

**«Современные психологические подходы
в решении негативных эмоциональных трудностей»**

***Шаты Ольга Валерьевна,**
преподаватель МУ ДО «ДМШ №1» МОГО «Ухта»,
г. Ухта,
E-mail: ole123121@mail.ru*

В современном музыкальном образовании учащихся детских школ искусств мало уделяется внимания психологическому подходу изучения стресса юного музыканта и способов его устранения. С одной стороны, стрессами мы закаляем учеников, с другой, не все детские души выносят напряжение, и в худшем случае мы лишаемся хорошего контингента. В 2014 году мне посчастливилось познакомиться на семинаре в г. Москве с преподавателем детской музыкальной школы им. С. Рахманинова Татьяной Борисовной Цеп, которая первая подняла вопрос стресса в области музыкального образования. Её работа была связана со стрессами профессионального «выгорания» преподавателей, потерей рабочей мотивации. Общение с преподавателем (коллегой), изучающей психологию в университете, подтолкнуло меня заняться изучением стрессов, связанных с выступлениями учащихся. Проанализировав, предложенную научную психологическую и педагогическую литературу, и изучив принципы «Образовательной кинесиологии», мне хотелось предложить комплексный подход в минимизации негативных последствий стресса с учащимися моего класса.

В современной системе человекопознания есть особое психологопедагогическое направление, изучающее движение — «Образовательная Кинесиология». Она представляет собой учение о развитии ребенка через естественные физические движения. Это направление предлагает специально организованные движения, оптимизирующие деятельность мозга и тела для развития гармоничного опыта учения и творческой самореализации личности.

Слово «кинесиология» происходит от греческого «кинесис» — движение, то есть изучение движения. Вся наша жизнь — движение от ее начала и до конца. Ребенок учится двигаться по жизни в прямом смысле — ползать, вставать, ходить. Наши мышцы движутся, кровь и лимфа протекают в нашем теле. Человек проходит по жизненному пути, и во время этого движения, то есть на протяжении всей жизни, переживает множество проблем. Практическая психология долгие годы искала способ помочь людям, находящимся в экстремальных ситуациях и испытывающим нервномышечные перегрузки. И сравнительно недавно психологам удалось разработать такое гуманистическое направление — образовательную кинесиологию.

Это эффективные упражнения на каждый день для снятия усталости, поднятия энергетики организма и помогающие в различных стрессовых ситуациях.

Образовательная кинесиология как раз и занимается связями «интеллект-тело». Почему образовательная? Потому, что в процессе тренировки по этой системе мы получаем образование — знание о самих себе, знание о собственных проблемах, о том, что нам делать дальше, как компенсировать последствия перенесенного стресса. Организм как бы проходит переобучение. С помощью определенных упражнений он балансирует все процессы в теле, координирует работу обоих полушарий мозга, включает совместное интегрированное взаимодействие интеллекта и тела.

Эта система разработана американским психологом Полом Деннисоном более сорока лет назад. В России она известна с начала 90-х годов. Основателями «Образовательной Кинесиологии» являются американские педагоги, доктор наук Пол Деннисон и Гейл Деннисон. В начале 1990-х гг. в рамках этого направления они создали программу «Гимнастика Мозга». Эта программа посвящена естественному развитию личности человека, в которой изложена методика активизации природных механизмов работы мозга через естественные физические движения тела.

Одним из лучших решений по снижению стрессового состояния в процессе нашей жизни является соблюдение законов естественного развития. Пол и Гейл Деннисоны обнаружили огромные возможности физических движений, которые могут быть использованы для успешного развития и обучения, как ребенка, так и взрослого. Важно заметить, что этот механизм задан в нас от природы.

Процедуры и упражнения этого комплекса делятся на базовые и дополнительные. К базовым упражнениям относятся четыре: «Вода», «Кнопки мозга», «Перекрёстный шаг», «Крюки». Они выполняются именно в такой последовательности. Требуя небольших затрат времени на выполнение. Способствуют борьбе с основными негативными последствиями стресса. Простые движения и упражнения несут в себе возможность радостного, творческого учения, позитивного личностного роста, перспективного формирования учебных навыков и умений. Они очень просты в исполнении и не требуют специальной физической подготовки. При регулярном выполнении этих упражнений снимется усталость, повышается концентрация внимания, возрастает физическая и умственная активность.

Приведем примеры основных упражнений **базового комплекса**.

1. «Вода»

Свободный доступ учащихся до и во время занятий к качественной воде должен быть обеспечен постоянно, потому что вода активизирует мозг для:

- электрохимического надёжного функционирования всей нервной системы;
- надёжного накопления и воспроизведения информации;
- снижение умственного утомления;

- повышает активность и двигательные способности.

2. «Кнопки мозга»

Упражнение улучшает следующие учебные навыки и активизирует мозг для:

- передачи информации от правого полушария к левой половине тела и обратно;
- стимуляции каротидных артерий, увеличение потока крови к мозгу;
- баланса левой и правой сторон тела;
- снижение визуального стресса (подготовит глаза к напряжённой работе).

Левую руку положите на пупок, правой нащупайте две точки под ключицами слева и справа от грудины. Точки могут быть слегка болезненными. Промассируйте их большим и средним пальцами 30-40 секунд. Этим вы поможете включению внимания перед разучиванием нового музыкального материала или перед проигрыванием комплекса определённых упражнений в начале урока. Потом поменяйте руки.

3. «Перекрёстные шаги»

Упражнение активизирует мозг для:

- улучшения движения глаз слева направо;
- слушания и восприятия;
- стимуляции к «самовыражению».

Перед публичным выступлением (академические концерты, технические зачёты) практически перед сценой попробуйте сделать «Перекрестные шаги». Это может быть обычный шаг, но в такт движению левой ногой нужно коснуться ее правой рукой и, наоборот, при движении правой ногой нужно коснуться ее левой рукой. Это упражнение улучшает внимание и координацию движений, а также синхронизирует работу обоих полушарий мозга. На практике это даёт учащемуся просчитать ситуацию и одновременно управлять эмоциями. Особенно такое упражнение помогает тем детям, которые боятся сцены. На уроках это можно делать под музыку и без нее. И столько раз, сколько захотите. В ходе несложных и веселых движений вы пересекаете срединную линию тела и включаете тонкие нейрофизиологические процессы.

4. «Крюки» помогут сбалансировать состояние. Это упражнение улучшает следующие навыки:

говoreние и произнесение речи;
чёткое слушание речи;
самоконтроль и ощущение границ тела;
баланс и координацию движений.

Стоя, скрестите ноги и руки. Язык прижмите к небу. Пойдите так немного. Сидя можно класть ногу на ногу и перекрещенными руками держать икроножную мышцу у щиколотки и под коленкой. Особенно хорошо помогает это упражнение после публичных выступлений. И полную гармонизацию

позволит осуществить прикосновение пальцев рук в позе стоя с прямой спиной, ноги на ширине плеч. Язык на нёбе.

Следующие упражнения являются **дополнительными**.

В моём классе детям нравится делать **«Ленивые восьмерки»**. В ходе упражнения зрительные мышцы переобучаются, параллельно с напряженным взглядом вперёд включается боковое, периферическое зрение. Оно снимает не только усталость глаз, но и напряжение в мышцах шеи, боль в спине.

Для расслабления шеи и плеч также полезно проделать **«Вращение шеей»**.

И последнее упражнение — **«Позитивные точки»** — поможет снять эмоциональное напряжение.

За внешней простотой и детскостью этих движений стоит глубокая нейрофизиологическая работа тела. Многолетняя статистика по эффективности «Гимнастики мозга» существует.

Вышеизложенные упражнения были апробированы на учащихся моего класса в небольшой срок, но эффективность поразительна. Особенно перед важными выступлениями на конкурсах, городских концертах. Дети постепенно учатся владеть собой. Сосредоточенность, активизация сложных процессов мозга через простые действия помогает получать удовольствие от выполнения поставленных творческих задач и с большим желанием постигать новые.

Список литературы:

1. Белецкая С. «Ваш ребёнок и его успех» - М.: Эксмо, 2014 – 355с. – (Психология. Искусство быть родителем).
2. Деннисон П. и Д. «Образовательная кинесиология».
3. Маршалл М. «Воспитание без стресса» (пер. с англ. В Соколовой) – М.: Эксмо, 2014 – 384с. – (Психология. Советуют профессионалы).
4. Kinesio54. /библиотека/; sch224s.mskobr.ru

Современные психологические подходы в решении негативных эмоциональных трудностей

Автор: Шаты Ольга Валерьевна

Должность: преподаватель высшей категории по классу домры, дирижёр оркестра русских народных инструментов

Организация: МУДО ДМШ № 1 МОГО «Ухта»

Комплексный подход в минимизации негативных последствий стресса

Миссия педагога

1. Максимально убрать стресс у учащихся
2. Чётко фиксировать в процессе урока, в конце урока, после экзамена, в конце четверти, в конце года, уровень изменений: «было – стало», тем самым создавая успешность учащегося
3. Все методические обсуждения начинать с фиксации положительных изменений в деятельности учащегося;
4. Замечания и высказывания в жёсткой форме – отменить;

Комплекс упражнений из «Образовательной кинесиологии»

Развитие мышления

1. Преподавателям и родителям следует развивать мышление, ориентированное на раскрытие собственных сил и возможностей, концентрируя внимание на возможности выбора.
2. Обучение тому, что у детей всегда есть выбор и что они не должны становиться жертвами обстоятельств
3. Выбор преподавателей в пользу прошлого приведёт к стрессам и негативным чувствам, концентрация на будущем – к меньшему стрессу и более эффективным результатам
4. Выбор даёт чувство обладания, и долгосрочные перемены в жизни человека происходят только тогда, когда выбор делает он сам.

Искусство размышления

- Рефлексивные вопросы направляют, а не заставляют
- Они сконцентрированы на настоящем и будущем, но не прошлом.
- Они чаще всего начинаются со слов: что и как.
- Как правило, они представляют собой открытые вопросы, требующие больше, чем однозначные ответы: да и нет.
- Золотой вопрос: «Что ты думаешь?»

Неэффективные вопросы

- «Почему» - один из наиболее часто задаваемых вопросов и ...один из самых неэффективных. В нём содержатся обвинительные нотки – он блокирует общение из-за вызываемых негативных чувств.



Оптимальная организация мозга
«Образовательная кинесиология»

Пол Деннисон и Гейл Деннисон

Процедуры и упражнения комплекса

1. Базовые
2. Дополнительные

Базовые

- «Вода»
- «Кнопки мозга»
- «Перекрёстный шаг»
- «Крюки»

1. «Вода»

- Свободный доступ всех учащихся до и во время занятий к качественной воде должен быть обеспечен постоянно, потому что вода активизирует мозг для:
 1. Электрохимически надёжного функционирования всей нервной системы
 2. Надёжного накопления, «оживления» и воспроизведения информации
 3. Улучшает концентрацию внимания, снижает умственное утомление
 4. Повышает активность и двигательные способности
 5. Улучшает умственную и физическую координацию, снимая многие трудности, которые относятся к нейрофизиологическому функционированию

2. Кнопки мозга

Активизирует мозг для:

- передачи информации от правого полушария к левой половине тела и обратно;
- получения большего объёма кислорода за счёт ускорения тока крови
- баланса левой и правой сторон тела;
- уровня энергии в организме;
- одновременной работы глаз (снижение визуального стресса);
- расслабления мышц плеч и шеи



Кнопки мозга

Левую руку положите на пупок, правой нащупайте две точки под ключицами слева и справа от грудины. Точки могут быть слегка болезненными. Промассируйте их большим и средним пальцами 30-40 секунд. Этим вы поможете включению внимания перед разучиванием нового музыкального материала или перед проигрыванием комплекса определённых упражнений в начале урока. Потом поменяйте руки.

3. Перекрёстные шаги

УПРАЖНЕНИЕ АКТИВИЗИРУЕТ МОЗГ ДЛЯ:

- УЛУЧШЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ ГЛАЗ СЛЕВА НАПРАВО;
- УЛУЧШЕНИЯ БИНОКУЛЯРНОГО ЗРЕНИЯ;
- СЛУШАНИЯ И ВОСПРИЯТИЯ;
- ЧТЕНИЯ И ПОНИМАНИЯ;
- СТИМУЛИРУЕТ «САМОВЫРАЖАЮЩЕЕ» полушарие и даёт ВОЗМОЖНОСТЬ ИНТЕГРИРОВАТЬ УЧЕНИЕ



Это упражнение улучшает внимание и координацию движений, а также синхронизирует работу обоих полушарий мозга. На практике это даёт учащемуся просчитать ситуацию и одновременно управлять эмоциями. Особенно такое упражнение помогает тем детям, которые боятся сцены.

4. Упражнение «Крюки»

Упражнение улучшает следующие учебные и поведенческие навыки:

- ГОВОРЕНИЕ И ПРОИЗНЕСЕНИЕ РЕЧИ;
- ЧЁТКОЕ СЛЫШАНИЕ РЕЧИ;
- САМОКОНТРОЛЬ И ОЩУЩЕНИЕ ГРАНИЦ ТЕЛА;
- БАЛАНС И КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЯ ТЕЛА;
- ОЩУЩЕНИЕ КОМФОРТА В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ (ЗА СЧЁТ СНИЖЕНИЯ СВЕРЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ);
- УЛУЧШАЕТ ДЫХАНИЕ;
- ДЛЯ ОСЛАБЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА



Упражнение «Крюки»



Упражнение «Крюки»

Стоя скрестите руки и ноги. Язык прижмите к нёбу. Пойте так немного.

Дополнительные упражнения (ИНФОРМАЦИЮ МОЖНО ПОЧЕРПНУТЬ В ПРИВЕДЁННОЙ НИЖЕ ИСПОЛЪЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЕ)

- Ленивые восьмёрки
- Позитивные точки
- Вращение шеей
- Баланс гармонизации

Используемая литература:

- «Образовательная кинесиология»
Пол и Дейл Деннисон
- «Ваш ребёнок и его успех»
Светлана Белецкая
- «Воспитание без стресса»
Марвин Маршалл

Благодарю за внимание!

Желаю всем
творческих успехов!!!