

Секция «Психологическое консультирование и психотерапия»

Хомус-терапия как релаксационное средство для снятия напряжения на примере детей дошкольного возраста Крайнего Севера

Федорова Сардаана Альбертовна

Студент (специалист)

Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, Якутск, Россия

E-mail: sardaanaf@mail.ru

Дети с самого рождения испытывают определенные стрессы, которые также требуют расслабления, как и у взрослых. С каждым годом они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Такие нагрузки отрицательно сказываются на здоровье детей. Поэтому так важно в работе с дошкольниками использовать упражнения на релаксацию. Релаксация детей дошкольного возраста требует особого взгляда и подхода.

В своих работах И.Ю. Митева полагает, что существует связь между отрицательными эмоциями, которые испытывает человек в состоянии стресса, и напряжением его мышечной системы. Отрицательные эмоции (страх, тревога, беспокойство, раздражение и др.) всегда вызывают мышечное напряжение. Если научиться произвольно снижать избыточное напряжение, можно тем самым научиться эффективно управлять своими эмоциями и уменьшить их эффективность [3].

Доктор медицинских наук С.А. Игумнов для снятия напряжения мышц лица предлагает упражнения «Маска релаксанта». Выполнение этого упражнения позволяет расслабить мимические, жевательные мышцы и язык. Каждая напряженная мышца оказывает воздействие на двигательную зону головного мозга. В результате этого упражнения уменьшается физическое и психическое напряжение [1].

Маклаков А.Г., считает что «вероятность возникновения стресса возникает у людей с повышенным чувством тревожности, которая в условиях адаптации может проявляться в разнообразных реакциях, известных как реакция «тревоги» [2].

Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии. Существуют множество упражнений - расслаблений для детей дошкольного возраста. Итогом этих поисков является разработанная нами «хомус-терапия» по снятию психоэмоционального напряжения, которые включают «Систему релаксационных упражнений для детей дошкольного возраста».

Хомус - это древний инструмент, его изготавливают из дерева или кости, современные образцы делают кроме того из железа. С помощью этого удивительного инструмента, можно даже передавать человеческую речь. Шаманы в Якутии часто пользовались им как ритуальным инструментом. Свое сакральное значение якутские хомусы сохраняют и сегодня.

Вибрация язычка и управление звуком происходит за счет артикуляции и дыхания, а задаваемый ритм - дело техники и индивидуальные навыки каждого человека. В якутском хомусе существует полочка для зубов, а на деках есть внутреннее сечение, управлять таким инструментом очень легко причем, на любой скорости, можно быстро и свободно меняться его громкость, тональность.

Кто осваивал этот древний инструмент, в их жизни произошли изменения, причем в лучшую сторону. Особенность игры на якутском хомусе - это полное сосредоточение.

Только тогда звуки извлекаемые инструментом будут гармоничные и призывающие к самозерцанию самого человека играющего на инструменте. Звуковая вибрация данного инструмента очень не похожа на традиционное звучание, мы часто не воспринимаем эти звуки, но мы их ощущаем. Любой звук - это вибрация воздуха. Органы человека, каждая клеточка нашего организма, тоже вибрируют, причем на определенной частоте. Когда частота музыкальных вибраций инструмента совпадает с частотой вибрации нашего организма, наступает абсолютная гармония. У якутского хомуса это получается очень хорошо. Еще с глубокой древности, у якутского народа, сохранился хомус, музыкальный инструмент который вмещается в ладони, но при этом обладает уникальной способностью издавать звуки живой природы.

Игра на хомусе в основном имеет тематически направленный импровизационный характер. Сильно развито лирическое «уйуу» - воспевание, всегда связанное с явлениями родной природы и состоянием душевных переживаний исполнителя. Особое внимание уделяется стилю «уйуу», так как ребенок может издавать звуки, связанными с речевой артикуляцией. При этом наряду с мелодической линией синхронно произносятся слова о том, что воспевается. Голосовые связки в таком случае не вибрируют, а акустический эффект текста воспевания достигается путем особой артикуляции речевых органов (языка, мягкого неба, полости носа, губ и др.)

Данная мелодия «Биэ-биэ-биэ», «ыт-тыа» и «уохай» прежде всего применяется для извлечения первых звуков на хомусе, при котором одновременно используются ритмичные удары, умеренное дыхание, движение всех артикулирующих органов.

Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим - сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Большинство детей правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются. Об этом позволяет судить внешний вид ребенка: спокойное выражение его лица, ровное ритмичное дыхание и т.д. Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными.

«Хомус - терапия» включены в режим дня детского сада. В предлагаемом комплексе упражнения расписаны по понедельно, с учётом этапности работы (по Э. Джекобсону):

1. Первое упражнение направлено на мышечную релаксацию: как физминутка на занятии, в любом режимном моменте в течении дня;
2. Второе упражнение - это хомус - релаксация по представлению. Проводится один раз в день, после дневной прогулки.

Игра на хомусе - самый распространенный в Якутии, красивый вид традиционной культуры, которому можно и нужно обучать всех детей. Для того чтобы привить к хомусу и научиться расслабляться и вслушиваться в музыку необходимо организовать прослушивание игры мастеров - импровизаторов, рассказа о содержании музыки, практиковать рисование после музыки.

Источники и литература

- 1) Игумнов С.А. Управление стрессом: современные психологические и медикаментозные подходы. – СПб.: Речь, 2007. – 217 с.
- 2) Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2007. – 583 с.

- 3) Митева И.Ю. Курс управления стрессом/ Отв.ред.: Н.С.Бурянина. – Москва: Изд-во ИКЦ «МарТ», 2004. – 288 с.