

Музыкотерапия в работе с тревожными детьми.

Тревожность — индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Тревожные дети нуждаются в психологической поддержке, внимательном отношении, помощи.

Признаки проявления тревожности можно заметить, внимательно приглядевшись к ребенку.

Ребенок тревожный, если:

- он испытывает страх пред всем новым, незнакомым, непривычным;
- у него повышенная возбудимость, напряженность, скованность;
- у него наблюдается нарушение сна, беспокойство, рассеянность;
- он не уверен в себе, у него заниженная самооценка;
- у него повышенная утомляемость;
- он совершает множество неудачных движений и жестов;
- он ожидает неприятностей, неудач, неодобрения старших;
- он исполнительен, у него развитое чувство ответственности;
- у него наблюдается склонность помнить скорее плохое, чем хорошее;
- он безынициативен, пассивен, робок;
- он болезненно воспринимает критику от окружающих;
- он обвиняет себя во многих неудачах;
- он часто критикует других

Если половина и более признаков, перечисленных выше, характерны для ребенка, то у него повышенная тревожность.

Воспитание детей с синдромом тревожности должно включать в себя три основных направления:

Повышение самооценки ребенка — помогайте ребенку становиться увереннее в себе, ценить себя.

Обучение ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения — учите ребенка замечать свою тревогу и справляться с ее признаками с помощью методов релаксации, рисования и другими способами.

Обучение навыкам владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка, — обратите внимание на сложные ситуации, вызывающие тревогу у ребенка (общение с незнакомыми людьми, ответы у доски, выступление на сцене и т.д.), и учите ребенка различным способам разрешения этих ситуаций.

Рекомендации родителям и педагогам:

- чаще обращайтесь к ребенку по имени;
- ежедневно отмечайте успехи ребенка, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина);
- не сравнивайте ребенка с другими, лучше сравните его успехи или поведение с его успехами в предыдущих ситуациях;
- откажитесь от слов, которые унижают достоинство ребенка;

- не требуйте от ребенка извинений за проступок, лучше пусть он объяснит почему он это сделал;
- старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний;
- будьте единомышленны и последовательны в своих действиях, поощряя и наказывая ребенка;
- не предъявляйте к ребенку завышенных или необоснованных требований;
- демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку;
- способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что;
- обсуждайте с ребенком трудные и конфликтные ситуации, в которые он попадает или может попасть;
- доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть.

Музыка - это тренажёр для наших нервов, для нашего мозга. Она способна творить чудеса. Её можно использовать как в процессе занятия, так и в перерывах. Особенной силой обладает классическая музыка. Наиболее сильными композиторами были Бах, Бетховен, Чайковский - музыка этих авторов это магия звука, способная унести нас от наших стрессов далеко.

Музыкотерапия — это исцеление музыкой. Музыкотерапия как наука стала известной в XIX веке, а в XX веке стала невероятно популярной во многих странах. Именно в это время она приобрела отдельное направление в лечении и профилактике разнообразных заболеваний. Музыкотерапия в целом развивается как интегративная дисциплина на стыке нейрофизиологии, психологии, психотерапии, рефлексотерапии, музыкальной психологии, музыковедения. Она всё более утверждается как универсальная воспитательная система.

Первые попытки научного объяснения этого феномена относятся к XVII веку, а широкие экспериментальные исследования - к XIX веку. Однако как самостоятельная отрасль знаний и область научно-практической деятельности, связанной как с психическим, так и с физическим здоровьем организма, музыкальная терапия начала формироваться только в XX веке. Она начинает активно применяться в Европе, США, Австралии, Японии.

В России первые научные работы, посвященные механизму влияния музыки на человека, появились в конце XIX-начале XX столетия, а в последнее десятилетие музыка успешно применяется в комплексной терапии.

Наиболее разработанной областью музыкальной психологии является психология музыкального восприятия, исследованием которой занимались музыковеды и теоретики - Б.В. Асафьев, Ю.Б.Алиев, С.Н. Беляева-Экземплярская, М.В. Блинова, Н.А.Ветлугина, Л.А. Мазель, Ю.Н.Тюлин, Б.Л. Яворский, и другие. Современная психология и педагогика в России в значительной степени ориентирована на использование в психопрофилактической и коррекционной работе музыки как важного средства воспитания гармоничной личности ребенка с проблемами.

