Бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Орловской области

«Мезенский педагогический колледж»

Научно-исследовательская работа

«Музыка как снижение тревожности и агрессивности у детей младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья»

Выполнила:

Студентка 32 группы

Специальность 44.02.05

Коррекционная педагогика

в начальном образовании

Паукова В.А.

Научный руководитель:

Рожкова В.В.

с. Плещеево

2025 г.

**Введение**

Современное общество предъявляет высокие требования к адаптации и социализации детей, особенно к детям с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Эмоциональная сфера таких детей часто характеризуется повышенной тревожностью, агрессивностью, трудностями в регуляции поведения. Эти проявления могут быть связаны с различными факторами, включая особенности развития, социальную изоляцию, трудности в обучении и коммуникации. Поиск эффективных методов коррекции эмоционального состояния детей с ОВЗ является актуальной задачей педагогики и психологии. В этой связи, музыкальная терапия и использование музыки в образовательном процессе представляются перспективным направлением, способным оказать положительное влияние на снижение тревожности и агрессивности у детей младшего школьного возраста с ОВЗ.

**Теоретические основы использования музыки в коррекционной работе с детьми с ОВЗ**

Музыка – это универсальный язык, способный воздействовать на эмоциональное состояние человека, независимо от его возраста, социального статуса и состояния здоровья. Влияние музыки на психофизиологическое состояние человека изучалось на протяжении многих лет. Многочисленные исследования подтверждают, что музыка способна:

1.Регулировать физиологические процессы: Изменять сердечный ритм, дыхание, кровяное давление, мышечное напряжение. Медленная, спокойная музыка способствует расслаблению и снижению физического напряжения.

2.Влиять на нейрохимические процессы: Стимулировать выработку эндорфинов (гормонов счастья), снижать уровень кортизола (гормона стресса).

3.Активизировать различные отделы мозга: Включая области, отвечающие за эмоции, память, речь и моторику.

4.Обеспечивать эмоциональную разрядку: Позволяет выразить и прожить сложные эмоции, такие как гнев, страх, печаль.

5. Способствовать развитию социальных навыков: Участие в музыкальных занятиях требует сотрудничества, взаимодействия и эмпатии.

В контексте работы с детьми с ОВЗ музыка приобретает особую значимость.

Она может служить:

**1.Инструментом для преодоления коммуникативных барьеров:** Музыка позволяет выражать себя невербально, что особенно важно для детей с нарушениями речи.

**2.Средством для развития когнитивных функций:** Музыкальные занятия способствуют развитию внимания, памяти, мышления, координации движений.

**3.Способом создания позитивного эмоционального фона:** Музыка помогает создать атмосферу безопасности, поддержки и принятия, что способствует снижению тревожности и агрессивности.

**Музыка как средство снижения тревожности у детей младшего школьного возраста с ОВЗ**

Тревожность является распространенной проблемой среди детей с ОВЗ. Она может проявляться в виде страхов, беспокойства, нервозности, трудностей с концентрацией внимания, нарушений сна. Музыка может помочь снизить тревожность, воздействуя на различные аспекты эмоционального и физического состояния ребенка:

**1.Расслабление и снятие напряжения:** Прослушивание спокойной, мелодичной музыки (например, классической музыки, звуков природы) помогает расслабить мышцы, замедлить сердечный ритм и дыхание, что способствует снижению физического напряжения и тревоги.

**2.Создание безопасного и предсказуемого окружения:** Регулярные музыкальные занятия создают ощущение стабильности и предсказуемости, что особенно важно для детей с повышенной тревожностью.

**3.Отвлечение от тревожных мыслей:** Музыка переключает внимание ребенка с тревожных мыслей на приятные ощущения, связанные с музыкой.

**4.Развитие навыков саморегуляции**: Музыкальные занятия могут включать упражнения на дыхание, релаксацию и визуализацию, которые помогают ребенку научиться контролировать свои эмоции и снижать уровень тревожности.

**Практические рекомендации по использованию музыки для снижения тревожности:**

**Выбор музыки:** Подбирайте музыку, которая нравится ребенку и вызывает у него положительные эмоции. Избегайте музыки с резкими звуками, быстрыми темпами и агрессивными текстами.

**Создание комфортной обстановки:** Обеспечьте тихую, спокойную обстановку, где ребенок сможет расслабиться и насладиться музыкой.

**Использование музыки в качестве фона:** Включайте спокойную музыку во время выполнения домашних заданий, перед сном или в другие моменты, когда ребенок испытывает тревогу.

**Активное слушание музыки:** Предложите ребенку не просто слушать музыку, а активно взаимодействовать с ней: подпевать, танцевать, рисовать под музыку.

**Использование музыкальных инструментов:** Игра на музыкальных инструментах (маракасы, бубен) может помочь ребенку выразить свои эмоции и снять напряжение.

**Музыка как средство снижения агрессивности у детей младшего школьного возраста с ОВЗ**

Агрессивность – это поведение, направленное на причинение вреда другому человеку или объекту. У детей с ОВЗ агрессивность может проявляться в виде вербальной агрессии (оскорбления, крики), физической агрессии (удары, пинки), а также в виде разрушительного поведения (порча вещей, драки). Музыка может помочь снизить агрессивность, воздействуя на следующие факторы:

**Эмоциональная разрядка:** Музыка позволяет ребенку выразить свои негативные эмоции, такие как гнев, злость, обиду, без причинения вреда другим. Энергичная, ритмичная музыка может помочь выплеснуть накопившуюся агрессию, а спокойная музыка – успокоиться и расслабиться.

**Развитие эмпатии:** Музыка способствует развитию эмпатии, то есть способности понимать и сочувствовать другим людям. Прослушивание музыки, выражающей различные эмоции, помогает ребенку научиться распознавать и понимать чувства других людей.

**Развитие социальных навыков:** Участие в музыкальных занятиях требует сотрудничества, взаимодействия и коммуникации, что способствует развитию социальных навыков и снижению конфликтности.

**Переключение внимания:** Музыка может переключить внимание ребенка с источника агрессии на приятные ощущения, связанные с музыкой.

**Практические рекомендации по использованию музыки для снижения агрессивности:**

**Музыкальная терапия:** Обратитесь к квалифицированному музыкальному терапевту, который поможет подобрать индивидуальную программу музыкальной терапии для ребенка.

**Упражнения на выражение эмоций:** Предложите ребенку выразить свои эмоции через музыку: сыграть на инструменте, спеть песню, станцевать.

**Использование музыки в качестве регулятора настроения:** Включайте спокойную музыку, когда ребенок начинает проявлять признаки агрессии.

**Совместное музицирование:** Пойте вместе с ребенком, играйте на музыкальных инструментах. Это поможет создать положительную атмосферу и укрепить отношения.

**Обучение техникам релаксации с использованием музыки:** Научите ребенка техникам релаксации, таким как дыхательные упражнения и прогрессивная мышечная релаксация, с использованием спокойной музыки.

**Примеры конкретных музыкальных техник и упражнений:**

* «Музыкальная шкатулка»: Ребенок выбирает из набора музыкальных инструментов тот, который отражает его текущее настроение. Он может играть на инструменте свободно, выражая свои эмоции, или же выполнить определенное задание, например, изобразить гнев, радость или страх.
* «Музыкальная живопись»: Под музыку ребенок рисует то, что ему приходит в голову. Это помогает ему выразить свои эмоции и снять напряжение.
* «Музыкальный диалог»: Два ребенка играют на музыкальных инструментах, поочередно отвечая друг другу. Это упражнение способствует развитию коммуникативных навыков и умению слушать других.
* «Музыкальная релаксация»: Под спокойную музыку ребенок выполняет упражнения на расслабление мышц и дыхание.
* «Слушание и обсуждение музыки»: Ребенок слушает музыку и обсуждает свои чувства и мысли, которые у него возникают.

**Заключение**

Музыка является мощным инструментом, который может быть использован для снижения тревожности и агрессивности у детей младшего школьного возраста с ОВЗ. Использование музыки в коррекционной работе с такими детьми позволяет не только улучшить их эмоциональное состояние, но и развить когнитивные функции, социальные навыки и коммуникативные способности. Важно помнить, что эффективность музыкальной терапии зависит от индивидуальных особенностей ребенка, выбора музыки и использования разнообразных музыкальных техник и упражнений. Интеграция музыки в образовательный процесс и создание благоприятной музыкальной среды может значительно улучшить качество жизни детей с ОВЗ и способствовать их успешной социальной адаптации. Необходимо дальнейшее изучение возможностей музыки в коррекции эмоциональных нарушений у детей с ОВЗ и разработка эффективных методик ее применения в образовательной и реабилитационной практике.

**Рекомендации для педагогов и родителей:**

Используйте музыку в повседневной жизни ребенка, создавая благоприятную музыкальную среду.

Обращайтесь к квалифицированным специалистам (музыкальным терапевтам, педагогам-музыкантам) для разработки индивидуальных программ музыкальной терапии.

Учитывайте индивидуальные особенности ребенка при выборе музыки и музыкальных техник.

Будьте терпеливы и поддерживайте ребенка в процессе музыкальных занятий.

Сотрудничайте с другими специалистами (психологами, дефектологами) для обеспечения комплексного подхода к коррекции эмоциональных нарушений у ребенка.

Использование музыки в качестве терапевтического и образовательного инструмента предоставляет значительные возможности для улучшения эмоционального благополучия и социальной адаптации детей с ОВЗ. Ее потенциал следует использовать в полной мере для создания более инклюзивного и поддерживающего общества для всех детей.