необходимость оптимизации учебного процесса с учетом этих особенностей.

В этот период большое влияние на эмоциональное состояние ребенка оказывает психологическая обстановка в семье. Конфликты, ссоры, негативно скаживаются на психическом развитии в целом, и эмоциональной составляющей, в частности. Вследствие этого формируется низкая самооценка, ребенок начинает

сомневаться в правильности собственных действий и поступков, стремится избежать общения со сверстниками, что приводит к снижению активного взаимодействия с окружающими, инертности и пассивности.

Для снижения эмоционального напряжения младших школьников В.Ю. Завьялова, В.М. Бехтерев, И.М. Трахтенберг, И. М. Догель, Н.В. Шутова и др. рекомендуют использовать музыкальные произведения, способствующие как повышению настроения детей, так и снижению эмоциональной возбудимости.

Использование музыки и музыкального сопровождения в педагогической, медицинской и психологической практике уходит в глубокую древность. Пифагор был первым, кто выявил лечебное действие звуков и предложил понятие музыкальной медицины. Французский психиатр Эскироль стал использовать музыкальные произведения в психиатрической практике. Психологи в конце XIX – начале XX века, подметили благоприятное воздействие музыки не только на психику человека, но и на весь организм в целом.

В.М. Бехтерев говорил о воздействии музыки на организм, уделяя особое внимание на ее лечебное и гигиеническое значение. В своей работе «Объективная психология», он указывал на то, что музыка влияет на деятельность сердца, артериальное давление, обмен веществ, работоспособность и разделял это влияние на стеническое и астеническое [1, с. 475].

Музыка, оказывающая стеническое влияние обладает положительными характеристиками. Темп музыкальных произведений на уровне частоты сердцебиений, регулярный ритм, отсутствие слишком высоких звуков, динамика на уровне средней громкости звучания, преимущественно гармонические каденции и др. оказывают благоприятное влияние на организм в целом и отдельные его органы и системы.

Астеническое влияние музыки на организм человека в виде угнетения дыхания, обмена веществ, спазма сосудов оказывают громкие звуки, шумы.

Во многих работах В. Стилман, Дж. Уайт и др. продемонстрирован положительный эффект от восприятия музыки на физиологические и поведенческие реакции, а также на эмоциональное состояние человека в ситуациях, вызывающих тревожность.

В исследованиях Т.Ю. Алексеевой музыкальные произведения используются как средство коррекции эмоциональной дезадаптации у младших школьников. Врач-психотерапевт В.И. Петрушин, разработал теорию музыкально-рациональной психотерапии, представляющую комплекс приемов и методов, которые направлены на развитие эмоциональной сферы у детей за счет вовлечения их в большой круг музыкальных и художественных переживаний. По мнению автора, при помощи музыки можно моделировать эмоции, например, у агрессивных, неуравновешенных детей формировать чувства внутреннего покоя, радости, положительные эмоции [4, с. 400].

В настоящее время музыкальные произведения применяются в коррекции эмоциональных отклонений, при коммуникативных затруднениях, страхах и подбираются с учетом эмоционального состояния ребенка, его возрастных особенностей [2, с. 208]. Детям нет необходимости объяснять, что чувствует человек, когда он испытывает грусть или радость, достаточно сыграть определенную мелодию и они почувствуют и прочувствуют эти эмоции.

Музыкальная деятельность – это способы, средства познания людьми музыкального искусства (а через него и окружающей жизни, и самого себя), с помощью которых осуществляется музыкальное и общее развитие.

Музыкальная деятельность младших школьников, рассматривалась в трудах многих педагогов-музыкантов (Б.В. Асафьева, Б.Л. Яворского, В.Н. Шацкой, О.А. Апраксиной, Д.Б. Кабалевского, Э.Б. Абдуллина, Ю.Б. Алиева, Л.Г. Дмитриевой, Н.М. Черноиваненко, Л.В. Школьяр и других). Чаще всего выделяется два ее вида – пассивная и активная музыкальная деятельность.

К пассивной музыкальной деятельности относится прослушивание музыкальных произведений, определяющее эмоциональное состояние ребенка. Слу-

шание музыки – сложный чувственный процесс, наполненный глубокими внутренними переживаниями, в котором переплетаются сенсорные ощущения мелодичных звуков и красота звучий, предыдущий опыт и живые ассоциации с происходящим в данный момент.

Данный вид музыкальной деятельности используется для снижения нервного возбуждения, улучшения самочувствия, преодоления трудностей, поэтому его целесообразно применять на уроках рисования, во время любого урока при релаксации.

С целью снижения эмоционального напряжения в учебном процессе педагоги могут проводить релаксацию во время любого урока, предлагая детям расслабиться, закрыть глаза и отдохнуть под спокойную мелодию «Колыбельной» А. Брамса или «Аве Мария» Шуберта [3, с. 384]. Продолжительность звучания музыки на переменах может составлять от 5 до 15 минут, а в учебном процессе продолжительность не должна превышать 2–3 минут, но может использоваться 2–3 раза в течение урока в зависимости от эмоционального состояния детей. Целесообразно использовать произведения, которые особенно нравятся детям, вызывают у них положительные эмоции.

Активная музыкальная деятельность предполагает участие самого ученика в исполнении музыкальных произведений (пение, выполнение музыкально-ритмических движений, игра на детских музыкальных инструментах). Такой вид музыкальной деятельности преимущественно вводится на уроках музыки.

Учитель на уроках музыки может применять классические произведения для восстановления эмоционального состояния детей младшего школьного возраста такие как: для снятия нервозности предлагается прослушать «Лунную сонату» Бетховена; для подавления чувства волнения, страха – «Мелодию» Рубинштейна; агрессия снимается при прослушивании симфонии Гайдна.

Пение включает в себя упражнения, которые оказывают дисциплинирующее воздействие, помогая при этом установить дружескую обстановку, чувство

коллективизма. Данный вид музыкальной деятельности целесообразно применять для детей с заторможенностью, депрессивностью, неуверенностью в себе, а также при речевых нарушениях.

На уроках литературы детям можно предложить озвучить при помощи музыкальных инструментов стихотворения, мини-пьесы, в которых они отображают свой внутренний мир, чувства и переживания, оживляют музыку своим исполнением. Игра на детских музыкальных инструментах, музыкально-ритмическая деятельность, пластическое интонирование – это виды активной музыкальной деятельности, в основе которой лежит взаимодействие музыки и ритмического движения, построенное на взаимосвязи слуховых и мышечных ощущений, оказывающих положительное влияние на деятельность организма в целом, нормализацию эмоциональной сферы, в частности.

На уроках физкультуры танцевальные движения, помогают ребенку выразить себя через движения, особую ценность представляют ритмические движения под музыку. Улучшается взаимодействие детей, они становятся более открытыми, происходит осознание конфликтов, желаний.

Все перечисленные виды музыкальной деятельности играют огромную роль в снижении эмоционального напряжения первоклассников, в создании благоприятной атмосферы, в которой учащиеся чувствовали бы себя комфортно. Разнообразие видов музыкальной деятельности (слушание, пение, игра на детских музыкальных инструментах, музыкально-ритмические движения), позволяет переключать внимание детей с одного вида деятельности на другой, создавая для младшего школьника благоприятную обстановку и снижая эмоциональное напряжение. Использование игровых методов обучения позволяет ребёнку чувствовать себя естественно. Творческий характер заданий с использованием музыкальной деятельности помогает первокласснику свободно выражать свои чувства, переключаться от эмоционально травмирующих ситуаций к понятной и приятной деятельности.

Выбор музыкальных произведений должен осуществляться очень тщательно как в образовательном процессе, так и в условиях семейного воспитания.

Родителей необходимо информировать о влиянии музыкальных фрагментов на жизнедеятельность ребенка и его эмоциональное самочувствие, так как громкие звуки с мельканием света и цвета способны разрушить психику ребёнка, сделать его неуправляемо агрессивным. В связи с этим необходимо уделять внимание музыкальному материалу, который прослушивает ребёнок: исключить музыкальные произведения, которые могут навредить формированию здоровой психики; использовать классические и современные музыкальные произведения доступные для младших школьников и снижающие эмоциональное напряжение.

Таким образом, возникает необходимость составления перечня музыкальных произведений, которые может использовать учитель начальных классов в учебном процессе или при проведении внеурочной деятельности, а также рекомендовать родителям для прослушивания в домашних условиях. Данный аспект исследования предполагает дальнейшую разработку вопросов, связанных со снижением эмоционального напряжения младших школьников с использованием музыкальной деятельности.

Список литературы

1. Бехтерев В.М. Объективная психология. – М.: Наука, 1991. – 475 с.
2. Декер-Фойт Г.-Г. Введение в музыкотерапию. – СПб.: Питер 2003. – 208 с.
3. Назайкинский Е. О психологии музыкального восприятия. – М.: Музыка, 1974. – 384 с.
4. Петрушин В.И. Музыкальная психология. – М.: Академический проект, 2006. – 400 с.
5. Психология для всех [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.psychologyland.ru/fims-45-1.html (дата обращения: 30.05.2016).