Департамент по культуре и туризму Администрации города Тобольска

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Детская школа искусств имени А.А.Алябьева» города Тобольска

**«Обучение без стрессов»**

(Беседа с родителями)

подготовил и провел

Фарахов З.Г.

преподаватель отделения народных инструментов

дата проведения:

15.09.2022 г.

21:00

место проведения:

дистанционно

Тобольск

2022

**Пояснительная записка**.

**Цель** мероприятия: воспитание стрессоустойчивости у детей как необходимое условие обучения в школе искусств

**Задачи мероприятия**.

*Образовательная:* обучать родителей навыкам регулирования эмоционального состояния детей, формировать их стрессоустойчивость, конфронтацию с жизненными проблемами

*Развивающая:* развивать самосознание, повышать самооценку обучающихся

*Воспитательная:*воспитывать чувство уверенности в себе, стойкость в неудачах, социальную активность

**Форма проведения:** беседа

**Методы и приемы:** словесно-иллюстрационный

**Оборудование и технические средства**: компьютер, монитор, музыкальные инструменты

*Преподаватель:*

Работая много лет в школе искусств, я заметил, что в наше время большинство детей испытывают большое количество стрессов. Стресс – это естественная физиологическая реакция, которая сопровождает нервное напряжение с первых дней жизни человека. Дети подвержены влиянию негативных эмоций не меньше, чем взрослые. Стрессовое состояние может быть связано с первыми самостоятельными шагами, поступлением в первый класс, музыкальную школу и многим другим. Далеко не все дети подвергаются стрессу в одних и тех же ситуациях и одинаково реагируют на эмоциональное напряжение. Полностью уберечь ребенка от всех трудностей невозможно, однако в силах родителей научить его правильно реагировать на неприятности и справляться с нервным напряжением.

Стресс у ребенка является реакцией на нечто новое, с чем он в силу отсутствия опыта не может справиться. Механизм детского стресса запускает вторжение в жизнь ребенка чего-то незнакомого и неприятного, что может преследовать его в виде детских страхов или воспоминаний. Причины стрессовых реакций во многом зависят от возраста ребёнка. У ребенка в возрасте до 15 лет причинами стресса могут стать неудачи в учебе, сложные отношения с одноклассниками и учителями. Ещё одной причиной может быть внутренний конфликт, когда ребёнок винит себя за совершение какого-либо проступка. Часто поступление в первый класс общеобразовательной школы сочетается с параллельным поступлением ребёнка в первый класс музыкальной, художественной, хореографической школ. Несомненно, это несёт за собой новые обязанности, трудности, большие нагрузки, а также ответственность ребёнка перед самим собой, а в большей степени ответственность перед родителями. В наше время стремительно стали развиваться так называемые школы для одарённых детей, школы повышенной степени сложности обучения. Намного реже встречаются средне - образовательные школы, чаще встречаются школа – лицей, школа гимназия и т.д., где детей чуть ли ни с младших классов готовят к ЕНТ и другим видам тестирования.

Родители вырабатывают в своих детях так называемый «синдром  
отличника», также это касается и параллельной учёбы в другой сфере образования. Это очень распространенная и грубая ошибка. Конечно, каждому родителю хочется видеть своего ребенка самым успешным, самым умным, самым, самым, самым… Но мало кто вспоминает, что у успеха тоже есть своя цена, и иногда она оказывается непомерно велика. В погоне за успехами мы часто забываем о простых человеческих радостях, об обычном общении родителей и детей. А ведь мы не хотим, чтобы у нас вырос черствый ребенок, пусть даже с умением играть на музыкальном инструменте или знанием английского. Так что же такое пресловутый «синдром отличника» и как распознать его у успешного ребенка? Первые простые и внятные подтверждения успешности дает ребенку система школьных оценок: «Учись на пятерки и тебя похвалят». «Синдром отличника» проявляется у успешных детей обычно уже в младших классах. На первых порах заработать похвалу и одобрение способному и усидчивому ребенку оказывается совсем несложно, но со временем задача усложняется.

Сейчас речь об адаптации первоклассника к обучению в музыкальной школе. Без исключения все поступающие дети, а в большинстве случаев и родители относятся к обучению в музыкальной школе, как к некоему кружку или секции. Зачастую не все в полной мере понимают, что процесс обучения имеет массу трудностей, начиная от вступительных прослушиваний заканчивая государственными экзаменами. К сожалению, до «финала» доходят далеко не многие учащиеся. В музыкальном обучении любого юного музыканта наступает критический своего рода переломный момент, когда ребёнок не хочет продолжать своё обучение, мотивируя это потерей интереса к предмету или какому либо инструменту. Как быть в такой ситуации? Ответов на данный вопрос два - заставлять или бросить: К сожалению, многие родители заставляют своих детей. Например, если будешь заниматься хорошо - купим мороженое, выучишь произведение - пойдем в кино, сможешь посмотреть мультфильм, не выучишь - не будешь смотреть два дня и т.д. В данной ситуации умнее поступит тот родитель, который позволит ребенку бросить школу, тем более, если у него есть другие стойкие интересы. Но рекомендую попробовать заинтересовать – самому полюбить музыку: вместе с ребенком разбирать текст, вместе придумывать сюжет к своим произведениям, вместе слушать музыку, посещать концерты как своего ребенка, так и других профессиональных музыкантов. Горящие глаза родителей – что может быть лучше для ребенка.

Приходя на занятия в музыкальной школе в возрасте 5 - 6 лет, дети не понимают, чего они хотят. Чаще они хотят просто играть в игрушки, а не учиться.

Обучение музыке – сложный и многогранный процесс, требующий усидчивости, долгого и упорного труда. Когда в 7 - 9 летнем возрасте дети это понимают, вот тогда начинаются настоящие трудности. Одни дети не готовы упорно трудиться, им становится тяжело, особенно на фоне все возрастающей нагрузки в общеобразовательной школе. У других – наоборот, появляется интерес к учебе, и работать с такими детьми очень приятно.

Когда ребёнок только начинает свой сложный путь, ответственность всё - таки должна в первую очередь ложиться на плечи родителей. Именно родители должны контролировать систематическое посещение всех учебных предметов и регулярные домашние занятия. Хотелось бы, чтобы все родители понимали, что первое время желательно присутствовать на уроке, так как ребёнок не может сразу адаптироваться к новой школе, месту, педагогу. Присутствие близкого человека поможет избежать негативного влияния на детскую психику. Родитель должен знать и видеть, кому он отдаёт своё чадо, ведь при знакомстве педагога и ребёнка можно увидеть найдёт ли педагог индивидуальный подход к ребёнку.

Одна из проблем музыкального образования в современном мире - отказ от учебных дисциплин. Дети хотят посещать занятия только на инструменте, например, гитару, игнорируя другие дисциплины, что в корне неправильно. Все предметы взаимосвязаны и пропуск, одного из них обязательно оставит пробел в другом. Дети не совсем понимают всю эту взаимосвязь, к сожалению, не всегда понимают это и родители. Другая проблема – это отсутствие инструмента. Многие родители не спешат приобретать музыкальный инструмент в первые годы обучения ребёнка, а ведь как раз в этот период ребёнок должен проникнуться любовью к своему музыкальному инструменту. Родители находят ряд причин не приобретать инструмент: не позволяют материальные условия, не считают нужным его приобретение, думая, что инструмента в школе на занятиях достаточно, думают, что у ребенка пропадет интерес к занятиям. Приобретение инструмента очень важно и играет огромную роль. Начальное время с ребёнком должен выполнять домашнее задание родитель, и для этого вовсе не обязательно иметь специальное музыкальное образование.

Также стоит правильно настраивать ребёнка на первый экзамен, так называемый академический концерт, на котором ребёнок должен показать свои приобретённые знания.

В любом кружке, секции, школе присутствует элемент соревновательности, каждый ребенок индивидуален и у одних успехи будут лучше, у других – хуже, тут уж ничего не поделаешь. И здесь, конечно же, многое зависит от родителей.

Очень рекомендуется родителям вместе с детьми посещать концерты в музыкальной школе. Это сблизит, и позволит в подростковом возрасте более легко достигнуть взаимопонимания с ребенком. Самое главное на первоначальном этапе показать ребенку, что сдавать зкзамены  
совсем не страшно и мотивировать его к дальнейшим успехам в овладении музыкальным искусством. В наше беспокойное время чувствуется острая необходимость делать экзамены для первоклассников в игровой форме, а точнее в виде академических концертов или сказок. Таким образом, дети потихоньку начинают преодолевать страх перед сценой, публикой, большим количеством людей. Дети легко и безболезненно входят в достаточно жёсткий ритм сдачи академических концертов и технических зачётов, если чувствуют поддержку родителей, гостей. Создаётся атмосфера не «взрослого» академического концерта – обязательного экзамена, а атмосфера праздника. На празднике дети надевают праздничные наряды, зовут послушать своё исполнение родственников, друзей, одноклассников. Не стоит забывать о том, что важна и обстановка концерта. Чтобы сделать ее менее официальной, можно повесить воздушные шары, картинки, нарисованные детьми. Участвуя в таком концерте, дети забывают, что он оценивается преподавателями, что положительно влияет на психику детей и плавно вводит ребёнка на нелёгкий путь к познанию музыки.

Небольшой рассказ перед исполнением музыкального произведения придает чувство свободы на сцене, создает необходимый психо-эмоциональный настрой, тренирует исполнительскую волю, способствует формированию эстрадной выдержки. Дети чувствуют особую атмосферу, понимают ответственность момента.

Не стоит забывать, что в век технического прогресса дети помимо общеобразовательной школы посещают много других школ и секций. И иной раз удивляешься как ребёнок 7 – 8 лет может всё успевать. Родителей можно и нужно понимать, они хотят разностороннего развития своих детей, но не стоит забывать, что детям тяжело совмещать столько дел. Обязательно, что - то, но будет страдать, будь, то музыкальная школа или танцы. Пробел, в каком - то из этих увлечений, причём чаще всего желание исходит в большинстве случаев родителей, неизбежен. И конечно хотелось бы, чтобы после обязательной общеобразовательной школы, ребёнок приходил в музыкальную школу отдохнуть, получить удовольствие и новые положительные эмоции, а не порцию стрессов и нотаций. Хотелось бы хоть немного облегчить «трудовые» будни наших детей. Разнообразные концерты, конкурсы, сказки и даже экзамены можно проводить интересно, стараясь максимально вовлечь детей в процесс.

# Антистрессовые игры с элементами музыкотерапии для подростков

**Игры на дыхание.**

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, снятие мышечных зажимов, улучшение атмосферы в группе, установление межличностных отношений детей в группе.

1.Тонизирующее дыхание.

Инструкция: медленно вдох в живот, грудь и бронхи, постепенно поднимаются локти, кисти свободно висят. Далее сильный выдох на слог «ха», кисти от уровня лица разворачиваются и выбрасываются вверх, затем руки медленно опускаются.

2. Снятие мышечного зажима на уровне горла и шеи.

Инструкция: вдох одновременно через нос и рот, затем петь, мычать любую мелодию на выдохе через нос, нижняя челюсть при этом опущена. В заключении, можно акцентировать выдох, выталкивая оставшийся воздух мышцами живота.

1. Расслабление мышц лица и головы.

Инструкция: упражнение построено на имитации продолжительного фырканья лошади. При выдохе через рот нужно постараться ослабить все мышцы лица, чтобы они свободно вибрировали под воздействием свободно проходящего воздуха.

4. Расслабляющее дыхание.

Инструкция: представить перед собой большой и красивый букет цветов и вдыхать воображаемый аромат.

**Игра «Ассоциации».**

Цель: Развитие самосознания, осознание собственных переживаний, повышение уверенности в себе.

Детям предлагается прослушать специально подобранное музыкальное произведение, а затем обсудить собственные переживания, воспоминания, мысли, ассоциации, фантазии, возникающие у них в ходе прослушивания.

**Игра «Рисование под музыку».**

Цель: экстериорезирование  эмоций и чувств, самовыражение, формирование навыков саморегуляции, повышение уверенности в себе, повышение стрессоустойчивости, снижение психоэмоционального напряжения.

Дети рисуют под классическую или релаксационную музыку. Далее идет обсуждение рисунков.

**Игра «Угадай эмоцию».**

Цель: развитие эмоциональной сферы, установление межличностных отношений детей в группе.

Детям предлагается постараться понять, у кого из членов группы эмоциональное состояние в большей степени соответствует данному музыкальному произведению.

**Игра «Музыкальное общение».**

Цель: развитие коммуникативных навыков, улучшение атмосферы в группе, установление межличностных отношений детей в группе.

Требуется наличия простейших музыкальных инструментов. Участникам группы предлагается выразить свои чувства или провести диалог с кем-либо из членов группы с помощью выбранных музыкальных инструментов.

**Игра «Авторская песня».**

Цель: развитие самосознания.

Сочинение песни с использованием приема синквейн – пятистрочной стихотворной формы.

Первая строка — тема синквейна, заключает в себе одно слово (обычно существительное или местоимение), которое обозначает объект или предмет, о котором пойдет речь.

Вторая строка — два слова (чаще всего прилагательные или причастия), они дают описание признаков и свойств выбранного в синквейне предмета или объекта.

Третья строка — образована тремя глаголами или деепричастиями, описывающими характерные действия объекта.

Четвертая строка — фраза из четырёх слов, выражающая личное отношение автора синквейна к описываемому предмету или объекту.

Пятая строка — одно слово-резюме, характеризующее суть предмета или объекта.

Чёткое соблюдение правил написания синквейна не обязательно. Например, для улучшения текста в четвёртой строке можно использовать три или пять слов, а в пятой строке — два слова. Возможны варианты использования и других частей речи.