

## ХОМУСОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*В статье раскрываются педагогические условия укрепления психологического здоровья детей дошкольного возраста посредством хомусотерапии. Раскрывается понятие психологически здорового ребенка. Рассмотрены психологические проблемы в развитии ребенка, описаны внешние и внутренние факторы проявления психологических проблем в развитии детей, влияния занятий с хомусом на психоэмоциональное состояние детей.*

**Ключевые слова:** психологическое здоровье детей, музыкотерапия, хомусотерапия, психо-эмоциональное состояние.

В настоящее время увеличивается количество детей с нарушениями в поведении, а также в настоящее время увеличивается количество детей с нарушениями в поведении, а также в психическом и личностном развитии. Развитие ребенка, его психики и личностных качеств во многом определяются теми взаимоотношениями, которые складываются в течение жизни между формирующейся личностью и его ближайшим взрослым окружением. По мнению И.В. Дубровиной психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности [3].

Психологически здоровый ребенок – это жизнерадостный, веселый, открытый ребенок. Такой ребенок уверен в любви и уважении его личности со стороны взрослых, отсюда его уверенность, оптимизм, самоуважение и уважение других детей, позитивное отношение к миру, активное познавательное отношение к окружающему миру. У таких детей наблюдается гармония между различными психическими аспектами: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими. В то же время имеется много детей с проблемами в психологическом плане. Психологические проблемы в развитии ребенка можно разделить на две основные группы: внешние (окружение ребенка) и субъективные (индивидуальные личностные особенности). К внешним факторам можно отнести неблагоприятные семейные условия и неблагоприятные условия в детском саду. В детском саду психотравмирующей ситуацией могут выступать адаптация к детскому саду, воспитателям, детям, конфликты с ровесниками. К личностным (субъективным) факторам относятся характер, темперамент, самооценка, коммуникативность, страхи, тревожность, агрессивность, гиперактивность [3].

Цель статьи – рассмотреть педагогические условия коррекции психоэмоционального состояния детей дошкольного возраста посредством хомусотерапии. Хомусотерапия является разновидностью музыкотерапии. Для коррекции детей со страхами, двигательными, речевыми и психосоматическими расстройствами отлично подойдет использование музыки. Музыкотерапия представляет собой метод, использующий музыку в качестве средства психологической коррекции состояния ребенка в желательном направлении развития.

Исследования В.М. Бехтерева, И.М. Гриневой, И.М. Догеля, И.Н. Тарханова выявили положительное влияние музыки на различные системы организма человека [2, с. 26]. Содержание, организация и методика проведения музыкальных занятий с детьми с проблемами определяются, с одной стороны, спецификой музыкального искусства, с другой – природой и характером нарушений в развитии ребенка. В связи с этим основными задачами музыкальных занятий являются следующие: способствовать коррекции нарушений в развитии ребенка средствами музыки, музыкальной деятельности; доставлять детям радость, создавая положительный эмоциональный фон, возможности для их самостоятельной и творческой деятельности; способствовать активному общению детей в процессе занятий, выработке навыков коммуникации, социальной адаптации [2, с. 112].

Правильный выбор музыки – ключевой фактор музыкотерапии. Исследователи рекомендуют использовать в работе с детьми широкий спектр музыкальных инструментов и виды музыки, воздействующие на различные функции организма. Например, при эмоциональных проблемах, для снятия стресса или, напротив, активизации эмоциональной сферы личности ребенка подойдет прослушивание музыки для релаксации, а также записей-шумов природы [1, с. 34]. Шум живой природы издает якутский хомус.

Он помимо эстетического наслаждения имеет и лечебный эффект.

Хомусотерапия – незаменимое средство от стресса, для релаксации и гармонии. Каждая тональность хомуса оказывает положительное воздействие на определенные чакры.

Якутский национальный инструмент хомус отличается характерным волшебным звуком, обладающим уникальной способностью издавать звуки живой природы. Однако хомус – не самозвучающий инструмент. Без того, чтобы человек буквально не вдохнул в него жизнь, он не зазвучит. Таинство его и состоит в том, что он представляет единое целое со всем дыхательно-голосовым аппаратом человека. Поэтому, когда хомусист сольётся с хомусом в музыкальный инструмент, взволнуется вместе с ним, волшебная музыка хомуса способна удвоить человеческую радость, разогнать, развеять печаль, исцелить от болезней [4, с. 3].

Первые навыки ребёнка может получить в дошкольном возрасте. В процессе обучения нужно научить правильно фиксировать хомус, правильно ударять по язычку, извлекать основной звук, выполнять простейшие приёмы игры. В 6-8 лет, когда меняются молочные зубы, нужно прекратить игру на хомусе. В это время работа должна идти в другом направлении: научить слушать музыку хомуса, привить любовь к хомусу. Поэтому необходимо организовать прослушивание игры мастеров-импровизаторов, рассказа о содержании музыки, практиковать рисование после музыки. Такими занятиями надо охватить всех ребят. Детей в 9-12 лет надо обучать приёмам игры, дыхания, умению играть песни, простые мелодии.

Наблюдения за детьми показывают, что гиперактивные, агрессивные, тревожные дети из неблагополучных семей становятся более спокойными, эмоционально-отзывчивыми, позитивно настроенными. У них повышается познавательный интерес к окружающему миру, игра на хомусе раскрывает внутренний потенциал у детей, они начинают хорошо рисовать, сочинять стихи, у них развивается воображение, фантазия, творческие способности.

Таким образом, хомусотерапия является новым направлением в дошкольной педагогике и имеет большой потенциал в коррекционно-воспитательной работе с детьми дошкольного возраста.

#### *Список литературы*

1. Глазунова, Л.И. Коррекция психоэмоционального состояния человека средствами музыки. Учебно-метод. пособие. – Белгород: БелГУ, 2004. – 116 с.
  2. Медведева, Е.А Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 224 с.
  3. Хухлаева, О.В. Классификация нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2013. №5. URL: <http://psyedu.ru/journal/2013/5>
  4. Шишигин, С.С. Играйте на хомусе. – Покровск: ИЦ «Покровск», 2003. – 21 с.
-