*Авдеева К.В. педагог-психолог*

*МДОУ детский сад «Светлячок»*

*г. Хвалынска Саратовской области*

**Деятельность психолога ДОУ по коррекции психоэмоциональных состояний педагогов, имеющих нарушения голосовой функции**

Расстройство голоса у педагогов приобретают все большую обеспокоенность в педагогических сообществах, так как отмечается увеличение заболеваемости голосового аппарата у педагогов. Подобную тенденцию можно объяснить стрессовыми ситуациями в экономической и социальной жизни, ускорением жизненного ритма, увеличением голосовой нагрузки и другими факторами. Естественно, расстройство голоса сказывается и на физическое и на психологическое самочувствие педагога. Поэтому так актуальна в настоящее время проблема расстройства голосовой функции, которая ведет к нарушению эмоционального состояния человека и физическому дискомфорту.

Психоэмоциональное состояние – особая форма психических состояний человека, с преобладанием эмоционального реагирования по типу доминанты[1].

Учеными выявлена связь расстройства голосовой функции с особенностями психоэмоционального состояния[2]:

1. несовершенство дикции связано с отсутствием полной ясности мысли;
2. чрезмерно взрывной характер согласных и слишком выделенная речь часто связаны с недостаточной верой в свои возможности;

3) напряжение челюсти и малая мобильность губ объясняется нерасположенностью человека к общению;

4) отрывистое произнесение гласных звуков имеет причиной то, что в наше время очень немногие способны слышать их мелодичность (иногда это происходит от нежелания проявить свои эмоции);

5) недостаточная длительность воздушного потока, оглушение звонких согласных иногда связано с навязчивым желанием понравиться.

Самостоятельно с такими расстройствами педагогу справиться сложно, поэтому так важна роль психологической службы в образовательных учреждениях. Требуется длительная работа над психоэмоциональным состоянием педагогов, имеющих голосоречевые нарушения. Негативные проявления могут быть успешно преодолены посредством ряда специальных приемов и методов. Одним из эффективных способов, на мой взгляд, является музыкотерапия. У педагогов, особенно, педагогов-дошкольников, наблюдается эмоциональная отзывчивость на музыку и особая потребность в ней.

*Музыкотерапия*  – это обширное поле различных методов и технологий, использующих музыку, пение, отдельные звуки и звукосочетания с *терапевтической целью*[7].

Работу с педагогами, имеющими голосовые нарушения, провожу в детском саду как индивидуально, так и групповую (2-5 педагогов). Для восстановления психологического самочувствия достаточно проведения цикла из 10 занятий музыкотерапии. Для регуляции психоэмоционального состояния подобрала пакет классической музыки:

**1. Для уменьшения чувства тревоги и неуверенности:**

Ф.Ф.Шопен "Мазурка, "Прелюдии",И.Штраус "Вальсы", Ан.Рубинштейн "Мелодии".

**2.Для уменьшения раздражительности, разочарования, повышения чувства принадлежности к прекрасному миру природы**:

И.С.Бах "Контата 2", Л.в.Бетховен "Лунная соната", "Симфония ля-минор".

**3.Для общего успокоения, удовлетворения**:

Л.в.Бетховен "Симфония  6", часть 2, И.Брамс "Колыбельная", Ф.П.Шуберт "Аве Мария", Ф.Ф.Шопен "Ноктюрн соль-минор", А.К.Дебюсси "Свет луны".

**4.Для снятия симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми**: И.С.Бах "Концерт ре-минор" для скрипки, "Кантата 21", Б.В.Я.Барток "Соната для фортепиано, ''Квартет 5, А.Брукнер "Месса ля-минор".

**5.Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением:** В**.**А**.**Моцарт "Дон Жуан", Ф.Лист "Венгерская рапсодия" 1, А.И.Хачатурян "Сюита Маскарад".

**6. Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения:** П.И.Чайковский "Шестая симфония", 3 часть, Л.в.Бетховен "Увертюра Эдмонд", Ф.Ф.Шопен "Прелюдия 1, опус 28", Ф.Лист "Венгерская рапсодия" 2.

**7. Для уменьшения злобности, зависти к успехам других людей**:

И.С.Бах "Итальянский концерт", Ф.И.Гайдн "Симфония".

В рамках занятий участники группы прослушивают специально подобранные музыкальные произведения, а затем обсуждают собственные переживания, воспоминания, мысли, ассоциации, фантазии, возникающие у них в ходе прослушивания. На одном занятии прослушивают, как правило, три законченных отрывка (каждый по 10-15 минут). Первое произведение должно формировать определенную атмосферу для всего занятия. Это спокойное произведение, отличающееся расслабляющим действием. Второе произведение – динамичное, драматическое, напряженное, его функция заключается в стимулировании интенсивных эмоций, воспоминаний. Третье произведение должно снять напряжение, создать атмосферу покоя. Оно может быть спокойным, релаксирующим, либо, напротив, дающим заряд бодрости, оптимизма, энергии[4].

Работая с педагогами, я убедилась, что музыкотерапия – это эффективное средство преодоления негативного психоэмоционального состояния, вызванного расстройством голосовой функции. Однако, в совокупности с музыкотерапией широко применяю и другие методы - упражнения, игры, релаксацию.

Разработанный план работы с группой педагогов, имеющих негативное психоэмоциональное состояние из-за голосоречевых нарушений, рекомендую психологам дошкольных и общеобразовательных учреждений.

**План работы с группой педагогов (3 – 5) по урегулированию психоэмоционального состояния.**

**Цель**: достигнуть положительных результатов в психоэмоциональной сфере педагогов, имеющих голосоречевые нарушения.

**Задачи:** развивать навыки ритмического восприятия; помочь педагогам раскрыть голосоречевые возможности; познакомить с умением расслабляться, проводить релаксацию своего организма.

**Условия** проведения: «сенсорная комната» или хорошо проветренная комната, наличие ковра на полу, стульев по количеству участников, спокойная обстановка.

**Длительность** занятия: 20-30 мин

**Подготовительный этап**

|  |
| --- |
| **Проводимые мероприятия** |
| Беседа на тему: «Нарушения голосового аппарата»[7], «Связанные с голосоречевыми нарушениями психоэмоциональные расстройства у педагогов»[1;4]. |
| Беседа на тему: «Гигиена голосового аппарата»[4], «Методы профилактики негативного психоэмоционального состояния»[5]. |
| Мастер – класс по гигиене голосового аппарата: психофизическая гимнастика Красносельского Г. И. [3], комплекс утренней гигиенической гимнастики, построенной на принципах китайской системы "ДО – ИН", носовая дыхательная гимнастика  А. И. Савостьянова[6] . |

**Основной этап**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Форма проведения** | **Содержание** | **Цели** | **Примечание** |
| Упражнение  «Творческий полукруг» | Стулья в комнате стоят вдоль стен. Вошедшим предлагается присесть. После вопроса психолога: «Удобно ли так заниматься? Все ли видят меня? Все ли видят друг друга?» поступает предложение попробовать расставить стулья так, чтобы каждый видел всех своих товарищей и руководителя. Коллективные поиски приводят к верному решению: напротив психолога выстраиваются ровным полукругом стулья участников. Каждый убеждается: «Я вижу всех, все - меня». Задаётся вопрос: «А точно ли стоит полукруг? Везде ли равные расстояния между стульями?» Расстояния проверяются, стулья переставляются. При готовности участников к занятию им даются некоторые задания на внимание, например, упражнение «Кто летает?», предлагается поработать над своим настроением «Вспомни самый счастливый день». | Развитие внимания, умения сосредоточиться «здесь и сейчас», развитие творческих навыков. | Приобретается навык завершённости и целесообразности всего происходящего на творческой площадке |
| Дыхательное упражнение  "Привет солнцу" | Такт 1. Медленный вдох в живот, грудь и бронхи, постепенно поднимаются локти, кисти свободно висят.  Такт 2. Сильный выдох на слог «Ха», кисти от уровня лица разворачиваются и выбрасываются вверх, затем руки медленно опускаются. | Приобретение очистительного и тонизирующего дыхания, интенсивный массаж внутренних органов полости живота – желудка, печени, почек, кишечника | Сначала воздух набирается в живот, при этом он выдвигается немного вперед. Затем раздвигаются нижние ребра, и низ живота немного втягивается вовнутрь. Нельзя поднимать плечи. Выдох происходит в обратном порядке. |
| Игра «Ритмическое эхо» | Ведущий занятия дает двух – или трехтактовый ритмический рисунок, который все вместе, хлопая в ладоши, должны повторить. | Развитие ритмического восприятия |  |
| Вокальное упражнение | Распевание любого отрывка знакомой песни стаккато, то есть отрывистое пение, отделяя каждый звук, атакуя каждую ноту заново смыканием голосовых связок и дыханием при помощи активных движений диафрагмы (По методике Д.Е.Огороднова «Методика музыкально-певческого воспитания»). | Активизация работы голосовых связок. | Полезно при вялом тонусе голосовых мышц, при сиплом призвуке. |
| Сеанс музыкотерапии | Прослушивание выбранной композиции из пакета предложенных произведений: Л.в.Бетховен «Симфония 6» | Психологический массаж | По завершении сеанса – беседа о прослушанной мелодии. |
| Упражнение  «Искусство расслабления» | Лечь на спину. Руки положить вдоль туловища, ладонями вверх. Пальцы полусогнуты. Ноги слегка раздвинуты. Голова повернута в сторону. Рот полуоткрыт. С закрытыми глазами, не торопясь, мысленно пройтись по всему телу, начиная от кончиков рук и кончая, к примеру, тонким кишечником. | Снятие напряжения всех мышц. |  |

***Список литературы***

1. *Артемьева Т.А. Психология способностей и всестороннее развитие личности//Принцип развития в психологии/ Т.А.Артемьева. – М.,1978*
2. *Брусиловский, Л.С. Музыкотерапия. Руководство по психотерапии/ Л.С.Брусиловский, В.Е.Рожнов. – М.,1985*
3. *Красносельский Г. И. Психофизическая гимнастика для лиц пожилого возраста. – М., 1961.*
4. *Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия/ В.И.Петрушин. – М.,1999*
5. *Собчик Л. Изучение психологических особенностей стандартизированным методом исследования личности/ Л.Собчик. – М.,1978*
6. *Савостьянов А. И. 132 упражнения для учителей по развитию голоса и дыхания.– М., 2002.*
7. *Шушарджан С.В. Музыкотерапия и резервы человеческого организма/ С.В.Шушарджан. – М.,1998*