**Основы психологической саморегуляции учащихся ДМШ**

**Баранова С.А.**

**МБУДО «Детская музыкальная школа №8» Приволжского района г.Казани**

Работая с солистами-инструменталистами разных возрастов, основным психологическим моментом со стороны концертмейстера является поддержка ребенка на экзаменационных и концертных выступлениях.

Психические состояния, являясь фоном, на котором протекает вся жизнедеятельность человека, во многом определяют характер взаимоотношений между людьми, поведение человека, его деятельность и функционирование организма. Поэтому умение регулировать свое психическое состояние произвольно, по собственному желанию, перерастает в умение управлять своими взаимоотношениями с другими людьми и поведением, позволяет оказывать целенаправленное влияние на деятельность, предохраняет организм от нервно-психических перегрузок.

Как правило, на повседневных занятиях большинство детей находится в состоянии нормы или в оптимальном психическом состоянии. В безопасной обстановке происходит заучивание текста, шлифовка отдельных трудных мест, слаженность ансамбля. Во время концерта нервно-психическое состояние учащихся дезорганизуется: возникает тремор (дрожь) рук, беспокойство допустить ошибки в игре и, как следствие, тревога за то, что ансамбль может не состояться. Некоторых исполнителей накануне концерта охватывает чувство страха, связанное с предстоящим выступлением, чувство неуверенности в себе, плохой сон и др. При этом важно отметить, что со временем состояние беспокойства-тревожности не исчезает, а имеет тенденцию к усилению.

Как же избежать разницы состояний? Здесь возможны два пути.

Первый путь – «поднять» уровень нормы. Этим приемом успешно пользуется психология спорта, предлагая спортсменам идеомоторно (т.е. мысленно представляя движение во всех деталях и сопровождающих его ощущениях) «переноситься» в ситуацию соревнований во время тренировок. В ДМШ во время повседневных занятий можно «проигрывать» ситуацию экзамена, концерта, конкурса. Такое «перенесение» возможно и с помощью соответствующего внушения, осуществляемого педагогом, и в результате самовнушения.

Второй путь - более приемлемый в учебном процессе - научиться регулировать уровень эмоционального возбуждения произвольно, приводя его к оптимальному. У разных людей это умение сформировано по-разному. Одни держат себя в руках, умеют успокаиваться по первому требованию, регулируя свое состояние, другие делают это с огромным трудом, третьи - совсем не могут этого делать.

Как можно помочь учащимся научиться произвольно, по собственному усмотрению регулировать свое психическое состояние? Изменения в психические состояния можно вносить непосредственно, «прямым» способом, за счет применения психофармакологических средств, и опосредованно – через функциональную музыку, аутогенную тренировку, внушение, гипноз и т.д.

Мы в своей работе используем дыхательную гимнастику.

Дыхательная гимнастика – это комплекс упражнений, направленных на:

* совершенствование сознательного контроля движений брюшной стенки и диафрагмы в дыхательном цикле,
* формирование рационального типа брюшного дыхания вместо верхнего грудного,
* достижение непрерывности, легкости, плавности и естественности дыхательного процесса, в котором циркуляция воздуха становится как бы независимой от дыхательных движений.

Целью дыхательной гимнастики является регуляция нервно-психического состояния.

Существует два типа дыхания: диафрагмальное («мужское», рис.1) и грудное («женское», рис.2).

Рис.1. «Мужской» тип дыхания Рис.2. «Женский» тип дыхания

Грудное дыхание возникает при волнении. Оно частое и говорит об эмоциональной неуравновешенности человека. Диафрагмальное или брюшное дыхание более спокойное. Им дышит человек, когда удовлетворен. Большинство специалистов склонны считать брюшное дыхание нормальным, естественным для человека. Брюшной тип дыхания имеет большие преимущества по сравнению с грудным:

1. Стимулирует перистальтику кишечника.
2. Улучшает циркуляцию крови в брюшной полости.
3. Способствует большему насыщению крови кислородом и удалению углекислого газа.
4. В виду того, что диафрагма управляется блуждающим нервом, плавная ритмичная работа диафрагмы создает соответствующие нервные посылы в ЦНС и тем самым успокаивает возбуждение.

Во время занятий дыхательной гимнастикой следует придерживаться диафрагмального типа дыхания. Установлено, что фаза вдоха активизирует деятельность внутренних органов, а фаза выдоха оказывает тормозящее влияние. В дыхательной гимнастике это используется в виде так называемого «вечернего» - успокаивающего или «утреннего» - мобилизирующего дыхания.

Ниже представлены дыхательные упражнения двух типов в цифровой записи. Первой цифрой обозначается условная продолжительность вдоха, второй – выдоха. В скобках заключена продолжительность паузы – задержки дыхания:

1 тип – успокаивающее дыхание:

4 – 4 (2); 4 – 5 (2); 4 – 6 (2); 4 – 7 (2); 4 – 8 (2);

4 – 8 (2); 5 – 8 (2); 6 – 8 (3); 7 – 8 (3); 8 – 8 (4);

8 – 8 (4); 7 – 8 (3); 6 – 7 (3); 5 – 6 (2); 4 – 5 (2) .

Дыхание регулируется счетом преподавателя, проводящего занятия, а дома – мысленным счетом самого занимающегося. Каждый счет приблизительно равен секунде удара пульса, при ходьбе же его удобно приравнивать к скорости шагов. Успокаивающий тип дыхания характеризуется постоянным удлинением выдоха до продолжительности удвоенного вдоха. В дальнейшем удлиняются уже вдохи, пока не сравняются с выдохами. Затем все фазы дыхательного цикла вновь укорачиваются. Этот тип дыхания можно применять в повседневной жизни, а не только в профессиональной сфере.

1. тип – мобилизирующее дыхание:

4(2) 4; 5 (2) 4; 6 (3) 4; 7 (3) 4; 8 (4) 4;

8 (4) 4; 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8;

8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4 .

Мобилизирующее дыхание – это как бы зеркальное отражение успокаивающего дыхания: изменяются не выдохи, а вдохи; дыхание задерживается не после выдоха, а после вдоха.

Дыхательную гимнастику успешно можно применять в практических целях. Успокаивающее дыхание полезно использовать, чтобы погасить избыточное возбуждение и нервное напряжение, например на концерте, конкурсах, экзаменах, перед публичным выступлением. Оно может нейтрализовать нервно-психические последствия конфликта, снять «предстартовое» волнение и помочь расслабиться перед сном, являясь в этом случае простым, но эффективным средством против бессонницы.

Мобилизирующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому и безболезненному переходу от сна к бодрствованию, мобилизации внимания. Поэтому целесообразно «вооружить» дыхательной гимнастикой, как верным и доступным средством управления психическим и функциональным состоянием, учащихся ДМШ.