

Нечкасова Дарья Петровна

студент

Бутова Людмила Александровна

старший преподаватель

Научный руководитель

Козуб Марина Васильевна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный

педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ ШКОЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Аннотация: в статье представлен теоретический анализ музыкальной терапии как метода профилактики школьной дезадаптации у учащихся начальных классов. Охарактеризовано понятие школьной дезадаптации, раскрыты ее основные проявления и причины возникновения в младшем школьном возрасте. Рассмотрены традиционные способы профилактики данного явления, применяемые в современной образовательной практике. Обоснован потенциал арт-терапии в целом как инструмента психолого-педагогического сопровождения первоклассников. Особое внимание уделено музыкальной терапии, описаны механизмы ее воздействия на психоэмоциональное состояние ребенка, среди которых гармонизация нервной системы, снижение тревожности, развитие произвольной регуляции и формирование позитивного опыта межличностного взаимодействия. Результаты работы позволяют сформулировать целостное представление о природе, механизмах и способах применения музыкальной терапии как средства профилактики школьной дезадаптации, что представляет ценность для педагогической психологии, коррекционной педагогики и практики начального общего образования.

Ключевые слова: музыкальная терапия, школьная дезадаптация, начальная школа, младшие школьники, профилактика, арт-терапия, эмоциональная сфера, тревожность, психоэмоциональное состояние, адаптация, социализация, коррекционная педагогика, образовательный процесс, психолого-педагогическое сопровождение, саморегуляция.

Начало обучения в школе знаменует собой кардинальную смену социальной ситуации развития ребенка, предъявляет повышенные требования к его психофизиологическим ресурсам. Переход от игровой деятельности к учебной, необходимость усвоения новых норм и правил, включение в систему межличностных отношений с учителем, одноклассниками создают значительную нагрузку на адаптационные механизмы. В последние десятилетия исследователи фиксируют рост числа учащихся, испытывающих трудности при вхождении в образовательный процесс, что актуализирует поиск действенных инструментов профилактики дезадаптационных состояний. Особую тревогу вызывает ситуация в начальной школе, где закладываются основы учебной мотивации и социального поведения. Отсутствие своевременной поддержки способно привести к стойким нарушениям в эмоциональной и когнитивной сферах, что впоследствии отражается на всей образовательной траектории личности. В связи с вышесказанным проблема выбора адекватных возрасту и природе ребенка средств психолого-педагогического сопровождения приобретает особую остроту.

Проблема школьной дезадаптации в начальной школе представляет собой комплексное явление, охватывающее трудности в учебной деятельности, нарушения поведения и эмоционального состояния. Е.Г. Изотова отмечает, что указанное состояние проявляется в снижении познавательной активности, повышенной утомляемости, негативизме по отношению к школьным требованиям и конфликтности во взаимодействии со сверстниками [3, с. 235].

У первоклассников дезадаптация нередко выражается в форме страха перед школой, отказа от выполнения заданий, регрессивных формах поведения. Она имеет многокомпонентную структуру, включающую педагогическую, социальную и психологическую составляющие. Среди причин, провоцирующих ее

развитие, исследователи называют несоответствие методик обучения возрастным возможностям детей, неблагоприятный психологический климат в классе, индивидуальные особенности нервной системы и эмоциональной сферы учащегося.

Традиционные способы профилактики школьной дезадаптации на начальной ступени образования включают несколько направлений. Первое из них связано с организацией адаптационного периода, в течение которого нагрузка, требования к учащимся наращиваются постепенно. Второе – предполагает проведение групповых занятий, направленных на развитие коммуникативных навыков, формирование классного коллектива, создание атмосферы психологической безопасности. Третье – реализуется через индивидуальную работу педагога-психолога с детьми, демонстрирующими признаки затрудненного привыкания к школе. Распространены также игровые методики, позволяющие снять напряжение и переключить внимание младшего школьника с тревожных переживаний на позитивный опыт взаимодействия. Но описанные методы зачастую нацелены преимущественно на когнитивную, поведенческую сферы, оставляют без достаточного внимания глубинные эмоциональные процессы, лежащие в основе дезадаптации.

Арт-терапия в целом зарекомендовала себя как действенный инструмент профилактики школьной дезадаптации, что связано с опорой на естественную потребность ребенка в самовыражении через художественные образы.

А.И. Копытин подчеркивает, что арт-терапевтические методы позволяют обходить защитные механизмы психики и получать доступ к переживаниям, которые ребенок не способен вербализовать [4, с. 45]. Рисование, лепка, работа с цветом и формой создают безопасное пространство для преодоления негативных эмоций, снижения тревожности и формирования позитивного самовосприятия. В процессе творческой деятельности ребенок получает опыт успеха, что критически значимо в ситуации, когда учебные неудачи формируют устойчивую неуверенность в собственных силах. Арт-терапия отвечает глубинным потребностям

младшего школьника в игре, фантазии и преобразовании реальности, что делает ее органичной для данной возрастной группы.

Музыкальная терапия занимает особое место среди арт-терапевтических методов, поскольку музыка воздействует непосредственно на эмоциональную сферу, минуя рациональные фильтры сознания.

В.И. Петрушин указывает, что звуковые ритмы и мелодические структуры способны гармонизировать психоэмоциональное состояние, снижать уровень кортизола и активизировать выработку эндорфинов [5, с. 33]. Для младшего школьника музыка выступает универсальным языком, понятным без слов, что делает ее доступной даже для детей с речевыми затруднениями или низким уровнем развития коммуникативных навыков.

Т.Ю. Алексеева в своем исследовании демонстрирует, что систематическое включение музыкальных занятий в режим первой ступени обучения способствует редукации тревожности, нормализации сна, аппетита, снижению конфликтности в поведении [1, с. 67]. Восприятие музыки, совместное пение, игра на простых музыкальных инструментах, элементарная импровизация создают ситуацию эмоционального благополучия, которая перекрывает негативный опыт неудач, полученный в учебной деятельности.

Специфика музыкальной терапии применительно к профилактике школьной дезадаптации заключается в ее многоканальном воздействии. Музыкальное занятие помогает ребенку освободиться от накопившегося напряжения. Но оно формирует опыт совместного переживания, что укрепляет социальные связи в детском коллективе и снижает риск изоляции.

М.И. Петухова подчеркивает, что ритмическая организация музыкального движения способствует улучшению самоконтроля и произвольной регуляции поведения, что является одной из центральных проблем у дезадаптированных первоклассников [6, с. 190]. Групповые музыкальные занятия создают условия для безопасного проявления инициативы, выбора, самовыражения без страха быть оцененным. Прослушивание специально подобранных музыкальных произведений, сочетающих мажорные и минорные тональности, вводит ребенка в

релаксационное состояние, восстанавливающее его психоэмоциональные ресурсы. Пение песенных рефренов, содержащих простые и позитивные тексты, усиливает чувство принадлежности к группе, укрепляет образ «я» как принятого, ценного члена сообщества.

Музыкальная терапия обладает свойством интеграции с другими видами арт-терапевтической практики, создает комплексное профилактическое воздействие. Сочетание звучания музыки с рисованием, движением или драматизацией позволяет задействовать разные сенсорные каналы и повысить глубину переработки эмоционального опыта. Для предупреждения дезадаптации у первоклассников особенно результативным оказывается включение элементов музыкальной релаксации в структуру урока, физкультурной минутки или режимного момента. Такие паузы помогают предотвратить накопление усталости и снижают вероятность аффективных вспышек во второй половине дня. Использование музыкальных композиций, имитирующих природные звуки или содержащих ритмический рисунок, близкий к частоте сердечных сокращений, способствует стабилизации вегетативных реакций.

Л.И. Божович, анализируя закономерности развития личности в детском возрасте, пришла к выводу, что эмоциональное благополучие выступает фундаментом для формирования внутренней позиции школьника и принятия учебных задач [2, с. 234]. Профилактическая работа средствами музыки направлена именно на создание такого благополучия, позволяя ребенку справиться с вызовами новой социальной ситуации без утраты душевного равновесия.

Таким образом, применение музыкальной терапии в начальной школе открывает перспективные возможности для предупреждения школьной дезадаптации. Данный метод обращен непосредственно к эмоциональной сфере ребенка, которая в младшем школьном возрасте является ведущей в регуляции поведения. Способность музыки гармонизировать психофизиологическое состояние, снижать тревогу и формировать позитивный опыт межличностного взаимодействия делает ее незаменимой в арсенале педагога и психолога. Музыкальная терапия органично дополняет традиционные профилактические мероприятия, расширяя

спектр средств психолого-педагогического сопровождения. Включение музыкальных занятий в адаптационный период и текущую образовательную практику создает условия для сохранения психологического здоровья учащихся и позволяет сгладить трудности вхождения в учебный процесс. Дальнейшая разработка и внедрение данной технологии в массовую школу будут способствовать снижению числа детей, испытывающих стойкие дезадаптационные расстройства.

Список литературы

1. Алексеева Т.Ю. Музыкальное искусство как педагогическое средство коррекции эмоциональной дезадаптации у младших школьников: дис. ... канд. пед. наук / Т.Ю. Алексеева. – Екатеринбург, 1998. – 148 с. EDN NLMQLL
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – СПб.: Питер, 2018. – 398 с.
3. Изотова, Е.Г. Особенности школьной дезадаптации у учеников начальных классов и работа по ее коррекции / Е.Г. Изотова // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – №71 (3). – С. 234–237.
4. Копытин А.И. Основы арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб.: Лань, 1999. – 256 с.
5. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия: теория и практика / В.И. Петрушин. – М.: Владос, 2019. – 176 с.
6. Петухова М.И. Музыкальная терапия как метод социально-психологической адаптации младшего школьника / М.И. Петухова // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2023. – №2 (42). – С. 187–194.