



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Факультет заочного обучения и дистанционных образовательных
технологий

КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ
МУЗЫКОТЕРАПИИ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психология образования»

Выполнил(а):
студентка группы ЗФ-411/099-4-13л
Комарова Надежда Владимировна

Комарова

Научный руководитель:
к.п.н., доцент

Жукова Марина Владимировна

Жукова

Проверка на объем заимствований:
64,78 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

« 10 » апреля 2017 г.

декан ФЗОиДОТ

к.п.н., доцент

Иголкина Е.И. Иголкина

Челябинск
2017

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Рассмотрение проблемы коррекции эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста средствами музыкотерапии в психолого-педагогических литературных и информационных источниках.....	7
1.1 Характеристика эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста.....	7
1.2 Музыкотерапия как инновационный вид деятельности педагога-психолога ДОУ.....	11
Выводы по 1 главе	33
Глава 2. Анализ результатов экспериментальной работы по коррекции эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста.....	35
2.1 Цель и задачи экспериментальной работы. Характеристика используемых методик.....	35
2.2 Анализ результатов изучения уровня эмоционального развития детей старшего дошкольного возраста.....	38
2.3 Система занятий с использованием музыкотерапии, направленная на коррекцию эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста.....	51
Выводы по 2 главе	53
Заключение	54
Библиографический список	56
Приложение	64

Введение

Одной из специфических черт уходящего двадцать первого столетия является стремительный взлет научно-технического прогресса. Растущие

материальные потребности общества удовлетворяются с помощью современных технологий, что приводит к явному противоречию с последствиями загрязнения окружающей среды и его негативным воздействием на здоровье человека.

Возникает необходимость изучить главные вопросы организации медицинской и психологической помощи с социальных, политических и экономических позиций, практического здравоохранения и массового оздоровления населения и общества в целом.

Особую важность приобретают меры по использованию средств и методов реабилитации и профилактики, повышающих резервные возможности организма человека. Терапия искусством (арт-терапия) широко используется как для лечения больных с различными нарушениями, так и в процессе проведения психокоррекции.

Высокая результативность использования разных видов арт-терапии в коррекции и лечении подтверждается большим количеством работ по музыкотерапии Л.С. Брусиловского, В.И. Петрушина, И.М. Гринёвой и др., работами А.И. Захарова, Р.Б. Хайкина, М.Е. Бурно, А.И. Копытина по изотерапии, И.Е. Вольперта, Н. С. Говорова – по имаготерапии. Эти методики дают возможность активно использовать не только групповую, но и индивидуальную формы работы с ребёнком в решении его проблем, решать конкретные коррекционные задачи по созданию новых мотивов, установок, их закреплению в поведении с помощью средств арт-терапии.

Нарушения эмоциональной сферы детей являются одной из наиболее острых проблем не только для психологов, учителей и воспитателей, но и для общества в целом. На сегодняшний день увеличилось количество дошкольников, отличающихся неуверенностью, повышенным беспокойством, эмоциональной неустойчивостью. Недостаточное исследование мира эмоций в дошкольном возрасте не позволяет четко определить её влияние на дальнейшее развитие личности ребёнка и

результаты его деятельности. Исследования в данном направлении, таким образом, могут решить ряд проблем старшего дошкольного возраста, в том числе развития личности в период кризиса семи лет, трудности принятия на себя новых социальных ролей в связи с переходом в школу из детского сада, адаптации, успешности учебной деятельности и ряда других актуальных задач, решение которых ставит перед собой психология. Поэтому нарушения в эмоциональной сфере и их своевременная коррекция на сегодняшний день является чрезвычайно актуальной задачей.

Выбор темы обусловлен исследованиями А. В. Запорожца, А. И. Захарова, Л. С. Выготского[15], М. И. Буянова и др., подчёркивающих, что при проведении коррекционной работы нужно опираться на ведущую в данном возрасте деятельность. В связи с этим большое распространение при работе со старшими дошкольниками получили различные варианты арт-терапии как метода коррекции, в основе которого лежит музыка.

Наряду с теоретическим обоснованием метода арт-терапии в психокоррекционном процессе большое внимание в работе уделяется прикладному аспекту форм работы музыкотерапии.

Таким образом, возникает *противоречие* между необходимостью коррекции эмоциональной сферы детей дошкольного возраста с одной стороны и недостаточным вниманием педагогов к такому средству, как музыкотерапия.

Проблема исследования: каковы возможности музыкотерапии в процессе коррекции эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста.

Цель исследования: изучить особенности эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста и разработать систему занятий для коррекции эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста средствами музыкотерапии, особенностью которой является использование

игр и комплекса музыкальных произведений.

Объект исследования: эмоциональная сфера детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: музыкотерапия как средство коррекции эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста.

Задачи исследования:

- 1) на основе анализа психолого-педагогической литературы выявить особенности эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста и охарактеризовать музыкотерапию как инновационный вид деятельности педагога-психолога ДОО;
- 2) проанализировать результаты изучения уровня эмоционального развития детей старшего дошкольного возраста;
- 3) разработать систему занятий для коррекции эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста средствами музыкотерапии.

Практическая значимость: подобранные материалы могут быть использованы для коррекции эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста психологами, воспитателями дошкольных учреждений.

Методы исследования:

- I. Теоретические: анализ, синтез, обобщение.
- II. Эмпирические:
 - 1) изучение и анализ психолого-педагогической, методической, научной литературы;
 - 2) обобщение психолого-педагогического опыта работы с детьми, имеющими отклонения в эмоциональной сфере.

3) метод изучения продуктов деятельности.

III. Методы обработки и интерпретации результатов.

Структура квалификационной работы: работа состоит из введения; двух глав; выводов по каждой главе; заключения; библиографического списка, включающего 67 источников; приложений. В тексте работы 7 таблиц и 6 рисунков.

Глава 1. Рассмотрение проблемы коррекции эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста средствами музыкотерапии в психолого-педагогической литературе

1.1 Характеристика эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста

Эмоции – особый класс субъективных психологических состояний организма, отражающихся в форме непосредственных переживаний, в отношении человека к миру и людям, в процессе и результате его практической деятельности. К эмоциям относятся все проявления аффективной сферы: чувства, настроения, аффекты, стрессы, страсти. История изучения эмоций в российской психологии перенесла периоды взлёта и падения – фундаментальных трудов в конце 19 – начале 20 века и почти полного забвения проблемы внутреннего мира человека, игнорирования роли эмоциональных процессов. Ещё в девятнадцатом веке в книге «Воспитание в возрасте первого детства» психиатром И. А. Сикорским было установлено: «Достоверно только то, что чувства и аффекты появляются у детей значительно раньше, чем другие виды психических функций (например, воля, рассудок), и в известную пору составляют самую выдающуюся сторону душевной жизни». В книге «Психология детства» психологом и педагогом, богословом и философом В. В. Зеньковским эмоциональным явлениям было отведено одно из первых мест по их значению в развитии ребёнка: «Вопреки обычному порядку в изложении психической жизни ребёнка в течение раннего детства мы выдвинем на первый план изучение эмоциональной жизни его в это время, исходя из указанного уже принципа, что эмоциональная сфера имеет в это время центральное значение в системе психических сил» [28].

В последнее время увеличивается число детей с нарушениями

психоэмоционального развития. Эмоциональные нарушения у детей – это одна из наиболее актуальных проблем не только для педагогов, психологов, но и для общества в целом. К характерным симптомам этих нарушений у дошкольников относятся тревожность, эмоциональная неустойчивость, агрессивность, враждебность и т. д., что серьезно затрудняет взаимоотношения ребенка с окружающим миром. К тому же, на фоне таких нарушений легко появляются вторичные личностные отклонения, детерминирующие негативный характер способов поведения и общения, деформацию личностного роста детей в целом. Целесообразно организованная педагогическая работа в этом направлении может не только пополнить эмоциональный опыт дошкольников, но и значительно ослабить или даже полностью устранить недостатки в их личностном развитии. Поэтому на сегодняшний день выдвигаются задачи изучения условий, вызывающих эти явления. Чрезвычайно важным является изучение эмоциональных нарушений в дошкольном возрасте: так как нарушения находятся на этапе своего становления, есть возможность своевременно предпринять меры по их устранению.

Долгие годы образование в России было нацелено на решение задач познавательного развития детей. Между тем функция дошкольного возраста заключается не столько в овладении ребёнком знаниями, сколько в становлении базовых свойств его личности: эмоционально-потребностной сферы, самооценки и образа «Я», нравственных ценностей, смыслов и установок, а также социализации ребенка. Рассуждения Л.С. Выготского о феномене "засушенное сердце" (отсутствии чувства), связанном с воспитанием, направленным на логизированное и интеллектуализированное поведение, не потеряли актуальности и сегодня, когда "обесчувствованию" способствует технологизация жизни, в которой участвует ребенок, когда лучший друг для него — это телефон или компьютер, а любимое занятие — компьютерные игры, вытеснившие непосредственное общение детей не

только со взрослыми, но и друг с другом. В результате дети растут менее отзывчивыми к чувствам других и не всегда способными осознавать и контролировать свои эмоции. Эмоции и чувства очень важны в жизни детей, так как помогают воспринимать действительность и реагировать на неё. Эмоциям в организме человека сопутствуют определённые физиологические изменения (около 80% всех отклонений здоровья включают эмоциональные компоненты).

В возрасте шести - семи лет дошкольник не защищен от всего многообразия переживаний, которые возникают у него в повседневном общении с взрослыми и сверстниками. Эмоции способны утомлять его до полного изнеможения, и ему необходим отдых от своих собственных чувств. При этом ребенка шестого года жизни характеризует увеличение «разумности», что связано с его умственным развитием и развитием произвольности поведения. Наряду с этим способность к рефлексии и ранняя интеллектуализация может привести не к развитию душевных качеств, а к демонстрации их с целью манипулирования окружающими – получения от этого психологического «вознаграждения» (одобрения, похвалы).

Старший дошкольный возраст – это время, когда ребенок начинает осознавать себя, когда он выбирает позицию, из которой будет исходить при выборе поведения. Позиция может быть создана добрыми чувствами на основе совести и чувства долга. Но позицию могут создавать и расчет, корысть, эгоизм. В этом возрасте чувства доминируют над разумом, и жизненный опыт недостаточен, но, тем не менее, дошкольник уже занял определенную позицию по отношению к тому, как надо жить и относиться к людям.

В дошкольном возрасте необходимо проведение работы по эмоциональному развитию детей. Дошкольник впечатлителен, готов к усвоению социальных и культурных ценностей, он стремится к признанию себя среди других людей. Его эмоции неотделимы от процессов восприятия,

мышления, воображения. Дошкольник с развитыми эмоциями лучше включается в учебно-познавательные ситуации, успешнее реализует свой потенциал в деятельности и преодолевает свойственный детям эгоцентризм.

В соответствии с возрастными изменениями происходят изменения и в эмоциональной сфере детей. Если у младшего дошкольника происходит развитие и осознание таких эмоций как радость, удивление, страдание, гнев, то у старшего дошкольника происходит закрепление этих эмоций, развитие и осмысление новых незнакомых эмоций, происходит формирование общественных мотивов, осмысление жизненной ситуации. У ребенка формируется интуиция, когда он может эмоционально предвосхищать реакцию на его поведение со стороны других людей и результаты своей деятельности. Знание особенностей эмоциональной сферы является для педагога важнейшим средством развития ребёнка, ведь полученный в детском возрасте опыт эмоционального отношения к миру достаточно прочен и принимает характер установки. Отсутствие необходимого внимания к этому вопросу в программных документах для дошкольных образовательных учреждений ведет к тому, что воспитатели часто упускают решение таких важных задач или решают частично, не планомерно. Важно использовать различные виды детской деятельности, создающие условия для взаимоотношений с окружающими (взрослыми, сверстником, персонажем), а также включение ребенка в разнообразные жизненные ситуации, в которых бы проявился уже приобретенный и формировался новый эмоциональный опыт ребенка.

Таким образом, первоочередной задачей современной системы образования становится развитие личности, готовой к правильному взаимодействию с окружающим миром, саморазвитию и самообразованию.

Федеральный государственный стандарт дошкольного образования [1] рассматривает охрану и укрепление психологического здоровья детей как

одну из центральных задач работы детского сада. Педагог-психолог использует современные направления психотерапевтической работы, инновационные технологии, которые помогают оказывать профессиональную поддержку семье, детям, педагогическому коллективу.

1.2 Музыкальная терапия как инновационный вид деятельности педагога-психолога ДОУ

Человечество уже сотни лет знает о том, что музыка воздействует на человека, и даже на его физиологию. Есть антропологические свидетельства того, что люди занимались музыкой тридцать пять (сорок) тысяч лет назад (найжены флейты, на которых играли люди). И у этой музыки, которую играли ранние человекообразные, было определенное назначение. Отголоски этих традиций можно наблюдать и сегодня у некоторых народов Севера, в африканских странах.

Музыкальная терапия имеет тысячелетнюю историю. Хотя науке не известно, когда человек придумал первую мелодию, но уже в Библии, одной из древнейших книг, упоминается о том, как Давид с помощью игры на лире избавил от меланхолии Саула.

На протяжении всей древней истории в таких странах, как Египет, Греция, Китай и Месопотамия, было известно о существовании связи между музыкой и выздоровлением. Эти культуры оставили после себя наследие в форме песен, песнопений, танцев и барабанов.

Мудрецы всего мира понимали, что правильно подобранная музыка может создать условия для выздоровления человека. В 550 году до нашей эры Конфуций учил, что музыка и строгое соблюдение ритуалов необходимы для гармоничного существования. А вскоре после этого Платон писал, что музыка усиливает восприятие и физическую силу, что "необученный музыке – невежда". Этим он явно выражал общее мнение эпохи. Музыкальное образование наряду с обучением грамоте становится традиционным уже с шестого века до нашей эры. Авиценна в «Каноне врачебной науки» прописывал людям, страдающим нервными расстройствами, слушать музыку и пение птиц. В Европе упоминание об этом относится к началу девятнадцатого века, когда французский психиатр Эскироль стал вводить музыкотерапию в психиатрические учреждения.

Примерно в 500 году до нашей эры греческий философ Пифагор, который также увлекался искусством врачевания, начал замечать математическую природу музыки. Вдохновленный своими открытиями, он поделился своей теорией в школе загадок, где он обучал вековой мудрости. Пифагор был одновременно музыкантом и математиком. Он проводил то, что мы сейчас назвали бы научным экспериментом. Наблюдая за вибрирующей струной, он пытался объяснить это с математической точки зрения. Глубокое изучение Пифагором колебательных моделей однострунного инструмента легло в основу музыки в ее сегодняшнем виде.

Легенда гласит, что интерес к музыке у Пифагора проявился в тот самый момент, когда он слушал удары кузнечных молотов. Прислушиваясь к ритму, он начал экспериментировать на своей лире. После этого Пифагор вместе со своими учениками сочинили простые мелодии и ритмические песнопения и упражнялись в них. В процессе исполнения этих произведений они заметили, что музыка дает им душевные силы и поднимает душевный настрой, после чего они стали исполнять музыку для отчаявшихся и больных, чтобы облегчить их страдания.

А в Греции духовые инструменты (такие, как лира) были неизменным атрибутом всех ритуалов и церемоний, которые способствовали духовному развитию и улучшению морального облика. Прежде чем отправиться в бой, древние греки слушали звуки инструмента, настроенного на особую частоту, которая особенным образом влияла на темперамент солдат. Так же как сегодня музыкальные коллективы подогревают боевой дух участников перед футбольным матчем. Таким образом, греки оказались первыми, кто заметил влияние музыки на физическое тело. Они создали детально продуманную философию относительно союза музыки сфер, или небесных тел с божествами. Работы и учения Аристотеля, Платона, Пифагора и других греческих мыслителей соединили воедино то, что мы сегодня называем аспектами общества, образования, религии, физики, спорта, музыки, поклонения и прочего. Таким образом, музыка тесно переплеталась со всем этим, она была частью образования. Она была частью математического знания. Она помогала во время физической активности.

Однако греки не были одиноки в вере в безграничные возможности музыки и звука восстанавливать гармонию в больном организме или неустойчивом разуме. Песнопения универсально использовались для того, чтобы успокоить разум, и чтобы открыть сердце, для поднятия духа и исцеления всего организма.

В Индии глубоко набожные люди веками исполняли песнопения, веря в то, что они наполнены духовной силой и первичной энергией, которая способна поддержать здоровье. Индусы представляли вселенную в виде океана вибраций и исполняли мантры, чтобы общаться с сущностью мироздания.

В Древней Индии, Китае, Греции издревле применялись движения под музыку в воспитании детей. Но впервые рассмотрел ритмику и обосновал ее в качестве метода музыкального воспитания швейцарский педагог и

композитор Эмиль Жак-Далькроз (1865-1950 г.г.) [15]. Основной целью ритмики он видел развитие музыкальных способностей, а также пластичности и выразительности движений [31]. Исходя из гуманистических соображений, Эмиль Жак-Далькроз был убежден, что обучать ритмике необходимо всех детей. Он развивал в них глубокое «чувствование», проникновение в музыку, творческое воображение, формировал умение выражать себя в движениях, вместе с тем он считал, что музыка является первоосновой. Жорж Санд считала, что музыка помогает человеку порой даже лучше, чем врач.

Национальная ассоциация музыкальной терапии была основана в 1950г. Музыкальная терапия как независимая дисциплина стала широко практиковаться в Америке; область ее применения постоянно расширяется в Австралии, Японии, Новой Зеландии, Южной Америке и других государствах. На сегодняшний день в Соединенных Штатах зарегистрировано примерно три тысячи пятьсот профессиональных музыкальных терапевтов, и востребованность специалистов данного профиля постоянно увеличивается. Классическая подготовка в этой сфере впервые была введена в университете штата Мичиган, а позже стремительно распространилась в более чем семидесяти колледжей и университетов по всей стране. В целом за рубежом более ста университетов и колледжей проводят курсы, и по завершении студенты получают степень бакалавра, магистра или доктора.

В 1985 г. при медицинском факультете университета Виттен/Хердеке был организован Институт музыкальной терапии. Сотрудники этого учреждения вместе с докторами учеными распространили применение музыкотерапии на разные сферы своей деятельности: детскую и взрослую психиатрию, педиатрию, спинномозговые травмы, невропатологию, психосоматические заболевания, внутренние болезни, интенсивную терапию.

Позже учебные музыкально-терапевтические программы получили распространение и в других странах Европы.

В России не существует системы профессиональной подготовки в области музыкальной терапии, хотя потребность в этом существует, хотя Минздрав признал музыкальную терапия официальным методом лечения в 2003 году. В настоящий период в Московском институте традиционной медицины и музыкотерапии при участии Центра восстановительной медицины и курортологии Минздрава РФ и Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова подготовлена учебная программа по клинической музыкальной терапии, на основе которой, с сентября 1999г., предусмотрена регулярная подготовка профессиональных музыкотерапевтов, пока в рамках последипломного повышения квалификации для медицинских работников.

Так, музыкальная терапия все чаще находит применение в лечебных учреждениях и медицинских сообществах. Использование музыки эффективно, как интегральной составляющей лечебного процесса.

Оздоровительные возможности музыкотерапии

В течение 20 века терапевтическое применение музыки пережило существенное развитие. В начале 20 века музыку начали использовать в больницах, а в 10-20 годах при больницах в Америке стали появляться штатные музыканты. Несмотря на то, что еще музыку использовали для отвлечения внимания пациентов, в последнее время музыкальная терапия получает все более широкое применение в клиническом окружении. Некоторые специалисты начинают применять музыку в качестве лечебного средства. Оказалось, что, так же, как и с фармакологическими препаратами, выбор средства и его дозировка должны быть тщательно выверены.

В современных прогрессивных клиниках музыку используют, чтобы успокоить мам во время родов и создать успокаивающую атмосферу для врачей и пациентов. Однако впервые широкое применение в больницах музыка нашла после Второй мировой войны в Европе и Америке. Музыка использовали для поднятия духа и отвлечения от болезней госпитализированных солдат. Стало очевидным, что музыка способствовала их скорейшей физической и эмоциональной реабилитации.

Первой клинической областью применения музыкальной терапии в 40-50 годах прошлого века стало лечение душевнобольных пациентов. Несмотря на то, что упоминание о терапевтическом использовании музыки для лечения физически и душевно больных людей встречается на протяжении последних столетий, первые учебники по музыкальной терапии, содержащих описание специфических музыкальных протоколов, появились лишь в 50-х годах 20 века.

Благодаря Хелен Бонни (1921 – 2010), музыкального терапевта, создавшей в 60-х годах методику, которая называется «Метод управляемого воображения и музыки», музыкальная терапия получила новый толчок к развитию. Этот метод подразумевал использование классической музыки для изменения сознания посредством расслабляющих процедур, дыхательных упражнений, которая заставляет работать воображение человека. Спонтанные зрительные образы, возникающие в его сознании, могут раскрыть дополнительные нужды человека: неразрешенные конфликты или другой психодинамический материал, требующий дополнительной работы. Таким образом, мы имеем дело с комбинацией измененного сознания посредством индукции, тщательно подобранной музыки и опытного музыкального терапевта, который проводит занятия индивидуально или в группах. Такой метод требует быть особенно осторожными в использовании музыки, потому что она обладает исключительной силой. Ее возможность

пробуждать зрительные образы очень велика. Некоторые образы, вызванные музыкой, надолго остаются в сознании человека. Так, у некоторых пожилых пациентов, страдающих болезнью Альцгеймера, переживающих кратковременную потерю памяти, музыка из их юности способна вызвать эмоциональный, а также когнитивный отклик на нее.

В 1967 швейцарский терапевт Ханс Дженни проводил эксперимент по изучению свойств звука. В то время, как его ассистенты распевали санскритские звуки, песчинки начали собираться в группы, формируя графические очертания произносимых звуков.

А доктор Альфред Томатис (Франция) предположил, что григорианские песнопения вызывают мощную ответную реакцию, которая способствует исцелению. После проведенных исследований было установлено, что песнопения и тоновое пение повышают уровень иммуноглобулина, который способствует работе иммунной системе человека, а также вызывают повышение содержания оксида азота в носовых проходах.

Тоновое пение, которое сходно с песнопением, так же затрагивает мозговые волны. Теперь научно доказано, что во время тонового пения, то есть выдыхании какого-то звука (чаще всего гласных), насколько позволяет дыхание, и повторении этого упражнения в течение 50 минут, повышается частота мозговых волн, которые, в свою очередь, повышают концентрацию и расслабляют. Феномен акустического увеличения мозговых волн, или возможность менять звуковые волны и сознание с помощью звука, был доказан в 1973 года в госпитале Маунт-Синай.

Томатисом было сделано величайшее открытие: наиболее целебными и позитивно влияющими на организм являются звуки высоких частот,

которые, даже в небольших дозах, позволяют активизировать мозг и нормализовать его работу.

Работа с загадками звука раскрывает удивительный факт, что частота мозговой волны человека в состоянии Альфа (или релаксации) составляет примерно 8 циклов в секунду, практически на одной частоте с землей. Если земля собьется с ритма, то не избежать катастрофы. Выходит, сама планета выступает в роли музыкального инструмента: вращаясь, она создает колебания.

Каждая клетка нашего организма, так же как и более высокоорганизованные структуры, например органы или спинной мозг с церебральной жидкостью, вибрируют на определенной частоте.

Колебания, исходящие от колокола или гонга, оказывает терапевтическое влияние на физиологию. Если стакан с водой рассматривать как модель человеческого организма (общеизвестно, что вода - основной элемент нашего тела), то при ударе по колокольчику (волны пойдут по поверхности) лечебная частота передается воде. Так же и на клеточном уровне. Так, существовавший на Руси обычай звонить в церковные колокола во время эпидемий имел и терапевтические основания. Современные ученые объяснили это тем, что колокольный звон обладает ультразвуковым и резонансным излучением, которое способно уничтожать вирусы.

Японский натуропат Масару Эмото, изучая свойства воды, проверял на ней и действие музыки, сначала классической – от Бетховена до Шопена, затем современной. Он утверждает, что вода «запоминает» музыку и ледяные кристаллы отражают ее характер. После прослушивания классической музыки вода отражала красивые симметричные кристаллы. Тогда как после современной музыки (в особенности «тяжелого металла») - лишь аморфные формы: хаотичные, с рваными краями (см. приложение 12).

Гармония, которую мы наблюдаем в здоровом состоянии, чрезвычайно важна для взаимодействия разума и тела. Все обучение происходит в мозге, когда электрические сигналы в нем гармонично организованы. Шаблоны «звук» и «тишина» затрагивают работу нашего мозга. Если разум и тело находятся в гармонии, тогда здоровью человека ничего не угрожает. Гармоничные звуки музыки создают порядок из хаоса. Можно сказать, что болезнь – это разновидность хаоса в организме.

Музыка – это одна из тех вещей, с помощью которых можно «достучаться» до человека, когда никакие другие подходы не работают. Она может удовлетворять потребности в 5 областях: физические, ментальные и эмоциональные потребности, духовные и социальные. Особенно это заметно в паллиативном уходе, когда музыка подготавливает человека к переходу из этого мира в новое состояние.

Наш организм отражает все то, что мы осознанно или бессознательно скрываем от самих себя. Но рано или поздно нерешенные проблемы проявляют себя в виде тех или иных заболеваний. "Плачет мозг, а слезы – в сердце, печень, желудок..." – писал известный отечественный врач и психолог Александр Романович Лурия, основатель нового направления в психологии – нейропсихологии.

Несмотря на то, что музыка может вызвать целый спектр эмоций, начиная с веселья и радости до печали, реакция каждого человека сугубо индивидуальна. А тем, кто потерял контроль над своими чувствами, она помогает восстановить ощущение связности и целостности. Организм в условиях стресса защищает себя снижением чувствительности, и человек может признаваться, что ничего не чувствует. Музыка, вызывая эмоциональную реакцию, становится отправной точкой на пути к возвращению интереса человека к жизни и участию в общественной жизни.

Аутомелотерапию– лечение собственным пением – все чаще и чаще назначают своим пациентам врачи швейцарских неврологических клиник. Ни слух, ни голос влияния не имеют, важно только чередование высоких и низких звуков. Музыка способна влиять на самочувствие не только через эмоциональную сферу, но и за счет вибрационного воздействия на клеточном уровне.

Когда человек слушает музыку, непроизвольно происходит такой процесс, как собственная вибрация. Аутомелотерапия – это метод, который помогает гармонизировать эмоциональный фон, даже способствует излечению от многих заболеваний, связанных с настроением человека, с его психическим здоровьем. Такое же действие производят на взрослого человека напевание и прослушивание детских песен (по принципу ассоциаций, когда музыка вызывает то состояние, которое сопровождало неоднократное прослушивание произведения ранее), ведь период детства – время, когда счастья было так же много, как здоровья и радости. Доктор Хэлперн (композитор, исследователь музыки) утверждает: «Если музыкальный отрывок у вас ассоциируется с каким-либо приятным переживанием, глубоко врезавшимся в вашу память, то, когда бы вы его ни услышали, он с большой вероятностью погрузит вас в состояние глубокой релаксации».

Музыкальная терапия стала интегрирована во многие медицинские учреждения. Она стала одной из форм интегративной терапии, которая помогает поддерживать людей с различными заболеваниями, а также людей, подверженных стрессу в повседневной жизни. Она применяется наряду с традиционной терапией, они используются вместе. Многочисленные факты свидетельствуют о том, что эти интегративные дополнительные виды терапии помогают ослабить негативную симптоматику.

«Вибрации музыкальных звуков действуют на клетки организма, и запускается процесс оздоровления» – рассказывает музыкальный терапевт, композитор Нонна Копалиани, – «Пройдя через трагические обстоятельства жизни, я через музыку вышла из этого состояния». Наблюдая за детьми, находящимися на лечении в научно-исследовательском институте, она пришла к выводу, что оздоровлению организма пациента чрезвычайно мешает страх, тревога, напряжение перед процедурами (особенно это относится к детям), и это приводит к обратному эффекту. На сегодняшний день в педиатрии многих развитых стран музыкальная терапия помогает сократить уровень тревожности и страха, которые становятся барьером на пути к выздоровлению.

«Терапия звуком» – то, что знали еще древние эскулапы», – утверждает Г.Н. Романов, основатель петербургского реабилитационного центра, в котором занимаются исцелением безнадежных с точки зрения классической медицины детей, и относятся к музыке, как к лекарству.

Речь и движение – все это очень сложные навыки. Музыка – единственный навык, затрагивающий множество зон мозга. Поэтому, даже несмотря на мозговую травму или хроническое заболевание, в мозгу все равно остаются незатронутые участки, способные к восприятию и воспроизведению музыки. И это те участки, которые позволяют музыкальному терапевту работать с человеком, помогая тому в реабилитации. Так, широко известен случай с Габби Гиффордс, политическим деятелем одного из штатов США, которая была ранена выстрелом в голову. Она потеряла возможность говорить, и самая высококвалифицированная медицинская помощь не приносила положительных результатов. Оказалось, что когда она слышала знакомую музыку, она смогла запеть. После занятий с музыкальным терапевтом она восстановила возможность говорить, и сейчас она ведет активный здоровый образ жизни. Это привлекло общественное

внимание к музыкальной терапии в США: появились новые фонды, стали активно проводиться новые исследования.

Несмотря на то, что ученые только начали раскрывать загадки возможностей, которые хранит музыка, для тех, кто готов включить ее в свое лечебный план, будущее этого направления представляется весьма позитивным. Даже если полное выздоровление невозможно, у музыки остается и другая роль. Музыкальная терапия для тех, кто приближается к своему жизненному рубежу – развивающаяся область этого направления. Она позволяет добиться удовлетворительных результатов в рамках хосписа, которая заключается в проживании полной жизни до самого конца вместо размышлений о смерти. Когда человек страдает, ему нужно, чтобы о нем заботились. Забота – это явление, на которое порой не хватает времени. Музыкотерапия восполняет этот пробел.

Таким образом, музыкальная терапия в настоящее время используется в различных лечебных формах и направлениях. Последние достижения в этой области дают потрясающие результаты. Этот метод позволяет сократить расходы на медикаменты и ускорить процесс выздоровления.

Научные исследования в области музыкотерапии

Терапевтическая ценность музыки занимает умы ученых, исследователей на протяжении многих десятилетий.

Для научного сообщества первостепенным показателем целебных свойств музыки являются клинические доказательства. Музыкальная терапия – это искусство, но еще и наука, и ее эффективное действие подтверждается научными исследованиями.

В работах по исследованию механизма воздействия музыки на человека (В. М. Бехтерев, И. М. Догель, И. Р. Тарханов и др.) появляются

данные о благотворном влиянии музыки на ЦНС, дыхание, кровообращение, газообмен. Во второй половине прошлого столетия заинтересованность ученых к музыкотерапии и механизму её воздействия значительно возросла. Это объясняется и развитием научно-технического прогресса, позволившим изучать физиологические реакции, возникающие в организме в ответ на музыкально-терапевтическое воздействие, на значительно более высоком уровне.

Один из необыкновенных факторов – это способность плода воспринимать музыку в утробе матери. Научные исследования доказали, что человеческий плод воспринимает звуки уже на 16 неделе своей жизни. С помощью ультразвукового скальпеля ученые королевского университета в Канаде смогли установить связь изменения сердечного ритма плода в ответ на «Колыбельную» Брамса. Сердцебиение у испытуемых повысилось, к тому же они начали двигаться в ритм мелодии. «Очевидно, что музыка заставляет нас танцевать еще до нашего рождения, – убежден Роберт Краут, профессор музыкальной терапии. - Таким образом, музыка способна поддерживать связь между матерью и младенцем».

Первый языковой контакт новорожденного – это колыбельные, которые поет ему мать, музыка успокаивает ребенка. Самая лучшая вибрация для ребенка – голос матери (высокочастотные колебания). Так, например, при воздействии на нейроны низкими частотами, они «выстраиваются» в шеренгу, а если воздействовать высокочастотной вибрацией, то получается подобие «паутины». Следующая за благотворным воздействием голоса матери идет классическая музыка.

Правильный подбор музыкальных произведений – решающий фактор музыкотерапии. Для оздоравливающего эффекта музыка должна соответствовать эмоциональному состоянию человека. Еще в начале двадцатого века психоневролог В.М. Бехтерев писал: «Музыкальное

произведение, по своему состоянию совпадающее с настроением слушающего, производит сильное впечатление. Произведение, дисгармонирующее с настроением слушающего, может не только не нравится, но даже раздражать... Музыка – не только фактор облагораживающий, воспитательный. Музыка – целитель здоровья». Он первым в нашей стране провёл исследование по влиянию музыки на детский организм. Он установил, что колыбельные песни и классическая музыка не только способны развивать детей, но и способны оказывать целебные свойства. Так, в институте педиатрии РАМН провели исследования. Младенцам, страдавшим от гипоксии во внутриутробном развитии и при рождении, в течение первого года давали слушать классическую музыку. Эти дети справились с неврологическими нарушениями гораздо быстрее и эффективнее, чем те, которые не участвовали в этом эксперименте. Однако, как выяснилось, как и любое лечебное средство, музыкотерапия имеет свои ограничения. Не подойдёт этот метод развития и лечения детям, страдающим отитом, судорогами, у которых быстро нарастает внутричерепное давление и малышам в тяжёлом состоянии, сопровождающимся интоксикацией организма. Категорически запрещено давать слушать музыку детям через наушники (так, звуковые колебания, возникающие вблизи от очень нежной и чувствительной барабанной перепонки ребенка, могут вызвать ее деформацию и привести со временем к тугоухости).

Многие симптомы можно ослабить с помощью музыки. Ослабив симптомы тревоги, можно повлиять на артериальное давление, нормализовать пульс, что позволяет подготовить человека к операции – и психологически, и физиологически.

Были проведены исследования с участием больных, страдающих болезнью Паркинсона, которые работали с ритмом и играли на барабанах. Результаты исследования показали, что этот прием помогает восстановить

работу мозга после удара и другого потрясения. В другом исследовании принимала участие группа с депрессивным состоянием. В ходе эксперимента с ними еженедельно проводили занятия музыкальной терапией. В результате заметно повысилась их самооценка, они смогли наладить общение. Эксперимент со страдающими болезнью Альцгеймера также показал положительную динамику в виде повышения уровня самосознания, и они смогли наладить связь со своими близкими.

Исследования невролога из Пенсильвании Барри Биттмана показали, что прослушивание ритмичных барабанных ударов оказывает влияние на иммунную систему и повышает работу естественных клеток-«убийц», то есть активность Т-лимфоцитов, которые ответственны за разрушение канцерогенных клеток, и в то же время понижается уровень кортизола, который вырабатывается во время стресса. Повышение ритма ударов по барабану в минуту помогает поднять настроение человека в депрессивном состоянии.

Доктор Хэлперн и другие исследователи обнаружили следующее – мелодии с более естественным ритмом, соответствующим ритмам сердцебиения и дыхания, лучше помогают достичь расслабления большинству людей. «В эту категорию попадают отдельные части определенных классических пьес, – говорит доктор Хэлперн. – Например, медленная вторая часть некоторых музыкальных пьес, написанных в стиле барокко, таких композиторов, как Бах, Гендель и Телеман, следует естественному ритму ударов сердца – один удар в секунду. Напротив, типичный ритм рок-музыки абсолютно не совпадает с естественным сердцебиением. Это еще одна причина, почему люди раздражаются или возбуждаются. Он сбивает наши естественные процессы».

Научно доказано, что каждый звук вызывает у человека сокращения мускулатуры. Наше тело и все его системы, словно музыкальный

инструмент, отвечают на воздействие музыки. Восприятие и понимание музыки заключается в ощущении её связками, мышцами, движением, дыханием. Профессор-музыковед Л.Медушевский писал: «Бесконечно богатая информация, заключённая в музыке, считывается не рассудком, а динамическим состоянием тела –соинтонированием, пантомимическим движением» [39]. Б.М.Теплов также доказал факт сопровождения восприятия музыки двигательными реакциями (вокализациями, задействованием мелкой моторики рук и т.д. [58].

О положительном эффекте воздействия музыкотерапии пишут многие ученые. В России специальные исследования Л.С. Брусиловского, В.И. Петрушина [44, В.М. Бехтерева, И.М. Гриневой, С.В. Шушарджан[61], Г.П. Шипулина и многие другие выявили позитивное влияние музыки на различные системы организма: сердечнососудистую, двигательную, дыхательную, центральную нервную систему.«Ответ на вопрос о таинстве воздействия музыки на человека надо искать скорее всего в бессознательных пластах его психики», – пишет в своих трудах профессор, музыкальный терапевт В.И. Петрушин[44].

Одна из удивительных особенностей музыки, которая подвергалась изучению – это ее креативное влияние. Музыка затрагивает самые глубины человеческой души. Музыкальная терапия настраивает на совершенно иное восприятие происходящего с человеком. Создаются такие отношения, которые способны смоделировать то универсальное стремление к развитию и совершенству, которое всегда присутствует как в процессе создания музыки, так и в процессе ее восприятия.

Особый интерес вызывает эксперимент, установивший так называемый «эффект Моцарта». Микробиолог Гордон Шоу и психолог Фрэнсис Раушер предложили группе студентов пройти одно из заданий тестов IQ на пространственное мышление. Первой группа студентов за 10 минут до

испытания прослушала сонату Моцарта, вторая – опусы Ф. Гласса, третья группа находилась в тишине. Результат был необыкновенный: те, кто слушал Гласса, повысили свои результаты на 11%; те, кто отдыхал в тишине – на 14%; те, кому довелось слушать Моцарта, повысили свои успехи на 62%. Ученый пришел к выводу, что музыка Моцарта мобилизует способности мозга. Позже, изучая воздействие музыки других композиторов, ученые установили, что только музыка Моцарта активировала все участки коры головного мозга, в том числе и те, которые участвуют в моторной координации, зрении и высших процессах сознания и влияют на пространственное мышление.

В настоящее время исследования в сфере музыкальной терапии имеют несколько тенденций развития. Изучение художественно-эстетических закономерностей музыкального восприятия осуществляются в эстетических и музыкально-теоретических работах. Психофизиологические стороны музыкотерапии исследуются в работах психологов и физиологов. Исследования показали, что возможности применения музыкальной терапии в лечебно-профилактической медицине довольно широки и могут содержать разнообразные программы: для снятия стресса и обезболивания у взрослых и детей; для повышения ресурсов организма человека в центрах здоровья; для детей с нарушениями речи и отставанием в развитии и т. д. Музыка в лечебных и оздоравливающих психоакустических программах помогает ослабить психическое сопротивление пациента и облегчить лечебное или коррекционное воздействие на него словом врача или психолога.

Музыка хранит еще множество нераскрытых секретов. В музыкальной терапии, как в методе, нуждаются все – и недоношенные младенцы в отделении интенсивной неонатальной терапии, и престарелые пациенты хосписов. Необходимо, чтобы у каждого человека был доступ к музыкальной терапии, эффективность которой была подтверждена многими научными

исследованиями, которая основана на клинических наблюдениях. Чтобы она стала стандартной составляющей качественного терапевтического воздействия, от его начала и до полного восстановления.

Если в медицинской сфере применение музыкальной терапии насчитывает тысячелетия, то применение ее в системе образования является новшеством, повышающим эффективность образовательного процесса.

Главный критерий оценки любых инноваций в образовании – психологическая безопасность. Грамотно выстроенная психолого-педагогическая работа в дошкольном учреждении способствует достижению всеми детьми возрастной «нормы» развития, подготавливает к переходу на новый уровень образования, успешную адаптацию к социальным нормам и правилам.

Своеобразие работы психолога детского сада состоит в том, что он должен владеть различными технологиями, в том числе и психолого-педагогическими, методами и приемами, уметь их совмещать и усовершенствовать.

Основные виды инновационных технологий, применяемых в детских дошкольных учреждениях представлены на рисунке 1.

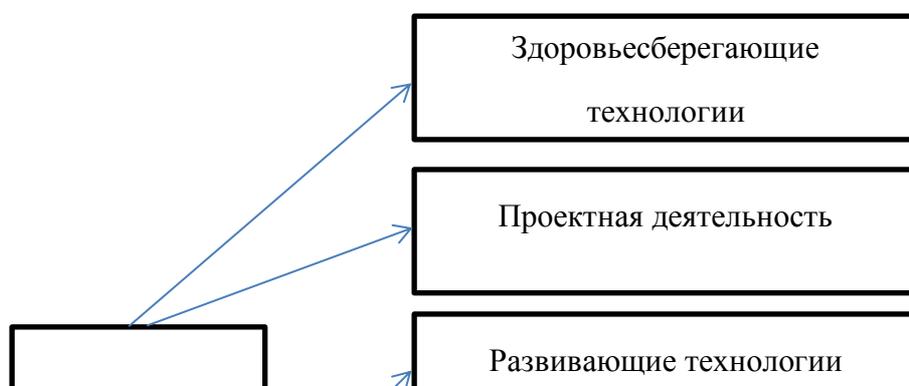


Рисунок 1. *Основные виды инновационных технологий, применяемых в детских дошкольных учреждениях*

Высокая результативность использования в коррекции и лечении дошкольников такого вида здоровьесберегающих технологий, как терапия искусством – арт-терапия, подтверждается большим количеством работ по музыкотерапии Л.С. Брусиловского, В.И. Петрушина [44] и других ученых.

Эти методики дают возможность активно использовать не только групповую, но и индивидуальную формы работы с ребёнком в решении его проблем, решать конкретные коррекционные задачи по созданию новых мотивов, установок, их закреплению в поведении с помощью средств арт-терапии. В результате этой работы высвобождается психологическая энергия, которая обычно тратится ребёнком на неэффективное напряжение, и он расслабляется, начинает чувствовать себя спокойнее, увереннее [35].

Исследования в данном направлении, таким образом, могут решить ряд проблем старшего дошкольного возраста, в том числе развития личности в период кризиса семи лет, трудности принятия на себя новых социальных

ролей в связи с переходом в школу из детского сада, адаптации, успешности учебной деятельности и ряда других актуальных задач, решение которых ставит перед собой психология.

Музыкальная терапия – наиболее древняя и естественная форма коррекции эмоциональных состояний, которую используют для снятия накопленного психического напряжения, успокоения, сосредоточения. Важная роль принадлежит ей в решении воспитательных задач в работе с детьми дошкольного возраста.

Достоинствами музыкальной терапии являются:

1. полная безопасность;
2. легкость и простота использования на практике;
3. возможность контролирования;
4. снижение потребности в применении медикаментозных препаратов, оздоровительных методик, которые более трудоемки и энергозатратны.

Различают 3 основных вида музыкотерапии:

- 1) *рецептивная музыкотерапия* (пассивная): ребенок занимает позицию простого слушателя;
- 2) *активная музыкотерапия*: работа детей с музыкальным материалом: инструментальная игра, музыкальное движение, пение.
- 3) *интегративная музыкотерапия* задействует возможности других видов искусства (рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рисунков, рассказов после прослушивания музыки и др. творческие формы).

С помощью особо организованной гармонии музыка может успешно отражать и передавать:

- ✓ самые различные *настроения*: радость, веселье, бодрость, грусть, нежность, уныние, уверенность, тревогу;
- ✓ *интеллектуальные и волевые процессы*: решительность,

энергичность, сдержанность, задумчивость, инертность, безволие, легкомыслие, серьезность;

- ✓ *обобщенные свойства* явлений действительности: силу, легкость, продолжительность, направленность, широту, пространственность;
- ✓ самые разнообразные *характеристики движений*: быстрые, умеренные, медленные, вялые, упругие, порывистые, угловатые.

Музыкотерапия – это метод использования музыки как средства психокоррекции состояния ребенка в желаемом направлении развития. Различные методики музыкальной терапии предусматривают как полное, так и частичное использование музыки в качестве факторов воздействия (прослушивание музыкальных произведений, музицирование, дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных приемов для усиления их воздействия). Это касается страхов, различных видов расстройств, психосоматики, отклонений в поведении и др. Позитивные эмоции при музыкальном прослушивании, «художественное наслаждение», по мнению Л.С. Выготского, не есть чистая рецепция, но требует высочайшей деятельности психики. Тягостные чувства и напряжение при этом претерпевают изменения в сторону ослабления, затем нивелируются, и выходят на созидательный уровень.

Музыка имеет огромное значение в развитии эмоций ребенка. Тот практический опыт общения ребенка с музыкой, который он получил в младшем и среднем дошкольном возрасте, является базой для музыкального и эмоционального развития ребенка в более старшем возрасте. У ребенка в процессе восприятия музыкальных образов возникает чувство сопереживания, с которым он в своей повседневной жизни может не встречаться. По окончании прослушивания музыкального произведения ребенок возвращается в мир своих эмоций обогащенным, преображенным. Эта особенность музыки дает возможность ребенку осуществлять

«путешествия» в мир гармонии, духовно восполнять то, что недостает ему в ограниченной пространством и временем жизни, компенсировать посредством воображения удовлетворение множества потребностей. Это было доказано в исследованиях педагогов Н.Б. Берхина[9], О.П. Радыновой[52] и музыковеда А.Н. Сохор[57]. «Искусство – есть конденсация действительности, оно ... выговаривает слово, которого мы искали, заставляет звучать струну, которая была только натянута и нема» [15].

Известный российский врач М.Л. Лазарев, директор московского детского Центра восстановительного лечения подтверждает, что под воздействием специально подобранной классической музыки дети (даже которые находятся в утробе матери) развиваются гармонично как в физическом, так и в духовном плане. Михаилом Львовичем Лазаревым в 1996 году создана оздоровительно-развивающая программа «Планета здоровья»(курс «Здравствуй»[33])для детей трех - семи лет, которая в 2003 году разрешена Министерством образования России к использованию в дошкольных образовательных учреждениях РФ. В настоящее время по данной программе работают более 2 тысяч детских садов в более чем 60 городах России, где в качестве ведущего фактора развития и оздоровления ребенка в условиях образовательного учреждения и семьи выступает музыка, с помощью которой у детей формируется эмоционально-музыкальная доминанта (ЭМД).

Музыка наиболее часто используется в психокоррекции. Отдельные элементы музыки (ритм, тональность) вызывают соответствующие эмоциональные состояния. Радость передается быстрой мажорной музыкой, спокойствие – медленной мажорной, печаль – медленной минорной, гнев – быстрой минорной музыкой. Диссонансы возбуждают, консонансы успокаивают. Плачевные песни способствуют отчуждению скорби – превращению ее во что-то чуждое для личности. Успокаивающее воздействие оказывают ритмы вальса, детской и народной музыки. Агрессию

вызывает революционная или военная музыка, одухотворенную радость – религиозная музыка. Печальная музыка снижает нейротизм и ситуативную тревожность [53].

Таким образом, изучив все подходы к вопросу об использовании музыки в качестве основного и вспомогательного средства при коррекции эмоциональных состояний, можно сделать вывод, что применение музыкотерапии имеет в этой области свое положительное значение, основанное на его практическом изучении многими известными психотерапевтами и психологами.

Выводы по 1 главе

Проблема развития и коррекции эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста не нова, но она по-прежнему актуальна. Эмоции – это корень всего нашего жизненного состояния, общения, развития и существования в этом мире, так как мы реагируем на мир через свои эмоции.

От правильного подхода педагога-психолога к выбору средств и методов для улучшения и коррекции эмоционального состояния ребенка зависит дальнейшее развитие и становлении базовых свойств личности ребенка в этом возрасте: самооценки и образа «Я», эмоционально-потребностной сферы, нравственных ценностей, смыслов и установок, а также социально-психологических особенностей в системе отношений с другими людьми.

Особенно важным является изучение эмоциональных нарушений в дошкольном возрасте с целью их коррекции с помощью традиционных и инновационных технологий. Так как нарушения находятся на стадии своего становления и еще можно предпринять своевременные меры, педагогам необходимо проводить работу по развитию эмоциональной сферы дошкольников. Их иногда надо успокоить или, наоборот, взбодрить. Все это можно сделать с помощью расслабляющей или активизирующей музыки. И

использование музыкотерапии для коррекции эмоциональных состояний у детей является проверенным веками, эффективным, а главное – безопасным средством.

Глава 2. Анализ результатов экспериментальной работы по коррекции эмоциональных состояний дошкольников

2.1 Цель и задачи экспериментальной работы

Характеристика используемых методик

В рамках разрабатываемой темы было проведено обследование эмоциональной сферы у детей старшего дошкольного возраста. Базой проведенного исследования явилось МБДОУ № 25 «Колосок» с. Ярославка Дуванского района Республики Башкортостан.

Целью проведенного исследования явилось определение эмоциональных отклонений у детей старшего дошкольного возраста.

Задача экспериментальной работы: подобрать музыкальный материал и составить цикл занятий для коррекции эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста.

В исследовании приняли участие 20 детей старше-подготовительной группы, 5 девочек и 15 мальчиков (средний возраст – 6 лет) (таблица 1).

Таблица 1

Список детей, принявших участие в исследовании

№	Имя ребенка	Пол	Возраст (на момент обследования)
1.	Слава	м	6 лет 4 месяца
2.	Женя	ж	6 лет 2 месяца
3.	Глеб	м	5 лет 3 месяца
4.	Саша	м	6 лет 5 месяцев
5.	Вера	ж	6 лет 10 месяцев
6.	Денис С.	м	6 лет 6 месяцев
7.	Артем А.	м	6 лет 3 месяца
Продолжение таблицы 1			
8.	Артем О.	м	6 лет 2 месяца
9.	Святослав	м	6 лет 9 месяцев
10.	Сережа	м	5 лет 5 месяцев

11.	Данил	м	5 лет 4 месяца
12.	Тимофей В.	м	6 лет 3 месяца
13.	Степа	м	6 лет 2 месяца
14.	Тимофей Х.	м	6 лет 1 месяц
15.	Милена	ж	6 лет 2 месяца
16.	Родион	м	5 лет 7 месяцев
17.	Илья	м	6 лет 6 месяцев
18.	Софья	ж	6 лет 8 месяцев
19.	Денис Р.	м	5 лет 1 месяц
20.	Маша	м	5 лет 3 месяца

Исследование проводилось в период с 15.07.2016 г. по 5.02.2017 г.

Первый этап (15.07.2016 г. – 30.11.2016 г.) был посвящён ознакомлению и проработке печатных материалов и интернет-источников по проблеме исследования. Это сделало возможным определить цель, объект, предмет и задачи исследования.

Второй этап (01.12.2016 г. – 5.02.2017 г.) предполагал подбор методик для констатирующего эксперимента в соответствии с задачами исследования. На базе МБДОУ № 25 «Колосок» с. Ярославка проведён констатирующий эксперимент, подведены его итоги, определены необходимые психолого-педагогические условия помощи детям с эмоционально–поведенческими нарушениями, разработана система занятий по коррекции эмоциональных отклонений у старших дошкольников с применением методов музыкотерапии.

Выбор методов исследования обусловлен поставленными задачами. При осуществлении обследования применялись следующие

психодиагностические методики:

- для определения наличия тревожности – проективный «Тест тревожности» Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен;
- для определения эмоциональных нарушений – рисуночная методика «Кактус» (М.А. Панфилова);
- проективная методика «Паровозик» для диагностики общего психического состояния.

Используемые проективные методики предполагают количественный и качественный анализ и объяснение результатов. Каждый дошкольник обследовался в соответствии с выбранными методиками индивидуально, проводилась обработка результатов обследования. Наглядно представлены качественные и количественные результаты по каждому виду диагностической методики.

I этап диагностики посвящен выявлению у детей страхов, тревожности и агрессии. В этот период исследования осуществляется психологическая диагностика при помощи выбранных методик.

1) «Тест тревожности» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен).

Для диагностики таких эмоциональных нарушений старших дошкольников, как тревожность, использовался тест, разработанный Р. Тэммлом, М. Дорки, В. Аменом. Неопределенность стимульного материала этой диагностической процедуры имеет проективную нагрузку и помогает выявить характерное для ребенка состояние в определенных жизненных ситуациях при взаимодействии с окружающими его людьми. (Приложение No1).

Каждый выбор ребенком лица с соответствующей эмоцией и комментарии к его выбору фиксировались в протоколе (Приложение 2). Затем каждый протокол подвергался количественному и качественному анализу.

2) Графическая методика «Кактус»

С целью изучения степени агрессивности дошкольников была использована графическая методика «Кактус» (М.А. Панфиловой). Данная методика рассчитана на исследования формирующихся положительной и отрицательной эмоциональных систем, ответственных за эмоциональные явления разного знака [60], определение степени агрессивности: ее направленности и силы (Приложение 3). Ответы детей заносились в протокол и в последующем, вместе с рисунками детей, изучались и анализировались (рисунки и протоколы представлены в Приложении 4).

3) Методика «Паровозик» Велиевой С.В.

Методика дает возможность изучить особенности эмоционально-личностной сферы ребёнка: его настроение, уровень положительных и отрицательных эмоций, степень адаптированности к условиям жизни и социальному окружению (Приложение 5). Она построена на основе методики цветных выборов Люшера, где каждый цвет несет определенную психологическую нагрузку (также интересная система разработана известным музыкотерапевтом, к.м.н. В. М.Элькиным).

Выбор методики «Паровозик» был обусловлен возможностью выявить эмоциональное самочувствие ребенка в детском саду, получить более полную картину состояния детей, вероятность происхождения тех или иных негативных эмоций. Протоколы обследования представлены в Приложении 6.

2.2 Анализ результатов изучения уровня эмоционального развития детей старшего дошкольного возраста

1) «Тест тревожности» (Р.Тэмпл, М.Дорки, Ф.Амен)

По методике Р. Тэмпл, М. Дорки, Ф. Амен были обследованы 20 детей старше-подготовительной группы. Результаты обследования представлены в сводной таблице (таблица 2).

Таблица 2

Результаты обследования по методике «Тест тревожности»

№	Имя ребенка	Ситуация выбора														Итого	
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	+	-
1.	Слава	+	-	-	+	+	+	+	-	-	-	-	-	+	+	7	7
2.	Женя	+	+	-	+	+	+	-	-	+	+	-	-	+	+	9	5
3.	Глеб	+	+	-	+	+	+	+	-	-	-	-	-	+	+	8	6
4.	Саша	+	+	-	+	+	+	+	-	+	-	+	-	+	+	10	4
5.	Вера	-	+	+	-	+	-	-	+	-	+	-	+	-	-	6	8
6.	Денис С.	+	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	-	+	+	6	8
7.	Артем А.	+	-	-	+	+	-	+	-	-	-	-	-	+	+	6	8
8.	Артем О.	+	+	-	+	+	-	+	+	+	-	+	+	-	+	10	4
9.	Святослав	+	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-	-	+	+	5	9
10.	Сереза	+	-	-	-	-	-	+	+	+	-	+	-	-	-	5	9
11.	Данил	+	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	+	-	4	10
12.	Тимофей В.	+	+	-	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	12	2
13.	Степа	+	+	+	-	+	+	+	+	+	-	-	-	+	+	10	4
14.	Тимофей Х.	+	+	+	+	+	-	-	-	+	+	+	+	+	+	11	3
15.	Милена	+	-	+	+	+	-	+	-	-	-	+	-	+	+	8	6
16.	Родион	-	-	+	+	+	-	+	-	-	-	+	-	+	-	6	8
17.	Илья	+	+	-	-	+	-	+	-	+	-	-	-	-	-	6	8
18.	Софья	+	+	-	+	+	-	+	-	+	-	+	-	+	+	9	5
19.	Денис Р.	-	+	-	-	-	-	+	-	+	-	+	+	-	+	6	8
20.	Маша	+	-	-	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	+	7	7

Распределение количества негативных и позитивных выборов отражено в рисунке 2.

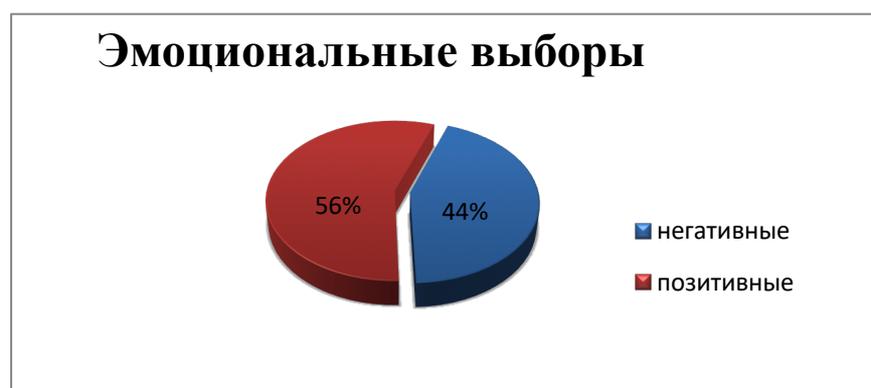


Рисунок 2. Распределение эмоциональных выборов дошкольников. «Тест тревожности» (Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен)

Для более полного анализа полученных результатов диагностирования было рассчитано их процентное соотношение (таблица 3).

Таблица 3

Количество положительных и отрицательных выборов дошкольников

Рисунок	Выбор			
	Веселое лицо	%	Печальное лицо	%
1. Игра с младшими детьми	17	85	3	15
2. Ребенок и мать с младенцем	13	65	7	35
3. Объект агрессии	6	30	14	70
4. Одевание	12	60	8	40
5. Игра со старшими детьми	18	90	2	10
6. Укладывание спать в одиночестве	6	30	14	70
7. Умывание	16	80	4	20
8. Выговор	6	30	14	70
9. Игнорирование	12	60	8	40
10. Агрессивность	3	15	17	85
11. Собираание игрушек	11	55	9	45
12. Изоляция	5	25	15	75
13. Ребенок с родителями	15	75	5	25
14. Еда в одиночестве	16	80	4	20

На основании этих данных составлен рейтинг негативных ситуаций (рисунок 3).

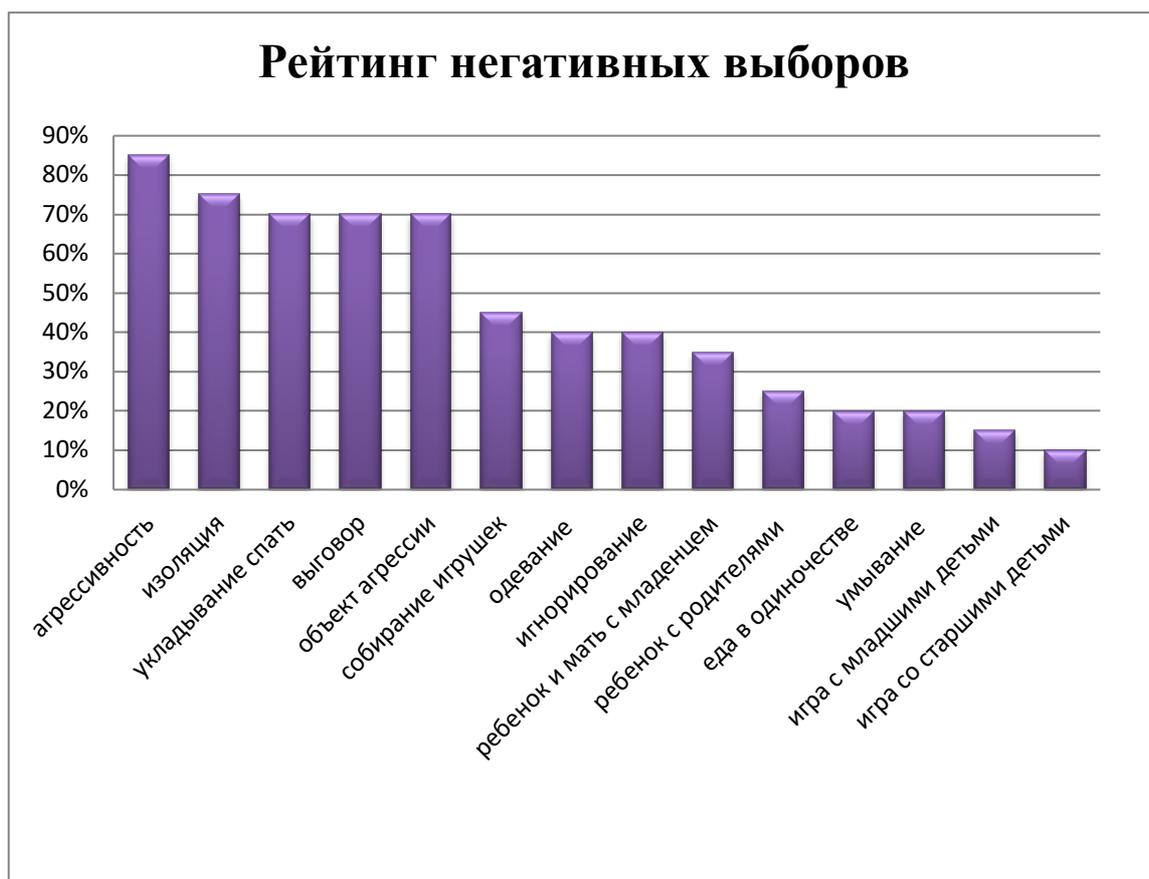


Рисунок 3. *Рейтинг негативных выборов дошкольников*

На основании результатов обследования был подсчитан индекс тревожности каждого ребенка по формуле (1):

(1)

$$ИТ = \frac{\text{Число эмоциональных негативных выборов}}{14} \cdot 100\% ,$$

где ИТ – индекс тревожности.

При определении индекса отразились высокие уровни тревожности. По результатам диагностирования получены следующие данные (таблица 4).

Таблица 4

Индексы тревожности обследуемых дошкольников

№	Имяребенка	Первичное обследование	Индекс тревожности
1.	Слава	средний уровень тревожности	50 %
2.	Женя	средний уровень тревожности	35,7 %
3.	Глеб	средний уровень тревожности	42,8 %
4.	Саша	средний уровень тревожности	28,5 %
5.	Вера	высокий уровень тревожности	57,1 %
6.	Денис С.	средний уровень тревожности	21,4 %
7.	Артем А.	высокий уровень тревожности	57,1 %
8.	Артем О.	средний уровень тревожности	28,5 %
9.	Святослав	высокий уровень тревожности	64,2 %
10.	Сережа	высокий уровень тревожности	64,2 %
11.	Данил	высокий уровень тревожности	71,4 %
12.	Тимофей В.	низкий уровень тревожности	14,2 %
13.	Степа	средний уровень тревожности	28,5 %
14.	Тимофей Х.	средний уровень тревожности	21,4 %
15.	Милена	средний уровень тревожности	42,8 %
16.	Родион	высокий уровень тревожности	57,1 %
17.	Илья	высокий уровень тревожности	57,1 %
18.	Софья	средний уровень тревожности	35,7 %
19.	Денис Р.	высокий уровень тревожности	57,1 %
20.	Маша	средний уровень тревожности	50%

Индекс тревожности у детей выражен максимально: высокий уровень тревожности выявлен у 8 испытуемых, у 11 – средний индекс тревожности. Низкий индекс тревожности обнаружен лишь у одного ребенка. Итоговые результаты диагностики представлены на диаграмме (рисунок 4).

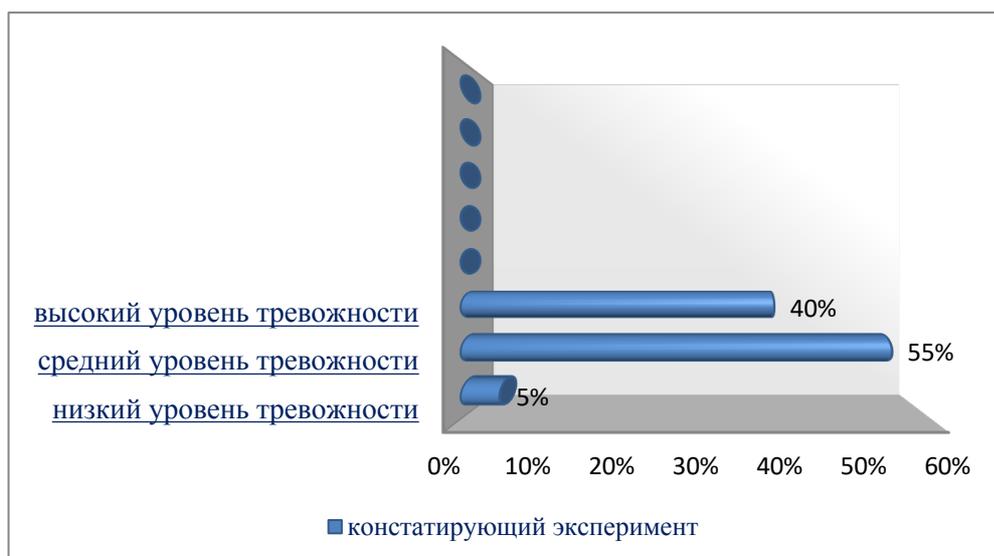


Рисунок 4. Уровни тревожности дошкольников

Наибольшую тревогу у дошкольников вызывают ситуации «Агрессивность» и «Изоляция» (негативный выбор сделали 85% и 75% испытуемых соответственно). Также большое напряжение у дошкольников обозначилось в ситуациях: «Выговор», «Объект агрессии» и «Укладывание спать в одиночестве» (каждый – по 14 негативных выборов), что говорит о негативных аспектах в модели отношений «ребенок – взрослый». Показательны в этом комментарии испытуемых. В ситуации «Выговор» почти все дошкольники во взрослом «узнали» маму:

- Мама меня так ругает пальцем: «Нельзя!» (Саша)
- Его мама ругает. (Артем А., Женя, Данил, София, Маша)
- Его мама наказала. (Илья)
- Мама к нему относится. (Сережа)
- Тоже натворил что-то. Мама говорит: «Сынок, так нельзя» (Денис Р.).

А в ситуации «Объект агрессии» (70% негативных выборов) у троих детей роль агрессора ассоциировалась с отцом:

- Печальное лицо, ведь стул взял от папы ... (пауза (напряжение) – прим.Н.К.) замахнулся. (Саша)
- Папа стулом бьет. (Данил)
- Он что-то натворил, папа сердится. (Денис Р.)

Один ребенок увидел в агрессоре брата: «Его брат хочет стукнуть».
(Илья)

Как стало известно из бесед с родителями данных воспитанников, их отцы ведут асоциальный образ жизни, именно поэтому подобные ситуации вызвали у детей большое напряжение. Данные ответы ярко свидетельствуют о нарушенных детско-родительских и сиблинговых отношениях. Также сиблинговая ревность и отрицательный эмоциональный опыт в семейной ситуации проявилась в 5 случаях («Игнорирование» (40%) и «Ребенок и мать с младенцем» (35%)):

- Папа малыша поднимает, а его – нет. (Слава)
- Хотели второго ребенка/ (Глеб)
- Малыша носят на руках, а его – нет. (Святослав)
- Его папа не бьет. (Данил)
- Не хочет с мамой гулять. (Маша)

Ситуация «Еда в одиночестве» вскрыла серьезную проблему в отношениях родителей и их детей. Так, Денис Р. (индекс тревожности 57,1%), сделав положительный выбор в этой ситуации, обосновал его следующим образом: «Он маму обхитрил: она ушла, а он принялся есть. А он сидит под запретом – ему нельзя есть(!) и гулять. «Запрет» - это когда что-то натворил. А чтобы мама простила, надо что-нибудь хорошее для нее сделать».

Не ставя своей целью данной работе глубокое изучение причин, вызвавших эмоциональные нарушения у обследуемых, мы, тем не менее, отметим, что, анализируя ситуацию с отказом в удовлетворении базовых потребностей ребенка (физиологический уровень (утоление голода) – по Маслоу) со стороны самого эмоционально близкого человека, призванного обеспечить именно этот аспект безопасности в его жизни, можно прийти к ответу о природе страхов, высоком уровне тревожности Дениса. Сам Маслоу разъяснял: «Я совершенно убежден, что человек живет хлебом единым только

в условиях, когда хлеба нет. Но что случается с человеческими стремлениями, когда хлеба вдоволь и желудок всегда полон? Появляются более высокие потребности, и именно они, а не физиологический голод, управляют нашим организмом»[36]. Такие слова Дениса в комментариях, как «обхитрил», «придумал прикол от мамы», «натворил» (2 раза, см. протоколы в Приложении 2) сигнализируют о происходящих деформациях в формирующейся личности. Можно выдвинуть гипотезу, что если в окружении ребенка не произойдет позитивных перемен в этом направлении (детско-родительских отношениях), то его в будущем могут ожидать серьезные проблемы: от психологических до физиологических (например, булимии).

Следовательно, можно предположить, что столь высокие показатели тревожности у обследуемых дошкольников, обнаруженные в ходе диагностирования, могут быть вызваны страхом агрессии, страхом наказания, связанными с нарушениями в семейных отношениях, что послужило причиной психологической травматизации детей.

В ходе обследования дети со значительным индексом тревожности были взволнованы, нерешительны, не уверены в правильности собственных решений, напряженно хмурились, покачивали ногой, сжимали губы. Кроме того, в период диагностирования они в основном проявляли медлительность, неразговорчивость, и, даже понимая задачу, с трудом давали ответ, отвечали шепотом или даже молчали (Родион, Милена). Святослав (индекс тревожности 64,2%) сомневался в каждом своем высказывании, старался угадать «правильный» ответ, часто произносил: «Я запутался» (хотя взрослый предварительно установил с ним контакт, был доброжелателен и представил задания как увлекательную игру, чтобы не индуцировать тревожность). Но ребенок был так напряжен и взволнован, что последнего из последних вопросов со смущенной улыбкой произнес (в сторону): «Это

никогда не закончится...» (однако позже проявлял обидчивость и ревность к другим воспитанникам, которых брали так же «поиграть»).

С целью выявления иных нарушений эмоциональной сферы нами было проведено исследование с помощью методики «Кактус».

2) Методика «Кактус» М.А. Панфиловой

При подведении итогов диагностики учитывались все сведения, которые могут дать рисуночные тесты: место, где расположено изображение, объем рисунка, оценка штрихов, степень давления на карандаш. Помимо этого, изучались специальные признаки, связанные непосредственно с этим способом диагностирования.

Обобщенный анализ характеристик рисунков представлен в таблице 5.

Таблица 5

Характеристики детских рисунков

Характеристики рисунка	Наличие в рисунках (использовало человек)
- наличие иголок, их большое количество.	17
- прерывистые линии,	5
- сильный нажим	13 (1 очень сильный)
- крупный рисунок, в центре листа	3
- маленький рисунок	9
- рисунок внизу листа	9 + 6 (на основании листа)
- наличие выступающих отростков, необычность форм	4
- расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса	1
- преобладание внутренней штриховки	3 (интенсивная)
- наличие украшения, цветов	2
- наличие других кактусов, цветов	3
- изображен только один кактус	17
- наличие цветочного горшка	15
- другие особенности	Кактус-дом (Вера) Рамка рисунка (Слава)

В итоге, было установлено, что для данной выборки характерны невысокая степень открытости, и более значительная степень характеристики состояния психологической области(рисунок 5):

- агрессивности - 12 человек,
- тревожности – 8 человек,
- интровертированности – 17 человек.

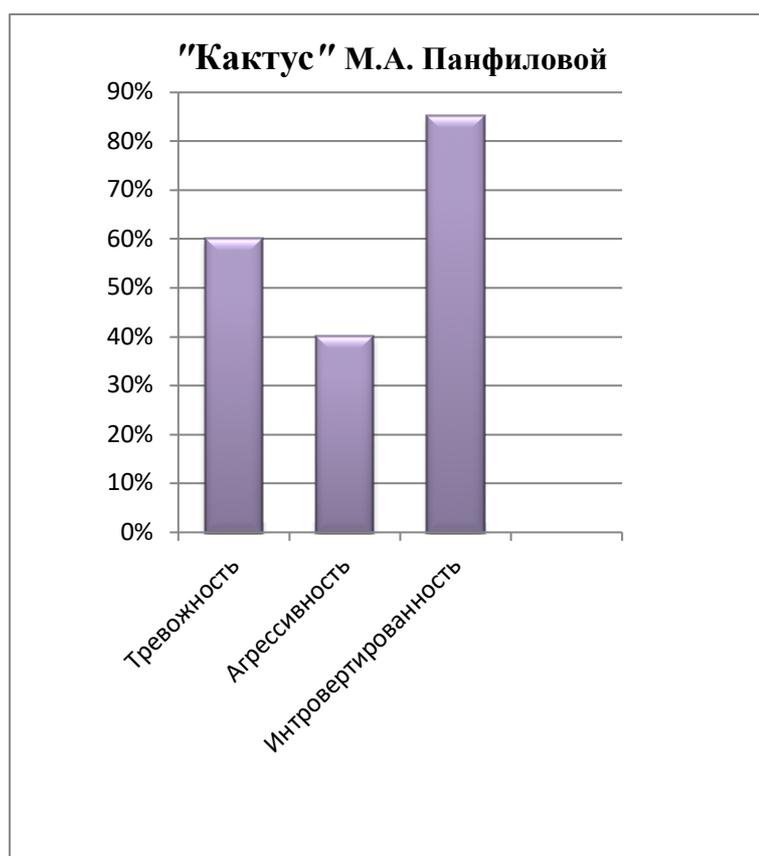


Рисунок 5. Результаты диагностики по методике М.А. Панфиловой «Кактус»

Как показали результаты анализа рисунков, признаки тревожности присутствуют в большом количестве изображений. Размещение изображения у линии основания, проведение линий под рисунком могут рассматриваться как симптомы тревожности (15 человек из 20), из них 9 изображений кактуса имеют уменьшенные размеры (менее 1/3 листа по высоте), что может свидетельствовать о низкой самооценке этих детей, их зависимости и неуверенности. Наличие цветочного горшка свидетельствует о стремлении к

домашней защите (15 человек). У трех испытуемых крупный рисунок в центре листа указывает на стремление к лидерству, эгоцентризм. В единственном рисунке (Слава) кактус изображен в рамке, что, наряду с обильной штриховкой, рисунком у основания листа и множеством иголок, указывает на тревожность автора, его потребность в границах и, очевидно, на защитный характер агрессивности. Каковы виды агрессивности («доброкачественные» или «злокачественные» (по терминологии Э. Фромма)) у других дошкольников – в рамках осуществляемого исследования не установлено, так как их этиология не входит в задачи данной работы. Они могут быть поняты в контексте целостного анализа личности ребенка. Отметим лишь, что уровень агрессивности достаточно высок (60%), что является показателем деструктивных тенденций.

С целью раскрытия целостной картины эмоционального состояния дошкольников была использована проективная методика «Паровозик». Перейдём к описанию её результатов.

3) Методика «Паровозик» Велиевой С.В.

Исследование по данной методике проводилось с целью определения степени позитивного и негативного состояния дошкольников. Оно осуществлялось в первую половину дня, в игровой форме, что со стороны детей вызвало большую заинтересованность. Протоколы обследования представлены в Приложении 6. С общими результатами наглядно можно ознакомиться в таблице 6.

В результате изучения был получен материал, анализ которого позволил заключить, что у детей с ярко выраженным негативным эмоциональным фоном в первых позициях преобладают темные цвета (Артем О., Денис Р.), а у дошкольников с позитивным психологическим состоянием – светлые, яркие, жизнеутверждающие (М. Люшер считал людей, выбирающих основные цвета в первых позициях, гармоничными).

Таблица 6

Результаты диагностирования по методике
«Паровозик» Велиевой С.В.

Имя ребенка	Позиция \ цвет							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Слава	■	■	■	■	■	■	■	■
Женя	■	■	■	■	■	■	■	■
Глеб	■	■	■	■	■	■	■	■
Саша	■	■	■	■	■	■	■	■
Вера	■	■	■	■	■	■	■	■
Денис С.	■	■	■	■	■	■	■	■
Артем А.	■	■	■	■	■	■	■	■
Артем О.	■	■	■	■	■	■	■	■
Святослав	■	■	■	■	■	■	■	■
Сереза	■	■	■	■	■	■	■	■
Данил	■	■	■	■	■	■	■	■
Тимофей В.	■	■	■	■	■	■	■	■
Степа	■	■	■	■	■	■	■	■
Тимофей Х.	■	■	■	■	■	■	■	■
Милена	■	■	■	■	■	■	■	■
Родион	■	■	■	■	■	■	■	■
Илья	■	■	■	■	■	■	■	■
Софья	■	■	■	■	■	■	■	■
Денис Р.	■	■	■	■	■	■	■	■
Маша	■	■	■	■	■	■	■	■

Результаты подсчета баллов по каждой позиции показали, что лишь 8 обследуемых детей имеют позитивное психологическое состояние (таблица 7), 10 – негативное состояние низкой и средней степени, а у двух дошкольников негативное психическое состояние высокой степени.

Эмоциональное состояние обследуемых дошкольников

№	Имя ребенка	Количество баллов	Позитивное психическое состояние	Негативное психическое состояние (степень)
1.	Слава	5		низкая
2.	Женя	7		средняя
3.	Глеб	6		низкая
4.	Саша	-	Позитивное психическое состояние	
5.	Вера	4		низкая
6.	Денис С.	1	Позитивное психическое состояние	
7.	Артем А.	3	Позитивное психическое состояние	
8.	Артем О.	12		высокая
9.	Святослав	-	Позитивное психическое состояние	
10.	Сережа	6		низкая
11.	Данил	8		средняя
12.	Тимофей В.	2	Позитивное психическое состояние	
13.	Степа	5		низкая
14.	Тимофей Х.	1	Позитивное психическое состояние	
15.	Милена	-	Позитивное психическое состояние	
16.	Родион	5		низкая
17.	Илья	7		средняя
18.	Софья	4		низкая
19.	Денис Р.	11		высокая
20.	Маша	1	Позитивное психическое состояние	

Результат обследования по методике «Паровозик» выглядит следующим образом (рисунок 6).



Рисунок 6. Психическое состояние дошкольников (методика «Паровозик» Велевой С.В.)

Все сказанное позволяет констатировать: обнаруженные в ходе исследования нарушения в эмоциональной сфере дошкольников требуют коррекции этих эмоциональных отклонений.

Все стороны, задачи, особенности данной деятельности с применением средств музыкотерапии раскрыты нами в следующем параграфе.

2.3 Система занятий с использованием музыкотерапии, направленная на коррекцию эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста

С целью коррекции эмоциональной сферы старших дошкольников составлена система занятий с применением средств музыкотерапии (Приложение 7).

Данная разработка имеет ряд достоинств:

* характеризуется достаточной универсальностью, позволяющей совмещать ее с разными методиками, значительной приспособляемостью к различным региональным условиям, дает возможность использования достойных произведений народной культуры;

* предусматривает учет индивидуальности каждого дошкольника, подразумевает совместную деятельность людей, обладающих различными умениями, потребностями, проблемами и возможностями.

* происходит формирование объективной возможности для развития и последующего творчества как детей, так и взрослых.

***Система занятий для коррекции
эмоциональной сферы старших дошкольников с использованием
музыкотерапии***

Цель: коррекция эмоциональных состояний старших дошкольников посредством музыкотерапии. (Приложение 7)

С целью углубления эффекта музыкотерапии для педагогов дошкольных учреждений предложены:

- 1) «Комплекс классической музыки для регуляции психоэмоциональных состояний во время режимных моментов и свободной деятельности» (Приложение 8).
- 2) авторские разработки (Комаровой Н.В.) – дидактические игры «Колобки» и «Три сестры» (модифицированная, [62]) для расширения знаний дошкольников об эмоциях, о настроении в музыке (Приложение 9);
- 3) игры для развития эмоциональной сферы (Приложение 10);
- 4) игры и упражнения с использованием музыкотерапии (Приложение 11).

Для повышения эффективности работы по профилактике и коррекции эмоциональной сферы дошкольников необходимо вовлечение семьи.

Следует проводить работу с родителями и лицами, их заменяющими: собрания, консультации и иные виды совместной деятельности. Для работы с родителями предложены результаты исследований японского ученого и целителя МасаруЭмото (информация из цикла «Исцеление музыкой») (Приложение 12). Такая работа обоснована как результатами обследования дошкольников, так и введением новых ФГОС в сфере дошкольного образования [1], где родители становятся активными участниками образовательного процесса.

Выводы по 2 главе

Обследование детей старшей группы МБДОУ № 25 «Колосок» с. ЯрославкаДуванского района Республики Башкортостан с целью определения эмоциональных отклонений позволило сделать вывод о том, что все дети в большей или меньшей мере имеют степень негативного психического состояния, обладают высоким и средним уровнем тревожности, отличаются агрессивностью, эмоциональной напряженностью. Наличие таких высоких негативных показателей обосновало потребность в педагогической работе по коррекции эмоциональных отклонений у детей старшего дошкольного возраста.

С целью коррекции эмоциональной сферы старших дошкольников была составлена психолого-педагогическая система занятий с использованием средств музыкотерапии, разработан дополнительный материал для педагогов и родителей.

Заключение

Проведённая нами исследовательская деятельность и изучение различных информационных источников по теме исследования предоставляют возможность сделать вывод о том, что проблема эмоциональных нарушений в эмоциональной сфере весьма актуальна. Основные негативные характеристики – страх, агрессивность, высокий уровень тревожности.

Музыкотерапия – один из древнейших методов коррекции психических состояний, который используется для снятия накопленного психического напряжения, успокоения, сосредоточения. В прогрессивных странах мира музыкальная терапия имеет высокий статус, создаются институты и организации, которые изучают, как влияет музыка на психоэмоциональное состояние людей. Огромный потенциал она имеет в развитии детей дошкольного возраста.

Преимущества музыкотерапии заключаются в следующем:

1. безопасность;
2. доступность и простота в использовании;
3. контролируемость со стороны педагога;
4. уменьшение применения медикаментозного лечения, более энергозатратного и дорогостоящего.

Использование музыки в качестве основного и вспомогательного средства при коррекции эмоциональных состояний имеет свое положительное значение, основанное на изучении практического опыта многих известных психотерапевтов и психологов. Музыка, вызывая эмоциональную реакцию, становится отправной точкой на пути к восстановлению душевной гармонии, интереса к жизни, улучшению психоэмоционального состояния.

На сегодняшний день наблюдается увеличение числа дошкольников с нарушениями психоэмоционального развития. Эти нарушения являются главной проблемой не только для родителей, воспитателей, учителей, но и для общества в целом. Одними из симптомов таких нарушений у дошкольников являются эмоциональная неустойчивость, враждебность, агрессивность, тревожность и т. д. Это в значительной степени осложняет взаимоотношения ребенка с окружающими, его адаптацию к постоянно меняющимся условиям жизни. Сегодня выдвигаются задачи по изучению психологических условий, вызывающих эти явления, а также поиск средств и методов их устранения. Весомый вклад в решение этих важных задач может внести музыкальная терапия. Доминантная роль в этой деятельности отводится воспитателям, педагогам-психологам, музыкальным руководителям, стимулирующих развитие детей, формирующих их личностные качества, которые позволят со временем стать активными, созидателями гражданами нашего общества. Все это убедительно доказывает, что в условиях нашей системы образования можно и нужно использовать музыкотерапию в дошкольных учреждениях, как метод развития эмоциональной сферы детей не только старшего дошкольного возраста, но и остальных детей.

Музыка и пение предназначены для всех, эта привилегия не ограничивается рамками узкой группы профессионалов. Она должна приносить радость и пользу всем и каждому. Именно от взрослых – родителей и педагогов – зависит: станет ли музыка для детей лекарством для души и тела.

Библиографический список

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. (Зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. Регистрационный N 30384). [Электронный ресурс] / Министерство образования и науки Российской Федерации. – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/документы/6261/файл/5230/Приказ,свободный>.
2. Арсеновская, О.Н. Музыкально-творческая деятельность оздоровительной направленности. Приключения в Здравгороде. Цикл познавательных музыкальных занятий с детьми 5-7 лет. ФГОС. – Волгоград: Учитель, 2015.- 280 с.
3. Арсеновская, О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения.– Волгоград: Учитель, 2013. – 204 с.
4. Арсенина, Е. Н. Музыкальные занятия. Подготовительная группа.- Волгоград: Учитель, 2014. – 320 с.
5. Арсенина, Е. Н. Музыкальные занятия. Старшая группа. – Волгоград: Учитель, 2016. – 352 с.
6. Ахмедова С. А. Профилактика и снижение агрессивности младших школьников средствами арт-терапии // Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов, посвященной 20-летию ТИ (ф) ФГАОУ ВПО «СВФУ» (5 - 7 апреля 2012 г.). – Нерюнгри, 2012. – С. 12-14.
7. Бадьина, Н.П., Дементьева Л.А. Формирование готовности педагогов-психологов к психологическому сопровождению инновационной деятельности в образовательном учреждении // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. 2011. – № 2 (7)

8. Белая, К.Ю. Инновационная деятельность в детском саду / К.Ю. Белая. – М.: Сфера, 2005. – 64 с.
9. Берхин, Н. Б. Общие проблемы психологии искусства. – М., 1981.
10. Бурно, М.Е. Терапия творческим самовыражением. – М.: Медицина, 1999.
11. Василюк, Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 2004. – 368с.
12. Велиева, С.В. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. Сост. Велиева С.В.– СПб: Речь, 2005.
13. Венгер, Л. А. Воспитание сенсорной культуры ребенка от рождения до 6 лет / Пилюгина Э.Г., Венгер Н.Б. - М.: Просвещение, 1988. – 144 с.
14. Венгер, Л.А. Психолог в детском саду. Руководство для работы практического психолога. – М., 1998. – 243 с.
15. Выготский, Л.С. Психология искусства. – М.: Искусство, 1968
16. Гнездилова, О.Н. Психологические аспекты инновационной деятельности педагога // Психологическая наука и образование. – 2006. - № 4. – С. 61-65
17. Гогоберидзе, А. Г. Музыкальное воспитание детей раннего и дошкольного возраста: современные педагогические технологии.: учебно-методическое пособие / А. Г. Гогоберидзе, В. А. Деркунская. – Ростов н/Д : Феникс, 2008.
18. Гомонова, Е.А. Секреты музыкального воспитания дошкольников: музыкальный сборник. – М.: ВАКО, 2015. – 80 с.
19. Гуров, В. Инновационная деятельность педагога // Дополнительное образование и воспитание. – 2008. – № 2. – С. 9-15

20. Дебердеева, Т. Х. Новые ценности образования в условиях информационного общества/ Т. Х. Дебердеева// Инновации в образовании. – 2005. – № 3. – с. 5.
21. Долгова, В.И., Шумакова О.А. Инновационные технологии деятельности педагога-психолога // учебник / В. И. Долгова, О. А. Шумакова. – М. – 2010. – 104с.
22. Жак-Далькроз, Э. Ритм. Его воспитательное значение для жизни и для искусства: лекции. – М., 1922.
23. Забрашная, С. Д. От диагностики к развитию: Пособие для психолого-педагогического изучения детей в дошкольных учреждениях и в начальных классах школ/ С. Д. Забрашная. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2004.
24. Загвязинский, В.И. Инновационные процессы в образовании и педагогическая наука/ В. И. Загвязинский// Инновационные процессы в образовании: Сборник научных трудов. – Тюмень, 1990. – с. 8.
25. Загвязинский, В.И. Инновационные процессы в образовании и педагогическая наука/ В. И. Загвязинский// Инновационные процессы в образовании: Сборник научных трудов. – Тюмень, 1990. – с. 8.
26. Зацепина, М.Б. Музыкальное воспитание в детском саду. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2015
27. Зборовский, Г.Е. Инновации в профессиональном образовании: проблемы исследования [Текст] / Г. Е. Зборовский, Г. М. Романцев // Образование и наука. Известия Уральского научно - образовательного центра РАО. – 2000. – №3. – С. 18-28.
28. Зеньковский, В.В. Психология детства. – Екатеринбург: Деловая книга, 1995.

- 29.Изотова, Е. И., Никифорова Е.В. Эмоциональная сфера ребёнка: Теория и практика: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.
- 30.Киселева, М. В. Арт-терапия в работе с детьми. Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. – СПб.: Речь, 2007. – 160 с.
- 31.Копытин, А. И. Теория и практика арт-терапии. – СПб.: Питер, 2002
- 32.Кшенникова, Н.Г. Музыкально-дидактические игры в образовательной деятельности старших дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2015. – 52
- 33.Лазарев, М.Л. Оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй» для дошкольных образовательных учреждений / Авт. Сост.: М.Л. Лазарев. – М.: Мнемозина, 2004
- 34.Майер, А.А. Управление инновационными процессами в ДОУ: Методическое пособие. – М.:ТЦ Сфера, 2008
- 35.Мардер, Л.Д. Цветной мир. Групповая арт-терапевтическая работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: Генезис, 2007
- 36.Маслоу, А. Мотивация и личность. Перевод А.М. Татлыбаевой. – СПб.: Евразия, 1999
- 37.Мастюкова, Е. М. Лечебная педагогика (ранний и дошкольный возраст): Советы педагогам и родителям по подготовке и обучению детей с особыми проблемами в развитии. – М.: ВЛАДОС, 1997.
38. Медведева, Е. А., Левченко И. Ю., Комиссарова Л.Н., Добровольская Т.А. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании. – М.: Академия, 2001.

39. Медушевский, В.В. Духовно-нравственное воспитание средствами музыки. Преподаватель (Спецвыпуск «Музыкант-педагог»), 2001
40. Микляева, Н.В., Микляева Ю.В. Работа педагога-психолога в ДОУ. – М.: Айрис-пресс, 2005.
41. Минаева, В.М. Развитие эмоций дошкольников: занятия, игры. – М., 1999
42. Назайкинский, Е.В. «Музыкальное восприятие – как проблема музыкознания» – М., 1980.
43. Организация здоровьесберегающей деятельности в детском саду: Методическое пособие / Авт. – сост. В.В. Герасимова, Г.Н. Калайтанова и др. – Ростов н/Д.: Изд-во РО ИПК и ПРО, 2007. – 54 с.
44. Петрушин, В.И. Музыкальная психология. – М.: Академический Проект; Трикста, 2008.
45. Праслова, Г.А. Теория и методика музыкального образования детей дошкольного возраста: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. – СПб.: Детство-пресс, 2005.
46. Прихожан, А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. – СПб. : Питер, 2009. – 192 с.
47. Психология здоровья: теоретические основы и практика использования здоровьесберегающих технологий: материалы областной научно-практической конференции 4–5 ноября 2008 г. В 6 ч. Ч.4. – Витебск: ГУО «ВО ИРО», 2008. Редакционная коллегия: Л.Ю. Слепцова, Л.В. Зенькова, Ю.В. Маханьков, Г.Д. Воднева, Е.В. Гречихо, Е.В. Белова и др.
48. Рабочая книга практического психолога. Под ред. А.А. Бодалева, А.А. Дергача, Л.Г. Лаптева. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 640 с.

- 49.Равчеева, И.П. Настольная книга музыкального руководителя. – Волгоград: Учитель, 2016. – 123 с.
- 50.Равчеева, И.П. Организация, проведение и формы музыкальных игр. Интеллектуально-творческое развитие старших дошкольников в музыкально-игровом пространстве. ФГОС. – Волгоград: Учитель, 2015. – 42 с.
- 51.Равчеева, И.П. Диагностика развития музыкальности на основе оценки интегративных качеств личности дошкольника. Оценка достижений детей. – Волгоград: Учитель, 2013.– 83 с.
- 52.Радынова, О.П., Груздова И.В. Практикум по методике музыкального воспитания школьников. – М.: Издательский центр "Академия", 2002.
- 53.Саенко, Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями. – СПб.: Речь, 2011 – 232 с.
- 54.Серебрякова, М.В. Развитие эмоциональной отзывчивости на музыкальные произведения у старших дошкольников. Пособие для родителей и педагогов. ФГОС. – М.: Аркти, 2015. – 96 с.
- 55.Сластенин, В.А., Подымова Л.С. Готовность педагога к инновационной деятельности // Сибирский педагогический журнал. – 2007. – № 1.
- 56.Сластенин, В.А. Педагогика / В.А. Сластенин. – М.: Школа-Пресс, 2000 г.
- 57.Сохор, А.О. Методологии научного познания искусства, Вопросы социологии и эстетики музыки. Кн.2. – Л., 1981.
- 58.Теплов, Б.М. Психология музыкальных способностей. – М.: Наука, 2003.
- 59.Тютюнникова, Т.Э. Видеть музыку и танцевать стихи...: Творческомузицирование, импровизация и законы бытия. – Изд.2, 2010.

60. Хомская, Е. Д. Нейропсихология: 4-е издание. — СПб.: Питер, 2005. — 496 с: ил.
61. Шушарджан, С.В. Физиологические особенности воздействия вокалотерапии на организм человека: Диссертация, канд. мед. наук. — М., 1994.

Электронные ресурсы.

62. Комарова, Н. В. Роль дидактических игр в развитии музыкальности у дошкольников // Всероссийский фестиваль педагогических идей «Открытый урок» 2005-2006 уч. г. — Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/575884/>, свободный.
63. Лехнер, Н. А., Маслова О. И., Шутенко Е. Ю. Программа психолого-педагогического сопровождения тревожных детей дошкольного возраста // Всероссийский фестиваль педагогических идей «Открытый урок» 2006-2007 уч. г. — Режим доступа: <http://festival.1september.ru>, свободный.
64. Могилева, И. Е. Применение арт-терапии в работе с детьми // Всероссийский фестиваль педагогических идей «Открытый урок» 2010-2011 уч. г. — Режим доступа: <http://festival.1september.ru>, свободный.
65. Морозова, Н. В. Арт-терапия в работе педагога-психолога // Социальная сеть работников образования 2012-2013 уч. г. — Режим доступа: <http://nsportal.ru>, свободный.
66. Орлова, Л. В. Арт-терапия в коррекции детских страхов // Всероссийский фестиваль педагогических идей «Открытый урок» 2012-2013 уч. г. — Режим доступа: <http://festival.1september.ru>, свободный.

67.Салеева, С. В. Из опыта работы педагога-психолога ДОУ с тревожными детьми // Социальная сеть работников образования 2013-2014 уч. г. – Режим доступа: <http://nsportal.ru>, свободный.

Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)

Определить уровень тревожности ребенка можно с помощью специального проективного теста тревожности.

Экспериментальный материал

14 рисунков размером 8,5х11 см. Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию. Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом – печальное.

Проведение исследования

Рисунки показывают ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, учитель дает инструкцию.

Инструкция.

1. Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет с малышами»
2. Ребенок и мать с младенцем. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом»
3. Объект агрессии. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
4. Одевание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка печальное или веселое? Он (она) одевается»
5. Игра со старшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми»
6. Укладывание спать в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) идет спать»
7. Умывание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной»
8. Выговор. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
9. Игнорирование. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

10. Агрессивное нападение «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
11. Собираание игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки»
12. Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
13. Ребенок с родителями. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой»
14. Еда в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) ест».

Во избежание персеверативных выборов у ребенка в инструкции чередуется название лица. Дополнительные вопросы ребенку не задаются. Выбор ребенком соответствующего лица и словесные высказывания ребенка можно зафиксировать в специальном протоколе (бланки должны быть подготовлены заранее).

Протоколы каждого ребенка подвергаются количественному и качественному анализу.

Количественный анализ

На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):

$$\text{ИТ} = \frac{\text{Число эмоциональных негативных выборов}}{14} \times 100\%$$

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы:

- а) высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);
- б) средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);
- в) низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

Качественный анализ

Каждый ответ ребенка анализируется отдельно. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации.

- Особенно высоким проективным значением обладают рис. 4 («Одевание»), 6 («Укладывание спать в одиночестве»), 14 («Еда в одиночестве»). Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего, будут обладать наивысшим ИТ;

- дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рис. 2 («Ребенок и мать с младенцем»), 7 («Умывание»), 9

(«Игнорирование») и 11 («Собирание игрушек»), с большей вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ.

Как правило, наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения ребенок-ребенок («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение», «Изоляция»).

Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения ребенок – взрослый («Ребенок и мать с младенцем», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями»), и в ситуациях, моделирующих повседневные действия («Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве»).

Протоколы обследования детей по методике «Уровень тревожности» (Р.Тэммл, М.Дорки, Ф.Амен)

«Кактус»
графическая методика М.А. Панфиловой

Тест проводится с детьми с 4-х лет.

Цель – выявление состояния эмоциональной сферы ребенка, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности. При проведении диагностики испытуемому выдается лист бумаги форматом А4 и простой карандаш.

Инструкция. На листе бумаги нарисуй кактус, такой, какой ты его себе представляешь!

Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются. Ребенку дается столько времени, сколько ему необходимо. По завершении рисования с ребенком проводится беседа. **Беседа:**

1. Кактус домашний или дикий?
2. Его можно потрогать? Он сильно колется?
3. Кактусу нравится, когда за ним ухаживают: поливают, удобряют?
4. У кактуса есть соседи?
5. Какие растения его соседи?
6. Когда кактус вырастет, что в нем изменится?

Обработка результатов и интерпретация

При обработке результатов принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим методам, а именно:

- пространственное положение
- размер рисунка
- характеристики линий
- сила нажима на карандаш

Агрессия - наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности.

Импульсивность - отрывистые линии, сильный нажим

Эгоцентризм, стремление к лидерству - крупный рисунок, в центре листа

Зависимость, неуверенность - маленький рисунок внизу листа

Демонстративность, открытость - наличие выступающих отростков, необычность форм

Скрытность, осторожность - расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса

Оптимизм - использование ярких цветов, изображение «радостных» кактусов

Тревога - использование темных цветов, преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии

Женственность - наличие украшения, цветов, мягких линий, форм

Экстравертированность - наличие других кактусов, цветов

Интровертированность - изображен только один кактус

Стремление к домашней защите, чувство семейной общности - наличие цветочного горшка, изображение домашнего кактуса

Стремление к одиночеству - изображен дикорастущий кактус, пустынный кактус.

Протоколы обследования детей
по методике «Кактус» (М. А. Панфилова)
и рисунки детей

Методика «Паровозик» (Велиева С.В.)

Методика позволяет определить особенности эмоционального состояния ребёнка: нормальное или пониженное настроение, состояния тревоги, страха, удовлетворительную или низкую адаптацию в новой или привычной социальной среде (выявление тревожности у дошкольников). Направлена на определение степени позитивного (ППС) и негативного (НПС) психического состояния.

Применяется индивидуально с детьми с 2,5 лет.

Стимульный материал: белый паровозик и 8 разноцветных вагончиков (красный, желтый, зеленый, синий, фиолетовый, серый, коричневый, черный). Вагончики беспорядочно размещаются на белом фоне.

Инструкция: «Рассмотри все вагончики. Давай построим необычный поезд. Первым поставь вагончик, который тебе кажется самым красивым. Теперь выбери из оставшихся самый красивый, и т.д.». Необходимо, чтобы ребенок удерживал все вагончики в поле зрения. Чем младше ребенок, тем чаще повторяется инструкция, одновременно обводятся рукой оставшиеся вагончики.

Обработка данных.

1 балл присваивается, если ребенок поставил вагончик фиолетового цвета на вторую позицию; черный, серый, коричневый — на третью; красный, желтый, зеленый — на шестую.

2 балла присваивается, если ребенок поставил вагончик фиолетового цвета на первую позицию; черный, серый, коричневый — на вторую; красный, желтый, зеленый — на седьмую, синий — на восьмую.

3 балла присваивается, если черный, серый или коричневый вагончик поставлен на первую позицию; синий — на седьмую; красный, желтый, зеленый — на восьмую позицию.

Если в результате суммирования полученных данных, баллов оказывается:

- **менее 3-х**, то психическое состояние оценивается как позитивное;
- **4-6 баллах** — как негативное психическое состояние низкой степени (НПС нс);
- **при 7 — 9 баллах** — как НПС средней степени;

- **больше 9 баллов** — НПС высокой степени.

Таблица

	Цвет	Позиция		Цвет	Позиция		Цвет	Позиция
1 балл	Фиолетовый	2	2 балла	Фиолетовый	1	3 балла	Чёрный	1
	Чёрный	3		Чёрный	2		Серый	1
	Серый	3		Серый	2		Коричневый	1
	Коричневый	3		Коричневый	2		Синий	7
	Красный	6		Красный	7		Красный	8
	Желтый	6		Желтый	7		Желтый	8
	Зеленый	6		Зеленый	7		Зеленый	8
					Синий		8	

Если в результате суммирования полученных данных, баллов оказывается:

- **менее 3-х**, то психическое состояние оценивается как позитивное;
- **4-6 баллах** — как негативное психическое состояние низкой степени (НПС нс);
- **при 7 — 9 баллах** — как НПС средней степени;
- **больше 9 баллов** — НПС высокой степени.

Источник: Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. Сост. Велиева С.В. СПб: Речь, 2005.

Протоколы обследования детей
по методике «Паровозик»

Приложение 7

Система занятий с использованием музыкотерапии, направленная на коррекцию эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста.

Данная система занятий обладает рядом достоинств:

* обладает необходимой универсальностью, гибкостью, позволяющей сочетать его с различными методиками, высокой адаптивностью к различным национальным условиям, дает возможность использования лучших образцов народной культуры;

* учитывает индивидуальные особенности каждого ребенка, предполагает взаимодействие людей, которые обладают очень разными навыками, потребностями, проблемами или способностями.

* создается большой потенциал для развития и дальнейшей творческой деятельности как детей, так и педагогов.

Система занятий для коррекции эмоциональной сферы старших дошкольников с использованием музыкотерапии.

Цель занятий: коррекция эмоциональных состояний старших дошкольников посредством музыкотерапии.

Задачи занятий:

1. обучающие: обогащение информацией об окружающем мире;
2. развивающие: развитие социально - коммуникативных качества личности;
3. воспитательные: психокоррекция, проявления личности в игровых моделях жизненных ситуаций;
4. коммуникативные: установление эмоционального контакта, объединение детей в коллектив;
5. релаксационные: снятие эмоционального напряжения.

Принципы и подходы в организации образовательного процесса.

1. Принцип систематичности и последовательности предполагает усвоение материала в определённом порядке, системе.
2. Принцип культуросообразности – воспитание должно основываться на

общечеловеческих ценностях культуры и строиться в соответствии с ценностями и специфическими особенностями, присущими традициям.

3. Принцип сочетания научности и доступности исторического материала, учитывающий приоритет ведущей деятельности дошкольников – игры.

4. Принцип интеграции – определяет глубину связи и взаимопроникновения разных видов искусства и разнообразной деятельности детей.

5. Принцип природосообразности – учитывает возрастные и индивидуальные особенности, задатки, возможности обучающихся при включении их в разные виды деятельности.

6. Принцип наглядности – просматривается при проведении организованной деятельности. Принцип наглядности реализуется с помощью специальных пособий и развивающей среды. Он соответствует основным формам мышления дошкольника: наглядно – действенное, наглядно – образное.

При организации игровых занятий необходимо:

1. Обеспечить интеграцию деятельности всех участников образовательного процесса: воспитателей, специалистов учреждения, родителей.

2. Использование музыки во время проведения режимных моментов (приход детей в группу, игры в групповой комнате, в непосредственно образовательной деятельности, во время приема пищи, во время отхода ко сну и пробуждении).

3. Использование правильно подобранной музыки с выполнением психогимнастических этюдов, как в организованной образовательной деятельности по разделу "Музыка", так и в других видах деятельности дошкольников.

Предполагаемый результат освоения:

1. Развитие психические процессы (память, внимание, восприятие, воображение).

2. Снятие эмоционального напряжения, тревожности, агрессивности, страхов.

3. Развитие коммуникативных навыков, установление эмоциональных контактов между всеми участниками деятельности.

Ожидаемый терапевтический эффект появится не сразу. Ребенок должен привыкнуть к данным занятиям, иметь желание посещать их, тогда начнется то позитивное воздействие музыки, которого необходимо достигнуть.

Возраст: старший дошкольный возраст.

Расписание организованной образовательной деятельности:

1 раз в неделю, 15- 20 минут.

Срок освоения: 1 год.

Форма деятельности: ООД, совместная деятельность.

Форма контроля: наблюдение, анализ.

Календарно-тематический план

Сентябрь, 1 неделя	«Давайте познакомимся!»	Музыкальный этюд под музыку «Если добрый ты» из мультфильма «Приключения кота Леопольда» М.Пляцковский, Б.Савельев.	Знакомство с детскими музыкальными инструментами.
2 неделя	«Давай дружить»	Музыкальный этюд под музыку «Настоящий друг» из мультфильма «Тимка и Димка», М. Пляцковский, Б.Савельев.	Игра на деревянных ложках под р.н.м.
3 неделя	«Моя любимая игрушка»	Музыкальный этюд под музыку "Марш деревянных солдатиков" Детский альбом П.Чайковский	Игра на барабане
4 неделя	«Моя любимая игрушка»	Музыкальный этюд под музыку «Новая кукла» Детский альбом П.И. Чайковский	Игра на треугольнике.
Октябрь, 1 неделя	«Опадают листья»	Музыкальный этюд под музыку А. Вивальди «Времена года»	Игра с разноцветными султанчиками
2 неделя	«Веселые путешественники»	Музыкальный этюд под песню «Веселые путешественники» С.Михалков, М.Старокадомский.	Игра на детских духовых инструментах
3 неделя	«Мои любимые сказки»	Музыкальный этюд под музыку «Избушка на курьих ножках» Мусоргский М.	Игра на металлофоне
4 неделя	«Мы любим цирк»	Музыкальный этюд под музыку Кабалевский Д. «Клоуны»	Игра на барабане и ударных инструментах.
Ноябрь 1 неделя	«Любимые мультфильмы»	Музыкальный этюд под музыку "Улыбка" В. Шаинский из мультфильма "Крошка енот"	Игра на колокольчиках и металлофоне
2 неделя	"Любимые мультфильмы"	Музыкальный этюд под музыку "Улыбка" В. Шаинский из мультфильма "Крошка енот"	Игра на колокольчиках и металлофоне
3 неделя	"Домашние	Музыкальный этюд под музыку	Игра на деревянных

	животные"	"Курочки и петух" К. Сен –Санс	ложках и барабане.
4 неделя	"Птицы"	Музыкальный этюд под музыку «Лебедь» К.Сен-Санс	Игра на металлофоне
Декабрь, 1 неделя	"Дикие животные"	Музыкальный этюд под музыку "Королевское шествие львов" К. Сен –Санс	Игра на шумовых инструментах
2 неделя	"Любимые сладости"	Музыкальный этюд под музыку "Танец феи Драже" из балета "Щелкунчик" П. Чайковский	Игра на треугольнике, колокольчиках, бубнах.
3 неделя	"Дед Мороз"	Музыкальный этюд под музыку "Дед Мороз" Р. Шуман	Игра на ударных шумовых инструментах
4 неделя	"Новогодний бал"	Музыкальный этюд под музыку "Декабрь" из цикла "Времена года" П. И. Чайковский	Игра на колокольчиках.
Январь, 1 неделя	"Рождество"	Музыкальный этюд под музыку из балета "Щелкунчик" П.И. Чайковский	Игра на детских духовых инструментах
2 неделя	"Зимние забавы"	Музыкальный этюд под музыку "Камаринская" П.И Чайковский	Игра на бубнах
3 неделя	"Герои любимых сказок"	Музыкальный этюд под музыку "Бу-ра-ти-но" Ю.Энтин, А.Рыбников	Игра на детских духовых инструментах
4 неделя	"Герои любимых мультфильмов"	Музыкальный этюд под музыку «Антошка» Ю.Энтин, В.Шаинский.	Игра на деревянных ложках и детской гармошке
Февраль, 1 неделя	"Игра в лошадки"	Музыкальный этюд под музыку "Игра в лошадки" Детский альбом П. Чайковский	Игра на ксилофоне
2 неделя	"Буду солдатом"	Музыкальный этюд под музыку "Марш" С. Прокофьев	Игра на барабане
3 неделя	"Мой папа"	Музыкальный этюд под песню "Про папу" В.Шаинский	Игра на инструментах по выбору
4 неделя	"Тает снежок"	Музыкальный этюд под музыку «Утро»Э. Григ	Игра на гусях и арфе
Март, 1 неделя	"Моя мамочка"	Музыкальный этюд под музыку "Мама" Детский альбом П. Чайковский	Игра на музыкальных инструментах по выбору
2 неделя	"Весеннее настроение"	Музыкальный этюд под музыку "Март" Времена года П.И. Чайковский	Игра на металлофоне

3 неделя 4 неделя	"Звонкая капель" "Солнечные зайчики"	Музыкальный этюд под музыку "Весна" А. Вивальди Музыкальный этюд под музыку "Утро" Э. Григ	Игра на треугольниках и колокольчиках. Игра на колокольчиках и бубнах
Апрель, 1 неделя	"Птицы прилетели"	Музыкальный этюд под музыку "Песня жаворонка" П. Чайковский	Игра на детских духовых инструментах и маракасах
2 неделя	"Подснежник"	Музыкальный этюд под музыку "Апрель" Времена года П. Чайковский	Игра на колокольчиках и металлофоне
3 неделя	"Ручейки и реки"	Музыкальный этюд под музыку "Аквариум" К. Сен -Санс	Игра треугольниках и металлофоне
4 неделя	"Прогулка в лес"	Музыкальный этюд под "Звуки леса" природные звуки	Игра на музыкальных инструментах по выбору.
Май, 1 неделя	"Цветочная поляна"	Музыкальный этюд под музыку "Вальс цветов" П.И. Чайковский	Игра на колокольчиках и треугольниках
2 неделя	"Солнышко и дождик"	Музыкальный этюд под музыку «Солнышко и дождик» А.П. Карсев	Игра на музыкальных инструментах по выбору.
3 неделя	"Воробушки"	Музыкальный этюд под музыку "Воробей А. Руббах, "Воробушки" М. Карсев	Игра на музыкальных инструментах по выбору.
4 неделя	"Здравствуй лето красное"	Музыкальный этюд под музыку «Песенка Бременских музыкантов» Ю.Энтин, Г.Гладков.	Игра на музыкальных инструментах по выбору.

**Комплекс классической музыки для регуляции
психоэмоциональных состояний во время режимных моментов и
свободной деятельности**

Музыка для встречи детей и их свободной деятельности.

Бах И. «Прелюдия до мажор»
 Бах И. «Шутка»
 Брамс И. «Вальс»
 Вивальди А. «Времена года»
 Гайдн Й. «Серенада»
 Кабалевский Д. «Клоуны»
 Кабалевский Д. «Петя и Волк».
 Лядов А. «Музыкальная табакерка»
 Моцарт В. «Маленькая ночная серенада»
 Моцарт В. «Турецкое рондо»
 Мусоргский М. «Картинки с выставки»
 Рубинштейн А. «Мелодия»
 Свиридов Г. «Военный марш»
 Чайковский П. «Детский альбом»
 Чайковский П. «Времена года»
 Чайковский П. «Щелкунчик» (отрывки из балета)
 Шопен Ф. «Вальсы»
 Штраус И. «Вальсы»
 Штраус И. «Полька «Трик-трак»

Детские песни.

«Антошка» (Ю.Энтин, В.Шаинский) .
 «Бу-ра-ти-но» (Ю.Энтин, А.Рыбников).
 «Будьте добры» (А.Санин, А.Флярковский) .
 «Веселые путешественники» (С.Михалков, М.Старокадомский).
 «Все мы делим пополам» (М.Пляцковский, В.Шаинский).
 «Где водятся волшебники» «Да здравствует сюрприз» (из к/ф «Незнайка с
 нашего двора» Ю.Энтин, М.Минков) .
 «Если добрый ты» (из м/ф «Приключения кота Леопольда» М.Пляцковский,
 Б.Савельев).
 «Колокола», «Крылатые качели» (из к/ф «Приключения электроника»,
 Ю.Энтин, Г.Гладков).
 «Настоящий друг» (из м/ф «Тимка и Димка», М.Пляцковский, Б.Савельев).
 «Песенка Бременских музыкантов» (Ю.Энтин, Г.Гладков).
 «Прекрасное далеко» (из к/ф «Гостья из будущего» Ю.Энтин, Е.Крылатов).
 «Танец маленьких утят» (французская народная песня).

Музыка для пробуждения после дневного сна.

Боккерини Л. «Менуэт».
 Григ Э. «Утро».
 Дворжак А. «Славянский танец»
 Лютневая музыка XVII века.
 Лист Ф. «Утешения»
 Мендельсон Ф. «Песни без слов»
 Моцарт В. «Сонаты»
 Мусоргский М. «Балет невылупившихся птенцов»
 Мусоргский М. «Рассвет на Москва-реке»
 Сен-Санс К. «Аквариум»
 Чайковский П. «Вальс цветов»
 Чайковский П. «Зимнее утро»
 Чайковский П. «Песня жаворонка»
 Шостакович Д. «Романс»
 Шуман Р. «Май, милый май!»
 Альбиниони Т. «Адажио»
 Бах И. «Ария из сюиты №3»
 Бетховен Л. «Лунная соната»
 Глюк К. «Мелодия»
 Григ Э. «Песня Сольвейг»
 Дебюсси К. «Лунный свет»

Музыка для релаксации, для засыпания.

Альбиниони Т. «Адажио».
 Бетховен Л. "Лунная соната".
 Глюк К. «Мелодия».
 Григ Э. «Песня Сольвейг».
 Дебюсси К. «Лунный свет».
 Римский-Корсаков Н. «Море».
 Свиридов Г. «Романс»
 Сен-Санс К. «Лебедь».
 Чайковский П. «Осенняя песнь»
 Чайковский П. «Сентиментальный вальс»
 Шопен Ф. «Ноктюрн соль минор».
 Шуберт Ф. «Аве Мария»
 Шуберт Ф. «Серенада»
 Шуман Р. «Грезы»

**Классическая музыка для регуляции
психоэмоционального состояния.**

Уменьшение чувства тревоги и неуверенности.

Шопен "Мазурка, "Прелюдии"
 Штраус "Вальсы"

Рубинштейн "Мелодии".

Уменьшение раздражительности

Бах "Контата 2"

Бетховен "Лунная соната", "Симфония ля-минор".

Снятие напряженности в отношениях с другими людьми.

Бах "Концерт ре-минор" для скрипки, "Кантата 21"

Барток "Соната для фортепиано», Квартет 5

Брукнер "Месса ля-минор".

Для уменьшения эмоционального напряжения.

Моцарт "Дон Жуан"

Лист "Венгерская рапсодия" 1

Хачатурян "Сюита Маскарад".

Для уменьшения агрессии – слушать драматическую музыку с переходом к успокаивающей (медленного характера):

Бах, Хроматическая фантазия и фуга

Стравинский, Весна священная

Римский-Корсаков, Увертюра к опере «Псковитянка»

Мусоргский «Ночь на Лысой горе»

Прокофьев «Танец рыцарей из балета «Ромео и Джульетта»

Прокофьев – оркестровая картина «Ледовое побоище» из кантаты «Александр Невский»

Прокофьев – «Скифская сюита»

Чайковский – увертюры «Буря», «Манфред», «Ромео и Джульетта»

Бетховен – финалы сонат «Лунная», «Апассионата».

Бела Барток, фрагменты балетов «Деревянный принц», «Черный мандарин»,

Малер – пятая симфония, «Аллегро».

Рихард Штраус – «Частная битва».

Для уменьшения чувства страха:

Шенберг – опера «Ожидание»

Шостакович, фрагменты 6, 7, 8 симфоний

Для общего успокоения, удовлетворения.

Бетховен "Симфония 6", часть 2

Брамс "Колыбельная"

Шуберт "Аве Мария"

Шопен "Ноктюрн соль-минор"

Дебюсси "Свет луны".

Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения.

Чайковский "Шестая симфония", 3 часть
Бетховен "Увертюра Эдмонд"
Шопен "Прелюдия 1, опус 28"
Лист "Венгерская рапсодия" 2

Музыкальные произведения для создания бодрого настроения, чувства радости:

Бетховен – Восьмая симфония.
Россини – увертюры к операм «Шелковая лестница», «Сорока-воровка».
Гендель – Музыка на воде, «Аллегро».
Бетховен – Восьмая симфония, первая и четвертая части.
Музыкальные произведения для облегчения разочарования и фрустрации:
Гендель – Оратория «Иуда Макковей».
Шуберт – Четвертая симфония.
Чайковский «Ромео и Джульетта».
Шуман – увертюра «Манфред».
Лист – симфоническая поэма «Прелюды».

Музыка, которую рекомендуются слушать при прощании:

Рихард Штраус – «Метаморфозы для 23 струнных инструментов».
Прокофьев – Сцена прощания из балета «Ромео и Джульетта»
Малер – 4-ая симфония, 9-ая симф, четвертая часть, «Песня о земле».

А также записи природных звуков (шум прибоя, журчание ручейка, шелест листвы, шум дождя, стрекотание сверчков) в сочетании с классической, гитарной, мелодичной инструментальной музыкой, колокольным звоном.

Дидактическая игра «Колобки»

Автор: Комарова Н.В.

Цель: с помощью комплексного использования анализаторов (двигательных, слуховых, зрительных) игра позволяет углублять, расширять знания детей об эмоциях, настроениях. Пособие выполнено по принципу трансформера: все детали лица колобка подвижны (брови, глаза, рот можно вращать вокруг своей оси), что позволяет детям, прослушав музыкальный фрагмент или в играх на определение эмоции, этюдах, моделировать соответствующую эмоцию.

Жили-были колобки,
И румяны, и легки,
В гости колобки ходили,
Слушать музыку любили.

Детям дается прослушать музыкальное произведение или его фрагмент, после чего они, определив настроение, переданное в музыке, моделируют соответствующую эмоцию, выражая ее мимически.





Три сестры.

Автор: Комарова Н.В.

Пособие предназначено для расширения представлений детей об эмоциях, определения настроения в музыке. Можно использовать при прослушивании пьес Д. Кабалевского «Три подружки»

3 сестрицы под окном
 Пели поздно вечерком:
 Кабы я была певица,-
 Говорит одна сестрица,-
 Я б без дела не сидела,
 Я бы всем молчать велела,
 И сердито песню спела! У-у-у
 (Злюка поет с сердитой интонацией).

Кабы я была певица -
 Говорит ее сестрица -
 Я б пищала, как комар,
 Всех бы вас хватил удар!
 А-а-ааа (жалобно поет Плакса),

Кабы я была певица,-
 Третья молвила сестрица-
 Я б резвилась и играла,
 Песни пела и плясала,
 Чтоб всем веселее стало!
 Э-э-эх! (весело поет «Резвушка»)



Игры для развития эмоциональной сферы детей.

ЗЕРКАЛО.

Цель: актуализация опыта и знаний из области эмоциональной сферы.

Ход: Один ребенок показывает какую-либо гримасу соседу. Тот, в свою очередь “передразнивает” его как можно точнее и передает дальше — своему соседу. “Гримаса” передается по кругу. Упражнение заканчивается, когда она возвращается к первому участнику.

Так же “ передается” еще несколько эмоций.

ВОЛШЕБНЫЕ ШАРИКИ.

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Ход: дети сидят в кругу. Взрослый просит их закрыть глаза и сделать из ладошек “лодочку”. Затем он вкладывает каждому ребенку в ладошки стеклянный шарик и дает инструкцию: “Возьмите шарик в ладошки, согрейте сложите ладошки вместе, покатайте, подышите на него, согрейте его своим дыханием, отдайте ему часть своего тепла и ласки. Откройте глаза. Посмотрите на шарик и теперь по очереди расскажите о чувствах, которые возникли у вас во время выполнения упражнения”.

УЛИТКА.

Цель: снятие эмоционального напряжения, агрессии, снижение импульсивности.

Ход: взрослый показывает детям картинки с изображением улитки и лягушки, объясняя им, почему улитка боится лягушку, что делает улитка в момент опасности. Затем взрослый встает во главе строя детей, а дети пристраиваются «паровозиком» - каждый обнимает за талию стоящего впереди. Взрослый говорит, что теперь они все вместе — большая улитка. По команде воспитателя “Лягушка” улитка закручивается в спираль и замирает, не двигается, не шевелится. По команде “Лягушка ускакала” дети, не разрывая цепочки прохаживаются по комнате и хором говорят: “Вновь гулять улитка хочет, радуется и хохочет”. Упражнение повторяется до тех пор, пока не перестанет доставлять детям удовольствие.

ЭТО Я. УЗНАЙ МЕНЯ.

Цель: снятие эмоционального напряжения, агрессии, развитие эмпатии, тактильного восприятия, создание положительного эмоционального климата в группе.

Ход: дети сидят на ковре. Один из них поворачивается спиной к сидящим. Дети по очереди ласково поглаживают его по спине ладошкой и говорят: “Это я. Узнай меня”. Ребенок, которого поглаживают, должен отгадать, кто до него дотронулся. Воспитатель помогает ребенку отгадать, называя по очереди имена

участвующих в игре детей. Желательно, чтобы каждый ребенок побывал в роли ведущего.

СДЕЛАЙ ТАК.

Цель: направлено на развитие мышечного контроля, умения владеть собой.

Ход: На столе у взрослого разложены карточки с изображением человечков, выполняющих различные движения. Взрослый показывает детям карточку и объясняет, какие действия изображены на каждой из них. Затем взрослый говорит: “По моему сигналу все подойдут к столу и возьмут по одной карточке. Я буду считать до десяти, а вы в это время будете выполнять то, что изображает человечек на выбранной вами картинке. Тот, кто возьмет карточку с сидящей на стуле фигуркой, должен сесть на стул, кому достанется карточка с танцующей фигуркой, должен танцевать и т.д.” На счет “10” все замирают на несколько секунд до сигнала взрослого, после чего меняются карточками и повторяют упражнение.

КОРОБКА ПЕРЕЖИВАНИЙ

Цель: направлено на снятие эмоционального напряжения.

Ход: Я принесла сегодня небольшую коробку. Предлагаю отправить ее по кругу, чтобы собрать наши неприятные переживания и заботы. Вы можете сказать об этом шепотом, но обязательно в эту коробку. Потом я ее заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут и ваши неприятные переживания.

ИНТОНАЦИЯ.

Цель: знакомство с различными эмоциональными состояниями.

Ход: Когда мы разговариваем, мы, конечно же, обращаем внимание на смысл и содержание сообщений. Но не менее, а то и более важна интонация, с которой мы произносим ту или иную фразу. Любое предложение можно произнести с огромным количеством оттенков, и каждый раз из-за интонации предложение будет иметь новое значение. Попробуйте сказать простую фразу: “Ну, вот и все!” Но сказать ее нужно...

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РУКИ.

Цель: знакомство с различными эмоциональными состояниями, анализ средств выражения, позволяющие окружающим правильно понять их.

Ход: В отличие от животных и в отличие от роботов человек — очень эмоциональное существо. Обычно все наши эмоции “написаны на лице”. Способность человеческого лица передавать разные эмоциональные состояния называют мимикой. Но эмоции можно демонстрировать не только мимикой лица, ах можно показать руками. Попробуйте, пользуясь только руками, изобразить: злость; грусть; испуг; радость; неприязнь.

Музыкотерапия Игры и упражнения в детском саду

Агрессия **«Морское путешествие»** *Музыкальное моделирование*

1. Переживание своего эмоционального состояния: «Мы на корабле. Начался шторм: паруса рвет ветер, огромные волны швыряют корабль, как щепку» (Вивальди «Шторм»)
2. Формирования состояния покоя, защищенности: «Ветер стих, море гладкое и прозрачное, как стекло. Корабль легко скользит по воде.» (Чайковский «Баркаролла»)
3. Становление конечного эмоционального состояния: «Впереди земля! Наконец-то мы дома. Как радостно встречают нас друзья и родные! ». (Шостакович «Праздничная увертюра»)

«Уходи, злость, уходи» *Терапевтическая игра*

Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу, а руками по подушкам с криком: «Уходи, злость, уходи!» (Чайковский «Баба Яга»). Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раскинув руки и ноги, и спокойно лежат, слушая спокойную музыку 3 минуты. (Шопен «Ноктюрн фа-мажор»).

«Лев охотится, лев отдыхает» *Ролевая гимнастика*

Звучит фонограмма (К. Сен-Санс, «Карнавал животных» ч. 1 «Королевский марш льва»). Детям предлагается изобразить львов всеми возможными способами: можно передвигаться по полу на четвереньках (львы идут на охоту, лежать на скамеечках или стульях (львы отдыхают в жаркий полдень, громко рычать, когда звучит соответствующая музыка - показываем руками, как лев раскрывает пасть).

Когда отзвучит фрагмент, дается следующее задание: «Уставшие сытые львы, их детеныши ложатся отдыхать (на пол, либо «залезают на дерево» - скамеечку, свесив лапы, хвосты).

Затем звучит спокойная тихая музыка (Моцарт «Колыбельная»). «Львы засыпают».

Цели: Первая часть упражнения дает выход энергии, накопившейся за время занятия, развивает активность, общую моторику. Создавая образ животного, ребенок имеет возможность творчески самовыражаться. Вторая часть:

релаксация, переход от активных действий к успокоению. В целом это упражнение повышает интерес детей к занятиям. Его всегда ждут и выполняют с особым энтузиазмом.

«Воробьиные драки» (снятие физической агрессии).
Терапевтическая игра

Дети выбирают пару и превращаются в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры (лечат «крылышки» и лапки у доктора Айболита). «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого.

«Добрые – злые кошки» (снятие общей агрессии).
Терапевтическая игра

Детям предлагается образовать большой круг, в центре которого лежит обруч. Это «волшебный круг», в котором будут совершаться «превращения». Ребенок заходит внутрь обруча и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши, звук колокольчика, звук свистка) превращается в злющую-презлющую кошку: шипит и царапается. При этом из «волшебного круга» выходить нельзя. Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют вслед за ведущим: «Сильнее, сильнее, сильнее...», – и ребенок изображающий кошку, делает все более «злые» движения. (Хачатурян «Токката»). По повторному сигналу ведущего «превращения» заканчиваются, после чего в обруч входит другой ребенок и игра повторяется.

Когда все дети побывали в «волшебном круге», обруч убирается, дети разбиваются на пары и опять превращаются в злых кошек по сигналу взрослого. (Если кому-то не хватило пары, то в игре может участвовать сам ведущий.) Категорическое правило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается, игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру.

По повторному сигналу «кошки» останавливаются и могут поменяться парами. На заключительном этапе игры ведущий предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковыми. По сигналу дети превращаются в добрых кошек, которые ласкаются друг к другу (Дебюсси «Свет луны»).

«Зимняя сказка»
Музыкальное моделирование

1. Переживание своего эмоционального состояния: «Наступила зима. На улице колкий трескучий мороз. Злющий при злющий!» (Шуман «Дед Мороз»)
2. Формирования состояния покоя, защищенности: «С ночного неба летят легкие снежинки. Они искрятся в свете фонаря.» (Дебюсси «Танец снежинок»)
3. Становление конечного эмоционального состояния: «Закружила метель в нежном вальсе». (Свиридов Вальс «Метель»)

«Упрямая подушка» (снятие общего напряжения, упрямства)
Терапевтическая игра

Взрослые подготавливают «волшебную, упрямую подушку» (в темной наволочке) и вводят ребенка в игру-сказку: «Волшебница-фея подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри ее живут детские упрямки. Это они заставляют капризничать и упрямиться. Давайте прогоним упрямки». Ребенок бьет кулаками в подушку изо всех сил, а взрослый приговаривает: «Сильнее, сильнее, сильнее!» (Чайковский Увертюра «Буря»)

Когда движения ребенка становятся медленнее, игра постепенно останавливается. Взрослый предлагает послушать «упрямки в подушке: «Все ли упрямки вылезли и что они делают?» Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает. «Упрямки испугались и молчат в подушке», – отвечает взрослый (этот прием успокаивает ребенка после возбуждения). Подушка стала доброй. Давайте полежим на ней и послушаем прекрасную музыку (Шопен «Ноктюрн №20»).

«В гостях у морского царя»
Сюжетно-игровая импровизация

На бал к Нептуну прибывают жители подводного царства. Детям предлагается двигаться как: грозная акула, расслабленная медуза, резвый морской конек, колючий морской еж и и. д. (К. Сен-Санс Аквариум)

«Маленькое привидение»
Терапевтическая игра

Ведущий говорит: «Будем играть в маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (взрослый приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только пошутить.» Взрослый хлопает в ладоши. (Римский-Корсаков «Полет шмеля») В конце игры привидения превращаются в детей.

«Клоуны ругаются» (снятие вербальной агрессии).
Терапевтическая игра

Ведущий говорит: «Клоуны показывали детям представление, веселили их, а потом стали учить детей ругаться. Сердито ругаться друг на друга овощами и фруктами». Обращается внимание на адекватное, сердитое интонирование. Дети могут выбирать пары, менять партнеров, «ругаться» вместе или по очереди «ругать» всех детей. Взрослый руководит игрой, сигналом объявляет начало и конец игры, останавливает, если используются другие слова или физическая агрессия (Кабалевский «Клоуны»).

Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой детей. Ведущий говорит: «Когда клоуны научили детей ругаться, родителям это не понравилось». Клоуны, продолжая игру, учат детей не только ругаться овощами и фруктами, но и ласково называть друг друга цветами. Интонирование должно быть адекватным. Дети вновь разбиваются на пары и ласково называют друг друга цветами.

«Весна пришла»
Музыкальное моделирование

1. Переживание своего эмоционального состояния: «Наступила долгожданная весна. Пригрело теплое солнышко. На реке начался ледоход. Огромные льдины движутся по воде, с шумом и треском налетают друг на друга, ломаются, кружатся в водовороте». (Шуман «Порыв»)
2. Формирования состояния покоя, защищенности: «Формирования состояния покоя, защищенности: «Солнечный теплый луч заглянул на заснеженную лесную поляну, растопил сугроб и обогрел первый весенний цветок – подснежник». (Чайковский «Подснежник»)
3. Становление конечного эмоционального состояния: «Из дальних стран вернулись в родные края перелетные птицы и запели свои самые веселые песни». (Бивальди «Весна»)

Страх
«Ночные страхи»
Музыкальное моделирование.

1. Переживание своего эмоционального состояния: «Над деревней взошла луна. С гор на дома и огороды полз скользкий липкий туман. И в этом тумане неясными тенями замелькали древние зловещие духи. У них сегодня праздник – вальпургиева ночь. До самого утра ведьмы, привидения, гоблины и тролли будут кружиться в дикой пляске на лысой горе». (Мусоргский «Ночь на лысой горе»)
2. Формирования состояния покоя, защищенности: «Неужели никто не может справиться с этой зловещей силой? Никто не спасет напуганных деревенских жителей?. Но вот среди далеких звезд зазвучала волшебная песня, наполненная нежностью и добротой. Песня звучит все громче, все сильнее. Мягкий свет заструился среди тумана, рассеивая, разгоняя его. Это ангелы спустились на землю и запели хвалебную песнь святой деве Марии, защитнице человечества. И отступили темные силы». (Шуберт «Аве Мария»)
3. Становление конечного эмоционального состояния: «Закончилась вальпургиева ночь. Край неба окрасился розовыми, золотыми, багряными красками. Медленно, спокойно взошло доброе солнце». (Шостакович «Праздничная увертюра»)

«Закроем страх в шкатулку»
Изотерапевтическая игра.

Ребенку предлагается нарисовать свой страх. (Дж. Пуччини «Плащ»). А теперь, когда страх «вышел» из малыша на бумагу, можно сделать с ним что угодно: дорисовать ему что-нибудь смешное, посадить «за решетку» и т. д. (Шопен «Прелюдия 1 опус 28»)

После этого можно сложить рисунок, спрятать страх в шкатулочку и подарить ребенку. Теперь малыш может сам управлять своим страхом и в любой момент посмотреть, не забрался ли страх обратно в него.

«Баба Яга»

Музыкальная подвижная игра

На площадке чертится круг. Дети стоят за кругом. Водящий – баба Яга становится в центр круга с завязанными глазами. Дети идут за кругом и поют:
 В темном лесе есть избушка
 Стоит задом-наперед, (поворачиваются в другую сторону)
 А в избушке той старушка
 Бабушка Яга живет.
 У нее глаза большие,
 Словно огоньки горят (показывают руками)
 Ух, сердитая какая! (приседают испуганно)
 Дыбом волосы стоят! (вскакивают, поднимают руки вверх, пальцы растопырены)

Дети запрыгивают на одной ноге в круг и выпрыгивают из него, а баба Яга старается их поймать. (Чайковский «Баба Яга»)

«Доктор Айболит»

Сюжетно-игровая импровизация.

(Звучит «Венский вальс» Свиридова - «Айболит» раскладывает на пенёчке свои лекарства)

«Добрый доктор Айболит.
 Он под деревом сидит.
 Приходи к нему лечится
 и корова, и волчица, и жучок,
 и червячок, и медведица.
 Всех излечит, исцелит
 добрый доктор Айболит».
 (Звучит пьеса Левкодимова «Медведь» - идет «больной медведь»)
 Вот идет к Айболиту медведь.
 Его искусили пчелы.
 Ох, как больно бедняге!
 Помоги, доктор! (Звучит «Венский вальс» Свиридова - доктор лечит медведя)
 Ох, спасибо! (Звучит «Шутка» Баха - медведь танцует).
 Вот лисичка бежит. (Звучит пьеса Левкодимова «Лиса» - бежит «больная лиса»)
 У нее зуб болит.
 Ой, как плохо лисоньке!
 Помоги, доктор! (Звучит «Венский вальс» Свиридова - доктор лечит лису)
 Спасибо, доктор! (Звучит «Шутка» Баха - лиса танцует).
 А почему кустик трясется?
 Это зайчик дрожит!
 Загнал он в лапку
 большую занозу.
 Болит лапка,
 а к доктору идти страшно.
 Давайте уговорим зайку пойти к доктору).
 Вылечил доктор зайчонка.
 «Слава, слава Айболиту, слава добрым докторам!» (Звучит «Камаринская Чайковского, дети-актеры танцуют)

«Снеговик»
Психогимнастика
 (направленные на расслабление, снятие напряжения)

Родитель и ребенок превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и в течении 10 секунд удерживают заданную позу.

Взрослый говорит: «А теперь выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять». Играющие постепенно расслабляются, опускают руки, приседают на корточки и ложатся на пол. (Шопен Вальс «Зимняя сказка»).

«В лесу»
Музыкальное моделирование.

1 Переживание своего эмоционального состояния: «Мы в дремучем лесу, темно, воют волки, мы продираемся через колючие кустарники, бежим (звучит музыка Петра Ильича Чайковского - оркестровая фантазии «Франческа да Римини» на тему «Ада», ребенок двигается в соответствии с сюжетом) ».

2 Формирования состояния покоя, защищенности: «Мы выбежали на поляну. Она со всех сторон защищена добрым волшебством. Никто кроме нас не сможет пробраться сюда. Здесь очень красиво: маленький водопад стекает в прозрачное озеро, на земле нежная зеленая трава и удивительные прекрасные цветы (звучит ноктюрн Ф. Шопена, ребенок лежит или сидит на коврик) ».

3 Становление конечного эмоционального состояния: «Водопад так радостно звенит своими капельками! Нам становится так легко, так весело! Мы тоже хотим петь вместе с водопадом! (звучит «Маленькая ночная серенада» В. А. Моцарта, ребенок подыгрывает на металлофоне или танцует) ».

«Волшебный песок»
Песочная терапия

Ребенку предлагается поиграть в песочнице: просеивать, копать лопаткой, делать пасочки... Незаметно в песок зарывается игрушка, символизирующая страх данного малыша (баба яга, собака, монстр и т. д.) Когда ребенок случайно откапывает игрушку, она начинает с ним «разговаривать» добрым просящим голосом: «Мне так одиноко, я очень добрый, но меня все боятся. Поиграй, пожалуйста, со мной. Построй мне песочный домик и т. п. Если ребенку страшно, можно закопать игрушку снова в песок, но через некоторое время напомнить, что ей там страшно. Предложить помочь игрушке. Пересыпая песок, ребенок чувствует себя спокойней. (Звучит «Романс» Свиридова)

«Облака»
Ритмопластика

Отправимся в путешествие! Мы превратимся в облака, ведь они летят по свету, не зная преград. Посмотрите, как они легки и прекрасны (слайд). Вы когда-нибудь наблюдали за облаками? Каждое облако – неповторимо. Это похоже на

белоснежного коня, то – на удивительное морское чудовище. Но вот подул ветер, и облака изменили форму – перед нами возник волшебный сверкающий замок (слайд). Слышите, звучит волшебная музыка. (Чайковский «Сентиментальный вальс») Раз, два, три, облако лети! Теперь вы – облака. Летите мягко, плавно, меняйте форму от дуновения ветра. Чье же облако самое красивое?

«Храбрый колобок» *Сказкатерапия*

(Дети играют роль колобка; звери – куклы би-ба-бо на руке у руководителя).

Жил был колобок. Отправился однажды он погулять. *(Звучит «Менуэт» Баккерини, дети бегают на носочках)*

Катится колобок, катится, а навстречу ему заяц*(звучит: Бел Барток «Замок герцога Синяя борода»)*.

«Колобок, колобок, я тебя съем! »

Давайте предложим зайчику съесть конфетку и потанцевать с нами *(Звучит «Менуэт» Баккерини, дети танцуют с зайцем)*.

Покатился колобок дальше, а навстречу ему волк *(звучит музыка Петра Ильича Чайковского - оркестровая фантазии «Франческа да Римини» на тему «Ада»)*

«Колобок, колобок, я тебя съем! »

А у колобка черный пояс по карате, и он здорово боксирует. Покажем это волку! *(Звучит «Танец с саблями» Хачатуряна, дети «дерутся»)*.

Убежал волк, а колобок покатился дальше. Кто вышел ему на встреч из темной чащи?) Медведь! *(Звучит «Гном» Мусоргского)*

Колобок, я тебя съем! » Давайте напугаем медведя. *(Звучит «Шторм» Вивальди, дети пугают медведя, как маленькие привидения. Медведь убегает)*.

А вот и лиса пожаловала. *(Звучит «Ноктюрн №20» Шопена)* «Какой ты, колобок красивый! Пойдем со мной, я тебя тортиком угощу».

Пойдем с лисой?) Конечно нет! Она все врет. Мы, лиса, тебя не боимся, нас не обманешь! Что мы сделаем? *(Предложения детей)* А давайте позвоним в полицию. Знаете номер телефона? *(дети «достают сотовые телефоны» и звонят 020, лиса бежит)*. Хорошо погулял колобок, никого он не испугался!

«Горелки»
Подвижные игры

Водящему плотно завязывают глаза. Игроки поют: «Гори, гори ясно, чтобы не погасло. Глянь на небо – птички летят, колокольчики звенят». Игроки разбегаются, замирают на месте и звенят в колокольчики, а водящий с завязанными глазами ищет их. *(Звучит Римский-Корсаков «Испанское каприччио»)*

«Пчелка в цветке»
Психотерапевтическая игра

Взрослый произносит текст, а ребёнок выполняет действия: «Пчёлка перелетала с цветка на цветок (в качестве цветов используются стулья и диваны). Когда пчёлка налеталась, наелась нектара, она уснула в красивом цветке (под стулом или столом). Наступила ночь, и лепестки цветка стали закрываться (стул или стол накрывается темной материей). Взошло солнце (материал убирается), и пчёлка вновь стала веселиться, перелетая с цветка на цветок.»

Игру можно повторить, усиливая плотность материи, т. е. степень темноты. *(Римский-Корсаков «Полет шмеля» - пчелка летает, Брамс «Колыбельная» - пчелка спит)*

«Волшебные ножницы»
Аппликация

(Звучит произведение Шостаковича «Ленинградская симфония»)

Ребенку предлагают нарисовать себя. Затем руководитель наклеивает вокруг изображения черные кляксы, символизирующие страхи ребенка. Руководитель вместе с малышом называет эти страхи (боязнь высоты, темноты, одиночества и т. д.). *(Звучит «Симфония № 40» Моцарта)* Ребенок вырезает свое изображение и приклеивает на чистый лист. Вокруг него сам ребенок наклеивает разноцветные кружочки, называя их (родители, друзья, игрушки и т. д.). Отрезанные кляксы-страхи можно порвать, зарыть, закрыть в коробку.

«Храбрый полицейский»
Сюжетно-игровая импровизация.

Жил был храбрый полицейский, смелый Миша Иванов (ФИО ребенка-актера). *(Звучит «Марш» Дунаевского из к/ф «Цирк»)*. Вот идет из сада Таня, в сумке куколку несет. *(Звучит «Шутка» Баха)*. Подбежали хулиганы, стали Таню обижать, стали дергать за косички, стали куклу отбирать! *(Звучит «Шторм» Вивальди)*. Кто же, кто же нам поможет, от беды нас защитит? Смелый, ловкий полицейский нам на помощь поспешит! *(Звучит «Полет валькирий» Вагнера)* Хулиганов раскидал он и в тюрьму их оттащил. *(Звучит «симфония №40» Моцарта)* Маленькую нашу Таню он до дому проводил.

«Заяц-герой»
Музыкальная театрализация

Жил был зайчик-трусиска. Сидел он под кустиком и всего боялся. Листик с дерева упадет – зайка трясется от страха, сова пролетит – заяц в обморок падает. (Звучит муз. : Шуман «Дед Мороз». Дети показывают, как зайчик боится).

День боялся зайка, неделю, год. Но вот, надоело ему бояться. Устал, и все тут. Залез он на пенек, лапками замахал и закричал: «Никого я не боюсь!» (Звучит муз.: Бетховен «Ода к радости» Дети показывают себя храбрецами)

Вдруг вышел на полянку волк! (кукла би-ба-бо) Вся храбрость зайчонка сразу куда-то исчезла. Затрясся он, прыгнул, да с перепугу прямо волк на спину угодил.

Бросился зайка наутек (Звучит: Сен-Санс «Заяц», дети бегут, а когда сил бежать больше не стало, упал он под кустик. Но волк тоже перепугался этого странного зайца, что сам на него набросился, и ушел из этого леса. Нашли зверята нашего зайца и стали хвалить: «Какой ты храбрый, волка прогнал!» А заяц и сам поверил, что он храбрец и перестал бояться. (Звучит: Бетховен «Ода к радости»)

Замкнутость
«В гостях у белки»
Психогимнастика

(Дети повторяют движения за руководителем по тексту стихотворения)

Чисто в домике у белки.
Дети вымыли тарелки,
Мусор вымели во двор,
Палкой выбили ковер.

Постучался почтальон –
Благородный старый слон.
Вытер ноги о подстилку:
«Распишитесь за «Мурзилку»
Это кто стучится в двери?
Это мошки, птички, звери.
- Вытирайте ножки, дорогие крошки.
Мы не станем здесь скучать,
Будем с вами танцевать! (Звучит «Камаринская»)
Вот мы топнем одной ножкой: топ-топ-топ,
А теперь другою ножкой.
И присядем, и привстанем,
Повторим еще разок.
Топнем правой пяткой дважды
И вперед – на носок.
Мы попрыгаем все вместе
И покружимся наместе.

«Медвежонок Бука»

Музыкальная театрализация

Жил был медвежонок. Он ни с кем не хотел дружить. Сидел на пенечке и шишки пирамидкой складывал. Подбежал к нему зайчонок (*Сен-Санс «Заяц»*), поздоровался: «Привет, Мишка». Отвернулся молча медвежонок, брови насупил, надулся. Подбежала белочка (*Римский-Корсаков «Белка»*), лапку протянула: «Привет» - говорит – «Давай дружить! ». Отвернулся Миша. «Не нужны мне друзья», - пробурчал он.

Ежик мимо проползал, ягодкой медвежонка угостить хотел. ...) Миша ягоду взял и отвернулся. Даже «спасибо» не сказал. «Какой, все-таки, он бука! » - удивились зверята. Но вот подул сильный ветер. (*Вагнер «Полет Валькирий»*) Белочка в дупло прыгнула, ежик в норку залез, зайчик под кустик спрятался.

А ветер все сильнее и сильнее дует. Прямо ураган поднялся! Подхватил ветер медвежонка, закружил и понес куда-то. Страшно мишке. Закричал он, заплакал. Хотел на помощь позвать, но кого звать-то? Друзей ведь него нет.

И вдруг выскочил из куста зайка, схватил медвежонка за лапки. Ежик из норки вылез, ухватился за зайку. Белка выпрыгнула, схватила ежика (дети-актеры бегут «паровозиком»). И сдался ветер, опустил зверят на землю. «Как хорошо, когда есть друзья! » - подумал медвежонок. А вслух сказал: «Спасибо! ».

Теперь медвежонок изменился. Он первым здоровается со зверятами, всегда говорит «спасибо», «пожалуйста» и очень любит резвиться с друзьями на лесной полянке).

«Дождь»

Музыкальное моделирование.

1. На улице идет серый, грустный дождь. Мы сидим дома и смотрим в окно. Капли, как слезки стекают по мокрому стеклу. (*Бетховен «Мелодия слез»*).
2. Капли стучат по железной крыше, звенят по луже во дворе. И вдруг все изменилось – мы слышали легкую, звонкую музыку дождя. (*Моцарт «Маленькая ночная серенада»*)
3. Нам стало так весело! Захотелось играть, плясать вместе с дождиком. Мы одели сапожки, взяли зонтики и побежали на улицу – прыгать по лужам. (*Штраус «Трик-трак» полька*)

«Волшебные нити»

Изотерапевтическая игра

Звучит музыка Чайковского «Вальс цветов». Ребенку предлагается нарисовать себя посередине листа, а вокруг изобразить тех, кого малыш хотел бы видеть рядом с собой всегда (родителей, родных, друзей, домашних животных, игрушки и т. д.). Дать ребенку синий маркер (волшебную палочку) и попросить соединить себя с окружающими персонажами линиями – это волшебные нити. По ним, как по проводам, от любимых людей к малышу теперь поступает добрая сила: забота, тепло, помощь. Но и от ребенка должна идти такая же сила. Нити

навсегда соединили малыша с теми, кто ему дорог. Теперь, если мама ушла на работу или друг уехал к бабушке, беспокоиться не стоит. Волшебные нити обязательно притянут их снова к ребенку.

«Маленький скульптор» *Лепка*

Упражнение выполняется в парах. Дается задание начать лепить из пластилина какую-нибудь фигуру, лучше что-то фантастическое. Через определенное время дети меняются фигурами, и теперь каждый должен долепить фигуру партнера. После выполнения задания дети обмениваются замечаниями, правильно ли понят их замысел, что они сами хотели бы слепить.

Эта игра развивает и закрепляет навык понимания и развития замысла другого человека.

Рисунок «Я в будущем» *Изотерапия*

Ребенку дается задание нарисовать себя таким, каким он видит себя в будущем. Обсуждая с ним рисунок, спросите, как он будет выглядеть, как он будет себя чувствовать, какими будут его отношения с родителями, братом или сестрой, с одноклассниками, с друзьями.

Упражнение позволяет осознать возможность преодоления замкнутости, дать ребенку перспективу на будущее и уверенность в своих силах.

«У дедушки Трифона»

Дети становятся в круг, ведущий – в центре. Дети поют: «У дедушки Трифона было семеро детей, семеро сыновей. Они не спали, не ели, друг на друга глядели, вместе делали вот так». Ведущий демонстрирует какое-либо танцевальное движение или выражает эмоцию мимикой, остальные его копируют. Тот, кто лучше повторил движение, становится ведущим.

«Кукла» *Музыкальное моделирование.*

1. У маленькой девочки была кукла. Они были лучшими подругами: гуляли вместе, играли, засыпали. Но вот кукла заболела – сломалась. Девочке было очень грустно. Она переживала за свою больную подругу – плакала, вздыхала над ее кроваткой. (Чайковский «Детский альбом»: «Болезнь куклы»)

2. Наконец с работы пришла мама. Девочка так ее ждала! Она попросила маму вылечить куколку. Мама достала ножницы, иголку, клей и стала ремонтировать игрушку. Девочка крутилась рядом. Она очень волновалась, но верила, что мама поможет подружке выздороветь. (Чайковский «Детский альбом»: «Вальс»)

3. Куколка стала совсем как новая! Какое счастье! (Чайковский «Детский альбом»: «Новая кукла»).

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА МУЗЫКИ

Исследования знаменитого японского ученого и целителя Масару Эмото показывают, что вода способна впитывать, хранить и передавать человеческие мысли и эмоции. Форма кристаллов льда, образующихся при замерзании воды, не только зависит от ее чистоты, но и изменяется в зависимости от того, какую над этой водой исполняют музыку, какие ей показывают изображения и произносят слова, и даже от того, думают люди о ней или не обращают на нее внимания. Доктор Эмото считает, что, поскольку вода способна реагировать на очень широкий спектр электромагнитных колебаний («вибраций», или хадо, как он их называет), она отражает фундаментальные свойства вселенной в целом. Как люди, так и вся наша Земля на 70 процентов состоит из воды. Вода - это связующее звено между духом и материей. Поэтому, убежден Масару Эмото, мы можем исцелить самих себя и планету, сознательно культивируя важнейшие позитивные «вибрации» любви и признательности.

Масару Эмото

(выдержки из книги «ПОСЛАНИЯ ВОДЫ: Тайные коды кристаллов льда»)

Бытие есть вибрация. Вся вселенная находится в состоянии вибрации, и каждая, вещь порождает свою собственную уникальную частоту, а значит, все сущее рождает звук. Считается, что человеческое ухо способно различать частоты примерно от 15 до 20 000 Гц (Гц, или герц, - это количество циклов повторяющихся волновых колебаний в секунду). Если звук рождается, то должен существовать тот главный слушатель, для которого этот звук предназначен, и слушатель этот - вода.

В статье, появившейся в номере американского научного журнала «*21 Century Science and Technology*» за март-апрель 1989 г., Уоррен Дж. Хамерман писал, что органическая материя, образующая тело человека, генерирует частоту, которая может быть представлена звуком, приблизительно на сорок две октавы выше среднего «до» (ноты, располагающейся около середины клавиатуры фортепьяно). Современный стандарт для частоты колебаний среднего «до» - приблизительно 262 Гц; это означает, что звук человеческого тела достигает приблизительно 570 триллионов Гц. А поскольку герцы указывают на количество колебаний в секунду, это означает, что человек совершает 570 триллионов колебаний в секунду. Это, конечно же, число, выходящее за пределы нашего воображения и указывающее на невероятный и замечательный скрытый потенциал.

Трудно представить себе эти сорок две октавы, но просто поймите, что частота

колебаний человеческого тела чрезвычайно велика и разнообразна и не имеет себе равных. Человек содержит в себе целую вселенную, наполненную перекрывающимися частотами, и создает симфонию космических масштабов.

Рассказывая про вибрации и частоты, я использую то, что люблю называть *«теорией до-ре-ми-фа- соль-ля-си»*. Согласно этой простой теории, частота всего, что существует во вселенной, может быть сведена к семи диапазонам - до, ре, ми, фа, соль, ля и си.

Вселенная состоит из неисчислимого количества вещей, которые обладают различными частотами колебаний, от самой низкой до самой высокой. Это можно представить как клавиши, расположенные в ряд на клавиатуре фортепьяно, начиная с самого низкого звука. Если вы нажимаете на белые клавиши, то будете последовательно получать звуки, соответствующие нотам «до», «ре», «ми», «фа», «соль», «ля» и «си». Когда вы подниметесь по клавиатуре на одну октаву, до следующего «до», частота удваивается. Иными словами, удвоение частот, разделенных на семь частей, - это «до», «ре», «ми», «фа», «соль», «ля» и «си». Поэтому повторение этих семи нот выражает все звуки, от самого низкого до самого высокого.

Но что это нам даст, если мы будем рассматривать частоту как звук?

Наиболее важное открытие - это существование резонанса. Звуки одной частоты *резонируют*. Это можно проиллюстрировать с помощью камертона, инструмента, которым пользуются для настройки высоты звучания инструмента или голоса.

Когда мы ударяем камертон специальным молоточком, создавая звук «ля», и певец отвечает нотой «ля», камертон и голос создают звуковую волну одной частоты. Это и называется резонансом. Когда одна сторона создает звук определенной частоты, а другая отвечает тем же звуком, они резонируют. Говорят, что подобное тянется к подобному, и вибрации, по-видимому, тоже притягивают друг друга и взаимодействуют друг с другом.

Почти все, что имеется в природе, испускает вибрации с определенными, постоянными частотами. Человек, в отличие от животных, способен полностью использовать шкалу «до, ре, ми, фа, соль, ля, си» и с ее помощью создавать прекрасные мелодии. Согласитесь, это действительно чудесная способность!

Музыка и изреченные слова - это вибрации; они могут быть легко поняты и истолкованы практически каждым. Слова - это проявления души. И вполне вероятно, что состояние нашей души оказывает огромное влияние на воду (составляющую, как мы помним, не менее 70 % нашего тела) и, таким образом, очень сильно воздействует на наши тела, и поэтому не подлежит сомнению, что информация, содержащаяся в воде, играет большую роль в формировании нашей личности. Вода настолько чувствительна к уникальным частотам, испускаемым всем, что только существует в мире, что фактически вода отражает весь этот внешний мир.



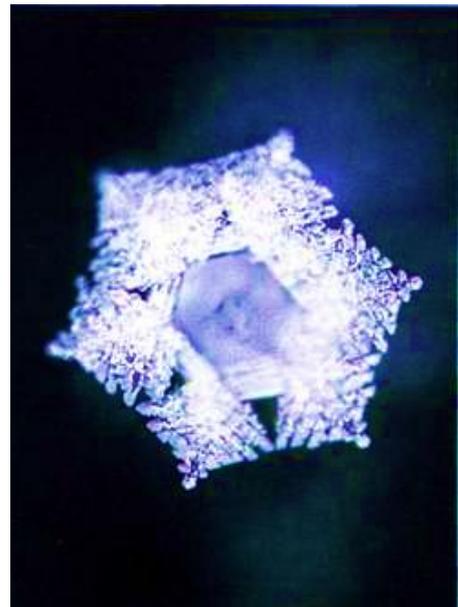
Весна



Осень



Лето



Зима

**Кристаллы льда после воздействия классической музыки
Вивальди «Времена года» и звуковых вибраций слов**

В этих кристаллах действительно можно увидеть и весеннее цветение, и осеннее обещание новой жизни, и буйство лета, и спокойствие зимы.