

## **ВОКАЛОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

**Дорофеева Е. С.,**

**Научный руководитель: Мартынова М. А.**

*Лесосибирский педагогический институт – филиал ФГАОУ ВПО  
«Сибирский федеральный университет»*

Интерес к этой теме вызван увеличением числа тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Это может указывать на повышение эмоционального переживания детей. Тревожные состояния основаны на страхах: страхе быть отвергнутым, страхе не соответствовать определенному уровню, страхе унижения, страхе публичного выступления и других. Накопление и углубление отрицательного эмоционального опыта, порождает негативные прогностические оценки и определяет во многом отношения актуальных переживаний, способствует увеличению и сохранению тревожности. Тревога дезорганизует не только учебную деятельность, она начинает разрушать личностные структуры. Ребенок начинает сомневаться в своих способностях и силах.

А.М. Прихожан указывает, что тревожность - это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние, или ситуативную тревожность, и как устойчивое свойство, или личностную тревожность.

Ситуативная тревожность возникает как реакция человека на различные, чаще всего социально-психологические стрессоры (ожидание негативной оценки или агрессивной реакции, восприятие неблагоприятного к себе отношения, угрозы своему самоуважению, престижу). Личностная тревожность - как черта, свойство, диспозиция, дает представление об индивидуальных различиях в подверженности действию различных стрессоров. Следовательно, здесь речь идет об относительно устойчивой склонности человека воспринимать угрозу своему «Я» в самых различных ситуациях и реагировать на эти ситуации повышением ситуативной тревожности.

В младшем школьном возрасте дети чувствительны к действию неблагоприятных психологических факторов, что облегчает почву для формирования различных типов неврозов. Причинами возникновения тревожности в младшем школьном возрасте могут являться ситуации, связанные с возможностью огорчить, расстроить родителей, изменение привычной обстановки, неприятие со стороны сверстников, боязнь неудачи, чувство одиночества, неполноценности, незащищенности, оценочные ситуации.

А.М. Прихожан отмечает, что в младшем школьном возрасте в наибольшей степени оказывается страх, связанный со школой, причем он конкретизировался преимущественно в боязни опоздать в школу, что было наиболее характерно для девочек, чем для мальчиков

Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, в которой испытывают затруднения. Можно заметить разницу в их поведении на занятиях и вне занятий. Вне занятий это живые, общительные и непосредственные дети, на занятиях они зажаты и напряжены, отвечают на вопросы учителя низким и глухим голосом. Речь их может быть как очень быстрой, торопливой, так и замедленной, затрудненной. Как правило, возникает двигательное возбуждение: ребенок теребит руками одежду, манипулирует чем-нибудь. Манипуляции с собственным телом снижают у них эмоциональное напряжение,

успокаивают. Имеют склонность к вредным привычкам невротического характера: они грызут ногти, сосут пальцы, выдергивают волосы.

Нами было проведено экспериментальное исследование тревожности в младшем школьном возрасте, в качестве диагностического инструментария использовались: шкала явной тревожности (детский вариант, адаптированный А.М. Прихожан) и методика определения школьной тревожности Р. Филлипса. Выборка исследования представлена в количестве 20 человек в возрасте 10-11 лет (11 мальчиков, 9 девочек)

Проанализировав результаты по шкале явной тревожности, мы пришли к выводу, что в классе у 75% детей (15 человек) преобладает нормальный уровень тревожности. Это свидетельствует о том, что детям свойственна ситуативная тревожность, необходимая для адаптации и продуктивной деятельности. С несколько повышенным уровнем тревожности в классе оказалось 15% (3 человека). Это говорит о том, что у детей ограниченный круг ситуаций, в которых они испытывают повышенную тревожность или это связано с определенной сферой жизни. С явно повышенной тревожностью 5% (1 человек). Это указывает на «разлитый», генерализованный характер тревожности. Этот факт является подтверждением того, что она постоянно чем-то озабочена, пуглива, суетлива, нетерпелива и раздражительна. И 5% (1 человек) с очень высоким уровнем тревожности в классе. Это говорит о предрасположенности к личностной тревожности. Он находится в группе риска.

Проанализировав результаты по методике определения школьной тревожности Р. Филлипса, было выявлено, что общий уровень тревожности у 20% (4 человек) повышен, в группе с повышенной тревожностью, как и по результатам первой методики, находятся дети с явно повышенной тревожностью и с очень высоким уровнем тревожности. Это говорит о проявлении личностной тревожности у детей. Также высокие результаты были выявлены у двух детей, результаты которых разнятся с первой методикой, это свидетельствует о повышенной ситуативной тревожности. Возможно, это связано с тем, что обследование с помощью этой методики проводилось в конце учебной четверти, а это время проверки знаний учащихся, контрольных и проверочных работ. Трое учащихся, результаты которых по первой методике были определены как «несколько повышенная тревожность», не показывают того же результата при анализе общей тревожности по второй методике, но по многим из факторов тревожности отмечают повышенные результаты. Получается, что эти дети находятся в диспозиции, т.е. у них имеется предрасположенность к личностной тревожности. У остальных детей общий уровень тревожности является невысоким, что является необходимым уровнем для адаптации детей

Таким образом, на основе результатов двух методик можно разделить класс на две группы: с повышенным и с нормальным уровнем тревожности. Нами были рассчитаны средние значения для групп с разными уровнями тревожности по каждому фактору методики определения школьной тревожности Р. Филлипса.

Наиболее высокие показатели (11,7 баллов) у детей с повышенной тревожностью были получены по фактору «Общая тревожность в школе» - это общее эмоциональное состояние детей, связанное с различными формами включения в жизнь школы. Во второй группе школьников эти результаты были определены как низкие (5,2 балла), это говорит о нормальном уровне общей тревожности у детей в школе.

Результаты первой группы по фактору - «Переживание социального стресса», определены как средние (5,4 балла). Это свидетельствует о напряженном эмоциональном состоянии детей, на фоне которого развиваются их эмоциональные контакты (со сверстниками). Во второй группе результат является низким (2,8 балла), что свидетельствует о сохранении положительного эмоционального состояния в ситуациях социального стресса.

По фактору «Фрустрация потребности в достижении успеха» - результат в группе детей с повышенным уровнем тревожности является средним (4,7 балла), что говорит о неблагоприятном психологическом фоне, не позволяющим детям реализовать свою потребность в успехе или добиться высокого результата. У детей с нормальным уровнем тревожности результат низкий (3,8 балла), это позволяет сделать вывод о том, что у них благоприятный психологический фон, позволяющий им достигать высоких результатов.

Высокий показатель (3,4 баллов) по фактору «Страх самовыражения» выявлен в группе детей с повышенным уровнем тревожности. Следовательно, им свойственно испытывать негативное эмоциональное переживание в ситуациях, связанных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей. Средний показатель (2,1 балла) у детей с нормальным уровнем тревожности свидетельствует о том, что эти дети испытывают неблагоприятное эмоциональное переживание в ситуациях демонстрации себя и своих возможностей другим.

По фактору «Страх ситуаций проверки знаний» можно определить как высокий результат у испытуемых с повышенной тревожностью (3,7 баллов). Это позволяет сделать вывод о том, что у детей негативное отношение к проверке знаний, они переживают тревогу в ситуациях, когда необходимо показать, что они знают, умеют, чего достигли (особенно публично). Средний результат обнаружен у испытуемых с нормальным уровнем тревожности (2,3 балла), что свидетельствует о повышенном состоянии тревоги в ситуациях проверки знаний. Возможно, это связано с тем, что обследование с помощью этой методики проводилось в конце учебной четверти, а это время проверки знаний учащихся, контрольных и проверочных работ.

«Страх несоответствия ожидания окружающих» - по этому фактору у детей с повышенной тревожностью высокие результаты (3,7 баллов), поэтому им свойственна ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей. В группе детей с нормальным уровнем тревожности результаты являются низкими (1,2 балла), это говорит о том, что им не свойственна тревога по поводу оценок даваемых окружающими.

Высокие результаты по фактору «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» - в группе с повышенным уровнем тревожности (2 балла), следовательно, у них снижен уровень приспособляемости в ситуациях стрессогенного характера, повышающих неадекватное и деструктивное реагирование на тревожные факторы среды. В группе с нормальным уровнем тревожности был определен низкий показатель по этому фактору (0,5 балла), это говорит о высоком уровне приспособляемости в стрессовых ситуациях.

По фактору «Проблемы и страхи в отношениях с учителями» - в группе детей с повышенным уровнем тревожности показатели являются средними (3,3 баллов), что говорит об общем негативном эмоциональном фоне отношений с взрослыми в школе, снижающим успешность обучения детей. Во второй группе школьников результат низкий (2,2 балла), следовательно, у них нет страха и проблем в отношениях с учителями.

Таким образом, результаты исследования показали, что 35% детей в данном классе имеют высокие и средние показатели уровня тревожности и нуждаются в проведении коррекционных занятий, направленных на его снижение. Мы предполагаем, что в рамках этих занятий можно использовать метод групповой вокалотерапии. Преимущество групповой вокалотерапии заключается в том, что при ней каждый участник вовлекается в процесс. Тут имеет значение момент анонимности, чувство своей скрытости в общей массе, которая создает предпосылку к преодолению

расстройств контакта, к утверждению собственных чувств и здоровому переживанию своих телесных ощущений. Путем активного участия в построении занятия дети побуждаются к выходу из состояния анонимности и сближению участников группы.

Вокалотерапия основывается на умении правильно дышать и пользоваться естественным звучанием голоса. Вокально-дыхательные упражнения, увеличение протяжности звучания, навыки релаксации постепенно укрепляют диафрагму, тем самым способствуя изменению типа дыхания на диафрагмальное.

В начале занятия упражнения сводятся к основным музыкальным элементам: первые упражнения будут направлены на постановку и тренировку правильного дыхания. Эти упражнения помогут добиться спокойного комфортного вдоха и длинного выдоха, что в свою очередь усиливает релаксационный момент, напрямую связанный с выдохом (расслаблением) и вдохом (напряжением); снять зажимы, связанные со стрессовым состоянием; сформировать позитивное эмоциональное состояние. Следующий комплекс упражнений направлен на закрепление ощущения высокой певческой позиции и выработку естественного положения поднятого неба. Это позволит детям научиться управлять своим телом и сосредотачивать внимание на собственных ощущениях.

После освоения этих упражнений в коррекционный комплекс добавляются упражнения с этюдами для выработки оптимального эмоционального состояния. Это будет способствовать формированию умения контролировать собственный эмоциональный фон. Комплекс упражнений, направленный на освоение навыка одинаковой манеры формирования гласных, связан с использованием лечебных звуков, слогов. Эти упражнения не требуют специальной подготовки и могут выполняться самостоятельно дома.

Например, к таким может быть отнесено упражнение, направленное на развитие навыка формирования одинаковых гласных. Можно представить гласные в виде одинаковых бусинок, и нужно голосом связать эти бусинки друг с другом, иначе они могут рассыпаться и потеряться или сложить пальчики над ладошкой и представить, что это цветок, и в то время, когда человек пропевает каждый гласный звук, цветочек распускается, а пальчики раскрываются. Усвоение правильной манеры подачи звука можно совместить с основами формирования гласных, для чего следует использовать упражнение, распетое на едином широком дыхании, при ровной и спокойной динамике. Выбор темпа должен соответствовать умению певцов экономно расходовать дыхание. По мере совершенствования исполнения темп замедляется. Первый звук «м» произносится способом мычания, а затем последующий гласный звук в ту же область (в верхние зубы) с тем же объемом и округлостью. Следите за естественностью рта, свободой гортани, проточностью дыхания. Упражнение помогает ощутить опору, «выдвигает вперед» звук.

Для большей эффективности в преодолении тревожности полезно будет привлечь родителей к сотрудничеству. Есть упражнения, которые можно выполнять дома совместно с ребенком, это будет способствовать формированию уравновешенного состояния и повышения устойчивости к любым стрессам. Одновременно совместный процесс пения способствует развитию сплоченности, формирует чувство поддержки и эмпатии.

Таким образом, вокалотерапия может стать эффективным методом коррекции тревожности у младших школьников, которая сегодня всё больше поражает учащихся, как в процессе получения образования, так и в современной жизни вообще. Это метод основан на звуковых вибрациях и может быть доступен каждому. При этом он не требует специальной подготовки.