

Д. Э. Хаметова

Формирование релаксационных умений педагогов средствами музыки

Обозначается актуальность проблемы здоровья педагогов, дается обоснование необходимости формирования релаксационной культуры на основе данных исследований психоэмоционального и физического состояния, тревожности педагогов. Рассматривается важность использования средств музыки для формирования релаксационной культуры. Особое внимание уделяется музыкотерапии. Предлагается ряд методик для восстановления, сохранения и укрепления физического и психоэмоционального здоровья педагогов, которые могут использоваться при проведении тренингов и ауто-тренингов с целью снятия мышечного (физического) напряжения. Определены условия, необходимые для восстановления и коррекции психоэмоционального состояния педагогов. Дается описание опытно-экспериментальной работы с целью проверки разработанной программы по формированию релаксационной культуры педагогов школы средствами музыки. Процесс формирования релаксационной культуры педагогов представлен такими этапами, как мотивирование педагогов, формирование у педагогов умений расслаблять и напрягать мышцы, слушание успокаивающей, релаксирующей музыки с включением здоровьесберегающих музыкально-коррекционных упражнений (дыхательная терапия и тонирование, вокалотерапия и кинезитерапия), направленных на сохранение психоэмоционального и физического здоровья педагогов. Изложены результаты проведенной работы, которые подтверждают эффективность предлагаемых музыкальных средств для формирования релаксационной культуры педагогов.

Ключевые слова: здоровье, педагог, психоэмоциональное состояние, физическое напряжение, музыка, средства, музыкотерапия, релаксационная культура.

D. E. Khametova

Formation of Teachers' Relaxation Abilities by Means of Music

Urgency of the problem of teachers' health is designated, justification of need in formation of relaxation culture on the basis of these researches of the psychoemotional and physical state, uneasiness of teachers are given. Importance of the use of music means for formation of relaxation culture is considered. The special attention is paid to music therapy. A number of techniques for restoration, preservation and strengthening of teachers' physical and psychoemotional health is offered, which can be used when carrying out trainings and auto-trainings for the purpose of removal of muscular (physical) tension. The conditions necessary for restoration and correction of the teachers' psychoemotional condition are determined. The description of skilled and experimental work for the purpose of verification of the developed programme for formation of school teachers' relaxation culture is given by means of music. The process of formation of teachers' relaxation culture is presented with the following stages: motivation of teachers, formation of teachers' abilities to weaken and strain muscles, listening to calming, relaxing music with inclusion of the health saving musical and correctional exercises (respiratory therapy and toning, vocal therapy and kinesitherapy) directed on preservation of teachers' psychoemotional and physical health. Results of the carried-out work which confirm efficiency of the offered musical means for formation of relaxation culture of teachers are presented.

Keywords: health, teacher, psychoemotional state, physical tension, music, means, music therapy, relaxation culture.

Состояние профессионального здоровья современного российского учителя вызывает тревогу. Одной из ключевых проблем является низкая престижность здоровья учителей, заниженное осознание учителями его ценности. Поэтому важно формировать здоровый образ жизни самих учителей, повышать их осведомленность об истинном состоянии своего здоровья, возможных причинах его ухудшения, способах и средствах укрепления.

Сейчас возникает принципиально иная, нежели в прежние времена, ситуация. Здоровье становится базовым свойством человека, его субъективной ценностью, поэтому важнейшая задача – сформи-

ровать социально-психологическую установку на возрастающую роль взаимной ответственности за здоровье как со стороны директоров школ и других руководителей образования, так и со стороны учителей, учеников, родителей.

Известно, что образцы поведения, способы действий, которые учитель использует в профессиональном взаимодействии, присваиваются учеником и проявляются в его поведении. Здоровый учитель становится для учеников примером здорового образа жизни, образцом благополучного и успешного человека.

Сегодня существуют реальные проблемы охраны здоровья педагогов, что связано с их

большой перегрузкой, маленькой зарплатой, ухудшением медицинского обслуживания, ростом внутрисемейного напряжения и т. д.

Медики относят педагогов к «группе риска» по частоте нарушений здоровья и серьезности протекающих заболеваний. В то же время состояние здоровья педагогов во многом определяет эффективность их профессиональной деятельности. Психофизиологическое состояние педагога, имеющего заболевание, значительно сужает его педагогическое влияние, а главное, деформирует мотивацию деятельности [4].

Педагог должен быть здоров и душой, и телом, в противном случае, он не сможет реализовать свой потенциал. Есть опасность нарушения его физиологического и энергетического равновесия в момент общения с детьми, что может обострить ситуацию взаимодействия, привести к конфликтам, спровоцировать неадекватное поведение педагога. Впоследствии это может отразиться и на здоровье детей.

Мы изучили результаты исследований состояния физического и психоэмоционального здоровья педагогов школ и выяснили следующее:

- не все педагоги имеют ясное представление о том, что такое здоровье;
- 70 % опрошенных не считают себя здоровыми;
- все педагоги осознают связь физического здоровья с психологическим благополучием;
- 58 % педагогов нуждаются в дополнительной информации и мероприятиях в области сохранения и укрепления здоровья.

Анализ наличия листков нетрудоспособности за последние три года показал, что

- практически каждый педагог в течение учебного года переболел простудными заболеваниями (некоторые педагоги и не один раз);
- 43 % листков нетрудоспособности являются результатом обострения хронических заболеваний, которые можно было предотвратить.

Анкетирование показало, что педагоги знают свои проблемы и хотят добиться физического совершенства.

Мы также провели собственное исследование с целью изучения психоэмоционального состояния педагогов, используя психологическую тестовую методику «Интегративный тест тревожности» (ИТТ). В опросе участвовали педагоги МОУ СОШ № 31 г. Ярославля, педагоги МОУ СОШ № 86 г. Ярославля, педагоги МОУ СОШ № 7 г. Тутаева, преподаватели ЯГПУ им. К. Д. Ушинского. Общее количество респондентов – 110 человек.

Педагогам было предложено оценить свое состояние по нескольким параметрам. Анализ анке-

тирования показал, что психоэмоциональное состояние педагогов характеризуется следующим образом: низкий уровень тревожности имеют 36 % (40 человек), средний уровень тревожности – 39 % (43 человека), высокий уровень тревожности – 25 % (27 человек).

С целью изучения физического состояния педагогов была использована методика Н. В. Сусловой, фиксирующая следующие показатели: мимические и пантомимические проявления; поза, жесты, взгляд; дыхание. В процессе наблюдения за педагогами во время организационных моментов урока, обсуждений, пауз и в процессе различных форм деятельности были получены следующие данные: у 63 педагогов из 110, участвующих в эксперименте взгляд сосредоточенный, направленный в одну точку, поза неподвижно-напряженная, следовательно, напряжены мышцы, дыхание учащенное, мимика напряженная: сдвинуты брови, прищурены глаза, закушена губа. Физическое (мышечное) напряжение демонстрируют 69 % педагогов. Они не умеют расслаблять мышцы, скованны, физическое напряжение сопровождается эмоциональной скованностью, необоснованной ситуативной тревожностью. В результате наступает быстрая усталость, внимание рассеивается, снижается работоспособность, а также интерес к преподаваемому предмету и самим обучающимся.

Таким образом, результаты диагностики состояния физического и психоэмоционального здоровья педагогов свидетельствуют о несформированности их релаксационной культуры. Мы предположили, что в решении этой проблемы могут оказать помощь специальные музыкальные средства.

О воздействии музыки на душу и тело человека размышляли в своих трудах античные философы, такие как Пифагор, Платон, Аристотель. В Китае уже много веков назад музыка использовалась достаточно широко и в соответствии с правилами традиционной китайской медицины. Целительная сила музыки подчеркивалась в трактатах Конфуция и в составленной им «Книге песен».

Китайцы придавали большое значение музыке как средству поддержания психофизического здоровья. Лечебной считалась такая музыка, которая приносит человеку радость и покой.

В ходе исследования мы установили, что музыкальное искусство несет в себе большой потенциал для сохранения психоэмоционального здоровья педагогов. Сегодня музыкальную терапию применяют во многих странах мира: в Америке, Великобритании, Германии, Швеции и др. В России в области музыкальной терапии наиболее из-

вестны исследования Л. С. Брусиловского, В. И. Петрушина, М. Л. Лазарева и других ученых. В работах этих и некоторых других авторов предлагаются конкретные музыкально-терапевтические упражнения. Музыкальная терапия – это особый вид музыкальной деятельности, направленный на профилактику, оздоровление и коррекцию различных психоэмоциональных, поведенческих отклонений, на реабилитацию личности средствами музыкального искусства [2].

Музыкотерапия является одним из направлений арттерапии. Хотя понятие «арттерапия» появилось лишь в середине прошлого века, целебные возможности искусства, в том числе музыки, были известны с древних времен. У разных племен и народов существовали созвучия и ритмы, использовавшиеся как против страстей души, уныния, раздражения, гнева и других душевных «невзгод», так и против физических недугов. Некоторые из них дошли до нас через многие тысячелетия, например, в шаманских обрядах. В самых древних свидетельствах и документах, дошедших до нас, музыка фигурирует как лечебное средство.

В связи с этим мы попытались разработать и апробировать ряд методик для восстановления, сохранения и укрепления физического и психоэмоционального здоровья педагогов, которые могут использоваться при проведении тренингов и аутотренингов. При этом мы решали следующие задачи:

- регуляция эмоционального тонуса педагога;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- приобретение новых средств эмоциональной экспрессии;
- формирование оптимистического, жизнеутверждающего мироощущения;
- развитие умения передавать свое настроение через музыку, движение;
- формирование способности выходить из психотравмирующей педагога ситуации посредством восприятия музыки;
- моделирование положительного состояния (катарсиса).

В соответствии с теоретико-методологическими идеями нашего исследования процесс формирования релаксационной культуры педагогов средствами музыки необходимо начинать с формирования мотивации педагогов к изучению проблемы формирования релаксационной культуры, затем усилия должны концентрироваться на освоении практических умений формирования релаксационной культуры. Далее усилия должны быть направлены на формирование компетентности в области релаксационной культуры

педагогов, для развития которой в дальнейшем необходима интенсификация практической деятельности по данному направлению. Выделение этапов формирования условно, все они тесно взаимосвязаны, на каждом последующем этапе учитываются достижения предыдущих этапов.

Этап мотивирования педагогов к формированию релаксационной культуры предполагает их знакомство с проблемой сохранения физического и психоэмоционального здоровья учителей и определения ее значимости в личностном и профессиональном развитии специалиста.

Анализ научных исследований позволил сделать вывод о том, что достижение сбалансированного развития профессионального здоровья педагогов возможно, если, с одной стороны, личность через самопознание и саморегуляцию осознает свои психофизиологические возможности, свой потенциал, знает свой уровень индивидуального, психического и профессионального здоровья и имеет высокую здоровьесберегающую компетентность, положительную мотивацию, связанную с выполнением здоровьесберегающей деятельности; с другой – если будут созданы условия, обеспечивающие эффективность развития профессионального здоровья личности на всех этапах ее жизненного пути. Одним из таких условий является психолого-акмеологическое сопровождение развития профессионального здоровья, задающее вектор достижения акме. Психолого-акмеологическое сопровождение обеспечивает активизацию личностных ресурсов.

Одной из форм мотивирования может быть «круглый стол» на тему «Как сохранить и укрепить физическое и психоэмоциональное здоровье педагогов?». В ходе обсуждения педагоги сошлись во мнении, что эффективным средством сохранения и укрепления физического и психоэмоционального здоровья педагогов является музыкотерапия.

В процессе опытно-экспериментальной работы был разработан и апробирован курс «Формирование релаксационной культуры педагогов средствами музыки». Цель курса заявлена в названии. Структура курса представлена теоретическим блоком (семинары, «круглые столы») и практическим блоком (тренинги, аутотренинги, мастер-классы).

В ходе практики формирования релаксационной культуры педагогов средствами музыки мы использовали *семинар* как форму организации обучения, формирующую убеждения педагогов на основе полученной ими информационной базы. Важно смотивировать педагогов на высказывание своей позиции, своего мнения по обсуждаемым

вопросам. Решению данных проблем способствует ориентация на применение заданий аналитического характера, требующих аргументации личной позиции, сотрудничество на занятии.

Тренинг – форма организации обучения, позволяющая не просто учиться применять способы формирования релаксационной культуры педагогов средствами музыки, но и формирующая владение этими способами на уровне навыков, что позволяет в дальнейшем активно применять их на практике. При проведении тренинга следует учитывать следующие требования: наличие четкой программы тренинговых занятий и плана тренинга, соблюдение структуры тренинга (разминка, основное содержание, рефлексия), продолжительность тренинга (максимум 1 час 30 минут), отдельное помещение, психологическая компетентность ведущего.

Помимо общих организационных требований, необходимо реализовывать принципы групповой работы, определенные Г. У. Солдатовой, Л. А. Шайгеровой, О. Д. Шаровой: принцип предоставления участникам тренинга полной информации о работе группы (целях, задачах работы, требованиях к участникам), принцип конфиденциальности, принцип добровольности, принцип обеспечения психологической и физической безопасности участников группы.

Мы провели тренинг в два этапа. На первом этапе мы обучили педагогов расслаблять и напрягать мышцы. Для этого в тренинг были включены некоторые упражнения, несущие психоэмоциональное и физическое расслабление, упражнения на умение расслаблять мышцы.

Были использованы упражнения, связанные с дыхательной терапией, вокалотерапией и кинезитерапией.

Дыхательная терапия и тонирование. Этот ряд упражнений направлен на активизацию эмоционального тонуса и на подготовку дыхательного аппарата к пению.

Вокалотерапия применяется в разных вариантах: это может быть коррекция психоэмоциональных состояний у людей, имеющих невысокую самооценку, низкую степень самопринятия, сниженный эмоциональный тонус, проблемы в развитии коммуникативной сферы. Занятия направлены на формирование оптимистического настроения и предполагают исполнение (с инструментальным сопровождением и без сопровождения) жизнеутверждающих, оптимистических попевок. Звуковые упражнения нужно выполнять умеренно и понемногу. Каждый может петь, как ему хочется: прерывисто, на одной ноте, то есть каждый находит свой тон и частоту. При выполнении упраж-

нений по вокалотерапии задействованы мышцы живота, лицевые мышцы.

Кинезитерапия. Этот ряд упражнений направлен на физическое и психическое раскрепощение, «снятие» комплексов. При выполнении упражнений по кинезитерапии задействованы практически все мышцы тела, что ведет к полному физическому расслаблению.

Таким образом, музыкотерапию и в частности дыхательную терапию и тонирование, вокалотерапию и кинезитерапию можно рассматривать как средства восстановления, сохранения и укрепления физического и психоэмоционального здоровья педагогов.

После того как педагоги научились владеть техникой произвольного мышечного расслабления, мы приступили ко второму этапу – слушанию успокаивающей, релаксирующей музыки с включением здоровьесберегающих музыкально-коррекционных упражнений, направленных на сохранение психоэмоционального и физического здоровья педагогов.

Для формирования основ релаксационной культуры педагогов в рамках аутотренинга использовались музыкальные произведения, оказывающие релаксирующее, успокаивающее воздействие, такие как «Осенняя песенка» П. И. Чайковского, «Колыбельная» В.-А. Моцарта, «За рекою старый дом» (русский текст Д. Тонского), «Менуэт» из «Нотной тетради Анны Магдалены Баха» И. С. Баха, «Романс», «Весна. Осень» (из музыкальных иллюстраций к повести А. С. Пушкина «Метель») Г. В. Свиридова, «Баркарола» (июнь) из цикла «Времена года» П. И. Чайковского, «Мелодия» из оперы «Орфей и Эвридика» К. Глюка, «Утешение» В. М. Элькина и т. д. Музыкальные произведения звучали на аутотренингах с целью коррекции психоэмоционального состояния личности, поэтому при продумывании эмоциональной драматургии занятия нами использовался их психотерапевтический эффект, соответствующий этапу занятия.

Мы также организовали *мастер-классы*. Это эффективная форма передачи знаний и умений, обмена опытом обучения и воспитания, центральным звеном которой является демонстрация оригинальных методов освоения определенного содержания при активной роли всех участников занятия. Для проведения мастер-классов были приглашены специалисты из медико-психологических центров, которые поделились своим опытом и продемонстрировали оригинальные методы формирования релаксационной культуры педагогов средствами музыки.

Результатом формирования релаксационной культуры педагогов средствами музыки является сформированность релаксационной культуры педагогов и готовность педагога к здоровьесберегающей деятельности. В начале изучения курса была проведена диагностика степени сформированности релаксационной культуры педагогов. В зависимости от результатов программа практических и тренинговых занятий может корректироваться.

По результатам диагностики психоэмоционального состояния педагогов к концу первого года опытно-экспериментальной работы были получены следующие данные: низкий уровень тревожности имеют 66 % (73 человека), средний уровень тревожности – 28 % (31 человек), высокий уровень тревожности – 6 % (6 человек).

Таким образом, наблюдается положительная динамика: количество педагогов с высоким уровнем тревожности уменьшилось почти в 5 раз, количество педагогов с низким уровнем тревожности увеличилось на 30 %.

По результатам повторной диагностики физического состояния педагогов к концу первого года опытно-экспериментальной работы была выявлена положительная динамика: количество педагогов, умеющих владеть своим физическим состоянием, увеличилось на 51 %. У 82 % педагогов взгляд живой, подвижный, ищущий глаза собеседника, поза свободная, раскрепощенная, с более частыми сменами положений корпуса, дыхание спокойное, ровное, мимика расслабленная.

В ходе опытно-экспериментального исследования мы установили, что формирование релаксационной культуры педагогов средствами музыки будет эффективным, если

- создается атмосфера приятия, доброжелательности, безопасности;
- осуществляется целенаправленное педагогическое воздействие на мотивационно-ценностную и регулятивно-деятельностную сферы личности педагогов;
- отбирается музыкальный материал, несущий релаксирующее, успокаивающее воздействие;
- используются здоровьесберегающие, музыкально-коррекционные упражнения по снятию физического напряжения;
- поэтапно выстраивается деятельность – от внешних установок к «внутренним» психолого-педагогическим, которые будут направлены на осознанное мышечное расслабление;
- соблюдаются правила восстановления и коррекции психоэмоционального состояния педагогов.

Результаты проведенной опытно-экспериментальной работы свидетельствуют о том, что предлагаемый комплекс средств музыки, реализуемых в обозначенных условиях, способствует формированию высокого уровня сформированности релаксационной культуры педагогов.

Библиографический список

1. Брусиловский, Л. С. Музыкаотерапия: Руководство по психотерапии [Текст] / Л. С. Брусиловский; под ред. В. Е. Рожнова. – Ташкент: Медицина, 1985. – 340 с.
2. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. И. Петрушин. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 176 с.
3. Подуровский, В. М., Сулова, Н. В. Психологическая коррекция музыкально-педагогической деятельности [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений В. М. Подуровский, Н. В. Сулова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 320 с.
4. Психотерапия и психология [Текст] // Руководство по психотерапии / под ред. В. Е. Рожнова. – Ташкент: Медицина, 1985. – 719 с.
5. Фалетрова, О. М., Томчук, С. А. Музыка и здоровье школьников. Музыка как средство сохранения психоэмоционального здоровья учащихся начальной школы [Текст]: методические рекомендации / О. М. Фалетрова, С. А. Томчук. – Ярославль: ГОУ ЯО ИРО, 2010. – 39 с.

Bibliograficheskiy spisok

1. Brusilovskij, L. S. Muzykoterapija: Rukovodstvo po psihoterapii [Tekst] / L. S. Brusilovskij; pod red. V. E. Rozhnova. – Tashkent: Medicina, 1985. – 340 s.
2. Petrushin, V. I. Muzykal'naja psihoterapija: Teorija i praktika [Tekst]: uchebnoe posobie dlja studentov vysshih uchebnyh zavedenij / V. I. Petrushin. – M.: Gumanit. izd. centr VLADOS, 1999. – 176 s.
3. Podurovskij, V. M., Suslova, N. V. Psihologicheskaja korrrekcija muzykal'no-pedagogicheskoy dejatel'nosti [Tekst]: uchebnoe posobie dlja studentov vysshih uchebnyh zavedenij V. M. Podurovskij, N. V. Suslova. – M.: Gumanit. izd. centr VLADOS, 2001. – 320 s.
4. Psihoterapija i psihologija [Tekst] // Rukovodstvo po psihoterapii / pod red. V. E. Rozhnova. – Tashkent: Medicina, 1985. – 719 s.
5. Faletrova, O. M., Tomchuk, S. A. Muzyka i zdorov'e shkol'nikov. Muzyka kak sredstvo sohraneniya psihohemotional'nogo zdorov'ja uchashhihsja nachal'noj shkoly [Tekst]: metodicheskie rekomendacii / O. M. Faletrova, S. A. Tomchuk. – Jaroslavl': GOU JaO IRO, 2010. – 39 s.