

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ МУЗЫКИ

FORMATION OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF 4-5 YEARS OLD CHILDREN BY MEANS OF MUSIC

О. В. Бондаренко, O. Bondarenko

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка,
Минск, Республика Беларусь

Науч. рук. – Е. П. Чеснокова

Аннотация. Представлены результаты исследования психологического здоровья детей 4-5 лет. Осуществлен анализ возможностей использования музыкальной деятельности как средства формирования психологического здоровья детей дошкольного возраста.

Annotation. The results of a study of the psychological health of 4-5 years children are presented. The analysis of the possibilities of using music activities as means of forming the psychological health of preschool children is carried out.

Ключевые слова: психологическое здоровье; музыка; музыкальная деятельность; дети дошкольного возраста; формирование психологического здоровья.

Key words: psychological health; music; music activities; preschool children; formation of children's psychological health.

Сохранение и укрепление здоровья детей, в том числе психологического, является основной задачей взрослых в условиях семьи и учреждения образования. Как свидетельствуют результаты психологических и медицинских исследований, современные дети нуждаются в укреплении их здоровья (В. А. Ананьев, И. В. Дубровина, М. Г. Иванова, Г. С. Никифоров, О. В. Хухлаева, А. В. Шувалов и др.). Однако на сегодняшний день проблема становления психологического здоровья и его укрепления остается мало изученной относительно периода дошкольного детства.

Психологическое здоровье рассматривается учеными как состояние субъективного благополучия личности (Я. Л. Коломинский и др.); как динамическая совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества (А. В. Козлов, В. Э. Пахальян, О. В. Хухлаева и др.); как состояние, характеризующее процесс и результат нормального развития субъективной реальности в пределах индивидуальной жизни (В. И. Слободчиков, А. В. Шувалов и др.) и др. В данном исследовании психологическое здоровье понимается как интегральная структурно-динамическая характеристика личности, обеспечивающая возможность полноценного функционирования и развития в социуме [4]. В соответствии с подходом Е. П. Чесноковой, в

качестве взаимосвязанных структурных компонентов психологического здоровья ребенка старшего дошкольного возраста рассматриваются следующие: 1) аффективный: чувство защищенности, доверие к себе и миру, самопринятие, оптимизм; 2) когнитивный: целостный позитивный образ Я, зачатки рефлексии; 3) поведенческий: коммуникативная гибкость, творчество (преимущественно в «специфически детских» (А. В. Запорожец) видах деятельности) [4].

Музыка обладает богатым потенциалом воспитательного воздействия на детскую личность. Результаты многочисленных исследований позволяют утверждать, что музыка способна оказывать терапевтический эффект, а именно регулирование процессов возбуждения и торможения, а также активизировать умственную деятельность, улучшать функции речи, запоминание ключевых фраз, содействовать успешному усвоению информации детьми дошкольного возраста (Н. Н. Брагина, Т. А. Доброхотова, Л. П. Новицкая и др.).

Дошкольный возраст является наиболее благоприятным для реализации индивидуальных творческих проявлений в музыкальной деятельности. Н. С. Лейтес отмечал особую близость детей к «художественному» типу, для которого характерны яркость восприятия, наглядная, образная память, богатство воображения [2]. Благоприятной предпосылкой для успешного развития музыкальной деятельности у детей дошкольного возраста является их «реактивность» на непосредственные впечатления, доставляемые органами чувств, чуткость к образно-эмоциональным моментам, характерное для данного периода соотношение первой и второй сигнальных систем [3]. В соответствии с идеей самоценности детства (Ж. Ж. Руссо, Я. Корчак, П. П. Блонский) и концепцией амплификации детского развития, предложенной А. В. Запорожцем [1], в период дошкольного детства необходимо содействовать развитию в первую очередь именно «специфически детских» видов деятельности, среди которых музыкальная деятельность занимает значимое место.

С целью изучения возможностей формирования психологического здоровья детей среднего дошкольного возраста средствами музыки было проведено экспериментальное исследование. Исследование осуществлялось на базе УО «Ясли-сад № 41 управления социального развития и ЖКХ ОАО «Беларуськалий» с участием 20 воспитанников 4-5 лет в 2021-2022 гг. Были использованы следующие методы: тестирование (проективная рисуночная методика «Дом-дерево-человек», проективная методика незавершенных ситуаций, цветовой тест М. Люшера), наблюдение, формирующий эксперимент.

В результате наблюдения было выявлено преобладание средней степени выраженности нарушений психологического здоровья испытуемых (55%). Некоторым воспитанникам

характерны низкая (30%) и высокая (15 %) степени выраженности нарушений психологического здоровья. Наиболее выраженными показателями нарушений психологического здоровья испытуемых являются неуверенность в себе, стремление избегать решения сложных задач на занятиях и в нерегламентированной деятельности (12%), а также тревожность, страх общения, проявления творчества (8,5%).

Использование проективной методики «Заверши рассказ...» позволило установить незначительное доминирование у воспитанников уровня оптимизма ниже среднего (30%) при достаточной выраженности других уровней: выше среднего (25%), высокого (20%), среднего (15%) и низкого (10%).

В результате проведения тестирования с помощью методики «Дом, дерево, человек» выявлено преобладание детей со слабой (50%) и средней (45%) степенями выраженности нарушений психологического здоровья. Высокая степень выраженности нарушений психологического здоровья характерна для незначительной части испытуемых (5%). Наиболее выраженными у воспитанников симптомокомплексами являются «незащищенность» (22%), «трудности в общении» (18%) и «тревожность» (16%); наименее выражены «недоверие к себе» (6%), «чувство неполноценности» (6%) и «депрессивность» (8%), что соответствует возрастным особенностям психологического здоровья современных детей дошкольного возраста [4].

Исследование эмоционального состояния воспитанников с помощью методики М. Люшера позволило выявить предпочтение испытуемыми синего – 25% (спокойствие, защищенность) и красного – 25% (возбуждение, активность) цветов, отражающих стремление реализовать соответствующие потребности. В свою очередь, на последних, отвергаемых, позициях цветовых рядов детей находятся коричневый – 30-35% (фрустрация значимых потребностей физиологического характера), чёрный – 25-30% (отрицание) и серый – 10% (стремление спрятаться).

С целью формирования психологического здоровья детей среднего дошкольного возраста была разработана и внедрена экспериментальная программа «Музыкальная гостиная», которая включила в себя систему занятий, направленных на решение образовательных, развивающих и воспитательных задач, предусмотренных Учебной программой дошкольного образования для данной возрастной группы (образовательной области «Музыкальное искусство»), а также нерегламентированную деятельность. Реализация экспериментальной программы предусматривала широкое использование системы методов и приемов: словесных (дыхательные, фонетические, артикуляционные упражнения, слушание и анализ музыкальных произведений и др.), наглядных (наглядные

пособия, карточки, иллюстрации, видеопрезентации, видеоролики музыкально-дидактических игр и др.), практических (музицирование, пропевание попевок, музыкально-ритмические упражнения и др.) и игровых (пальчиковая гимнастика, музыкально-дидактические игры, коммуникативные танцы, валеологические песенки, игровой массаж и др.). Особый интерес у воспитанников вызвало участие в шумовом оркестре К. Орфа (инсценировании сказок-шумелок «Мышиная история», «Зима в лесу», «Трусливый заяц» и др.), способствующее обогащению положительными эмоциями, реализации потребности в творческом самовыражении. Экспериментальная программа реализовывалась в сотрудничестве учреждения дошкольного образования и семей воспитанников.

На контрольном этапе исследования была выявлена положительная динамика состояния психологического здоровья испытуемых. Так, высокий уровень оптимизма вырос на 25%, достигнув 45% случаев. Высокая степень выраженности нарушений психологического здоровья, напротив, снизилась на 10%, достигнув 5% случаев в группе, в то время как слабая степень выраженности (соответствующая норме психологического здоровья) возросла на 32%, достигнув 82%. Заметна также положительная динамика в эмоциональном состоянии воспитанников. В результате сравнительного анализа цветовых рядов испытуемых до и после музыкальных занятий было обнаружено повышение частоты предпочтений желтого (на 15%) и снижение частоты предпочтений (с размещением на 1-й и 2-й позициях) черного (на 15%) и серого (на 10%) цветов. Таким образом, музыка является эффективным средством формирования психологического здоровья детей 4 - 5 лет.

Список использованных источников

1. Запорожец, А. В. Значение ранних периодов детства для формирования детской личности / А. В. Запорожец. – Москва; Воронеж // Хрестоматия по возрастной психологии : учебное пособие для студентов / сост. Л. М. Семенюк. – Москва : Издательство Московского психолого-социального института ; Воронеж : МОДЭК, 2003. – С. 134–138.
2. Лейтес, Н. С. Способности и одаренность в детские годы / Н. С. Лейтес. – М.: Знание, 1984. – 80 с.
3. Панько, Е. А. О самооценности детства и её поддержке / Е. А. Панько, Е. П. Чеснокова. – Минск: Мин. обл. ин-т развития образования, 2019. – 96 с.
4. Чеснокова, Е. П. Психологическое здоровье детей старшего дошкольного возраста, воспитывающихся в разных социокультурных условиях / Е. П. Чеснокова // Весці БДПУ. – 2021. – № 3. – С. 60–65.