

Боровкова Дарья Александровна

студентка

Научный руководитель

Кацера Анжелика Александровна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

НАУЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ МУЗЫКОТЕРАПИИ В РАЗВИТИИ САМОРЕГУЛЯЦИИ У РЕБЕНКА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В СЕМЬЕ

Аннотация: в статье описаны особенности развития произвольной саморегуляции у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития с опорой на современные исследования. Рассмотрены теоретические и прикладные аспекты применения музыкотерапии как метода арт-терапии в развитии саморегуляции у данной категории детей. Перечислены эффективные техники и упражнения с элементами музыкотерапии, даны рекомендации по их использованию в условиях семьи.

Ключевые слова: саморегуляция, семья, задержка психического развития, музыкотерапия, развитие.

Стремительно развивающаяся реальность предъявляет все более высокие требования к современному человеку, в особенности к его регулятивным способностям. Благодаря развитой системе саморегуляции он может успешно решать повседневные и бытовые задачи, а также достигать более сложных и глобальных целей, направленных на самореализацию в учебной, профессиональной или иной деятельности.

На данный момент существует множество определений для произвольной саморегуляции, но в общем смысле под этим процессом понимается сознательная

активность человека, которая направлена на приведение внутренних резервов в соответствие с условиями внешней среды ради успешного достижения значимой цели (А.О. Конопкин, В.И. Моросанова, О.А. Прохоров и др.). Некоторыми авторами (Г.Ш. Габдреева, К.А. Абульханова-Славская) подчеркивается многоуровневый характер саморегуляции, в ее структуре можно выделить психическую и личностную регуляцию. Уровень психической регуляции реализуется через мобилизацию психической активности, ее поддержание для осуществления деятельности. Личностный уровень регуляции составляют такие образования, как самооценка, ценностные ориентации, мотивы, установки, свойства личности и другие. Оба уровня взаимосвязаны и взаимно влияют друг на друга.

Вопрос о формировании произвольной саморегуляции становится особенно актуальным в период поступления ребенка в школу, при переходе от дошкольного к младшему школьному возрасту. Это обусловлено тем, что успешность адаптации к новой социальной ситуации развития и освоения школьной программы в большей степени определяется состоянием системы произвольной саморегуляции ребенка.

Чаще всего произвольность психических процессов, волевое регулирование эмоций и поведения на начальных этапах обучения в школе носят непостоянный характер, поскольку перечисленные сложные процессы находятся в стадии формирования. Это может проявляться в трудностях долгосрочного удерживания внимания на задании, высокой потребности в помощи со стороны педагога или родителя. Однако в процессе систематизированного школьного обучения учащиеся осваивают школьные нормы и правила, овладевают навыками самоконтроля, становятся более самостоятельными, тем самым совершенствуя саморегуляцию деятельности и поведения.

Особенности развития детей с задержкой психического развития обуславливают трудности в осуществлении саморегуляции, проявляющиеся в дефиците предварительного планирования, последующего регулирования и контроля действий. Изначально действия школьников характеризуются высокой мотивированностью, однако в процессе длительной деятельности эти действия не приносят ожидаемого результата [5; 8]. Исследователями отмечаются особенности

эмоциональной саморегуляции у данной категории детей, которые проявляются в несовершенстве контроля своих эмоциональных проявлений, неполном или искаженном понимании своих и чужих эмоциональных состояний, трудностях установления причинно-следственных связей между ситуацией и эмоцией [2; 7].

Описанные выше особенности произвольной саморегуляции у младших школьников с задержкой психического развития оказывают негативное влияние на процесс их социально-психологической адаптации. В силу этих особенностей школьники нуждаются в комплексном сопровождении, которое включает в себя активное привлечение ближайшего окружения ребенка к данному процессу, прежде всего семьи.

Целесообразно включать в коррекционно-развивающие мероприятия методы арт-терапии, способствующие самореализации и самораскрытию личности ребенка. Одним из эффективных методов арт-терапии является музыкотерапия, применение которой направлено на создание позитивного эмоционального фона, преодоление тревожности, снятие нервно-психического напряжения. Е.М. Мастюкова, Е.А. Медведева, И.В. Евтушенко, С.М. Миловский и другие авторы отмечают роль музыкально-ритмических занятий в социализации, активизации и побуждении интереса к деятельности у детей. Рядом исследований доказано, что использование элементов музыкотерапии в рамках коррекционно-развивающих занятий положительным образом влияет на динамику развития самоконтроля и саморегуляции деятельности и поведения как у нормально развивающихся детей, так и детей с задержкой психического развития [1; 3; 6].

Методики музыкальной терапии предусматривают целостное использование музыкальных произведений в качестве основного воздействия, а также как дополнения к другим коррекционным методам (изотерапия, танцевальная терапия, сказкотерапия, игротерапия и др.). Практические основы применения музыкотерапии для коррекции эмоционально-волевой и личностной сфер детей с ограниченными возможностями здоровья отражены в работах Е.Н. Котышевой, Е.А. Медведевой, Е.А. Белецкой, Т.И. Ивановой и др.

Е.А. Медведева обращает внимание на то, что использование разнообразных средств воспитания и обучения вместе с установлением адекватных способов взаимодействия между взрослым и ребенком способствует формированию наиболее комфортного и безопасного внутрисемейного микроклимата, который содействует развитию личности младшего школьника [4].

Внутри семьи возможно эффективное использование элементов музыкотерапии при работе с детьми с задержкой психического развития. Существует множество комплексов музыкальных упражнений, отличающихся своей направленностью: развитие слухового внимания (пальчиковые и жестовые игры; подпевание и звукоподражание; игры по правилам; совместное прослушивание классической музыки В.А. Моцарта, П.И. Чайковского и др.); развитие чувства ритма (использование стихов, ударных музыкальных инструментов, в том числе бытовые предметы); развитие пространственных представлений (хороводы, танцы); развитие координации движений и мелкой моторики (использование детских песен и музыкально-речевых игр); развитие навыков коммуникации (упражнение «музыка моего настроения»); импровизационное исполнение на музыкальных инструментах).

Для организации вышеперечисленных мероприятий важно выделить удобное время в течение дня, в рамках которого взрослый исполняет роль ведущего (например, выбирает музыкальное произведение в соответствии с настроением ребенка, следит, чтобы он не отвлекался на посторонние раздражители и т. д.). Перед слушанием или выполнением упражнений важно заинтересовать ребенка, настроить его на предстоящую произвольную деятельность. В процессе слушания важно, чтобы школьник комфортно устроился на любимом стуле, кресле, диване, ковре, заняв непринужденную позу. Слушанию отводится около 5–10 минут, важно не допустить переутомления ребенка, иначе он потеряет интерес и начнет отвлекаться. В конце проведенного мероприятия следует задать школьнику вопросы: понравилась ли тебе музыка? Как она звучала (тихо или громко; нежно или бодро; быстро или медленно и т. д.)? Что она тебе напомнила? Можно попросить ребенка подвигаться под музыку, стимулировать его к подбору движений, наиболее подходящих характеру произведения.

При возникновении у ребенка сложностей понимания и отреагирования музыкального произведения целесообразно использовать вспомогательные средства: картинки, книжные иллюстрации, игрушки, мимические и пантомимические движения. В качестве более сложного задания можно предложить ребенку придумать собственный танец под выбранную мелодию, выучить последовательность движений, или сочинить небольшую песню, мелодию.

Особое внимание при развитии саморегуляции у детей с задержкой психического развития музыкальными средствами в домашних условиях следует уделять релаксационным упражнениям, целью которых является нормализация психоэмоционального состояния ребенка. В такой работе целесообразно использовать произведения с неторопливым темпом, ровной и негромкой динамикой (например, П.И. Чайковский «Осенняя песенка», «Баркарола» из цикла «Времена года», В. Моцарт «Колыбельная», Г.В. Свиридов «Романс», «Весна. Осень»), а также звуки природного происхождения (шум дождя, морских волн, треск костра, пение птиц, шум листвы и так далее) [6]. Для начала следует дать установку ребенку на предстоящий процесс расслабления, ему предлагается сосредоточить внимание на глубоком дыхании. Непосредственная релаксация может сопровождаться визуализацией (например, «Представь, что ты лежишь на мягком золотистом песке, а твое лицо обдувает приятный морской ветер»), которые усиливают расслабляющий эффект упражнения.

Таким образом, применение элементов музыкотерапии в коррекционно-развивающей работе позволяет достичь положительной динамики в развитии произвольной саморегуляции младших школьников с задержкой психического развития. Прослушивание специально подобранных музыкальных произведений, а также самостоятельное музицирование требуют от ребенка применения регулятивных способностей: умения внимательно слушать, анализировать прослушанное, делать на основе прослушанного выводы, планировать игру на музыкальном инструменте, регулировать свое поведение, давать оценку своему эмоциональному состоянию после прослушивания или исполнения музыкального произведения. Специально подобранные композиции можно применять в релаксационных целях, снижая

мышечный и эмоциональный дискомфорт школьника. Большое значение имеет регулярное применение вышеописанных упражнений и техник членами семьи совместно с ребенком, способствующее развитию произвольной саморегуляции деятельности, а также регуляции эмоциональной и поведенческой сфер.

Список литературы

1. Габибова Т.А. Использование фольклора в преодолении недостатков эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития / Т.А. Габибова // Молодой ученый. – 2017. – №8 (142). – С. 275–278. EDN ХХКСАL

2. Кисова В.В. Особенности эмоциональной саморегуляции младших школьников с задержкой психического развития / В.В. Кисова, А.В. Калашникова // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – №68–2. – С. 418–422. EDN QIGENQ

3. Ларина Н.В. Музыкаотерапия как средство коррекции тревожности у младших школьников с нарушением интеллекта / Н.В. Ларина // Социально-педагогическая поддержка лиц с ограниченными возможностями здоровья: теория и практика: сборник статей по материалам IV Международной научно-практической конференции (Ялта, 17–19 сентября 2020 г.). – Симферополь: Ариал, 2020. – С. 316–319. EDN TNMSNY

4. Медведева Е.А. Артпедагогические технологии социокультурного развития ребенка с ограниченными возможностями здоровья, используемые в семье / Е.А. Медведева, Л.Н. Комиссарова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – №59–4. – С. 71–74. EDN XRADET

5. Патратий О.Ю. Психолого-педагогические особенности развития детей с задержкой психического развития / О.Ю. Патратий // Теория и практика современной науки. – 2023. – №10 (100). – С. 87–91. EDN ХQYDEM

6. Томчук С.В. Формирование релаксационной культуры школьников средствами музыкотерапии / С.В. Томчук // Гуманитарные науки. – 2018. – №4. – С. 113–122.

7. Ушакова В.Р. Механизмы эмоционального реагирования детей с задержкой психического развития / В.Р. Ушакова // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. – 2022. – №1. – С. 79–84. DOI 10.18500/1819-7671-2022-22-1-79-84. EDN YINORH

8. Черенева Е.А. Исследование психологических характеристик саморегуляции у детей с нарушениями когнитивного здоровья в системе образования / Е.А. Черенева, Сяоли Ли, И.Я. Стоянова // Вестник НГПУ. – 2021. – №6. – С. 46–60.