



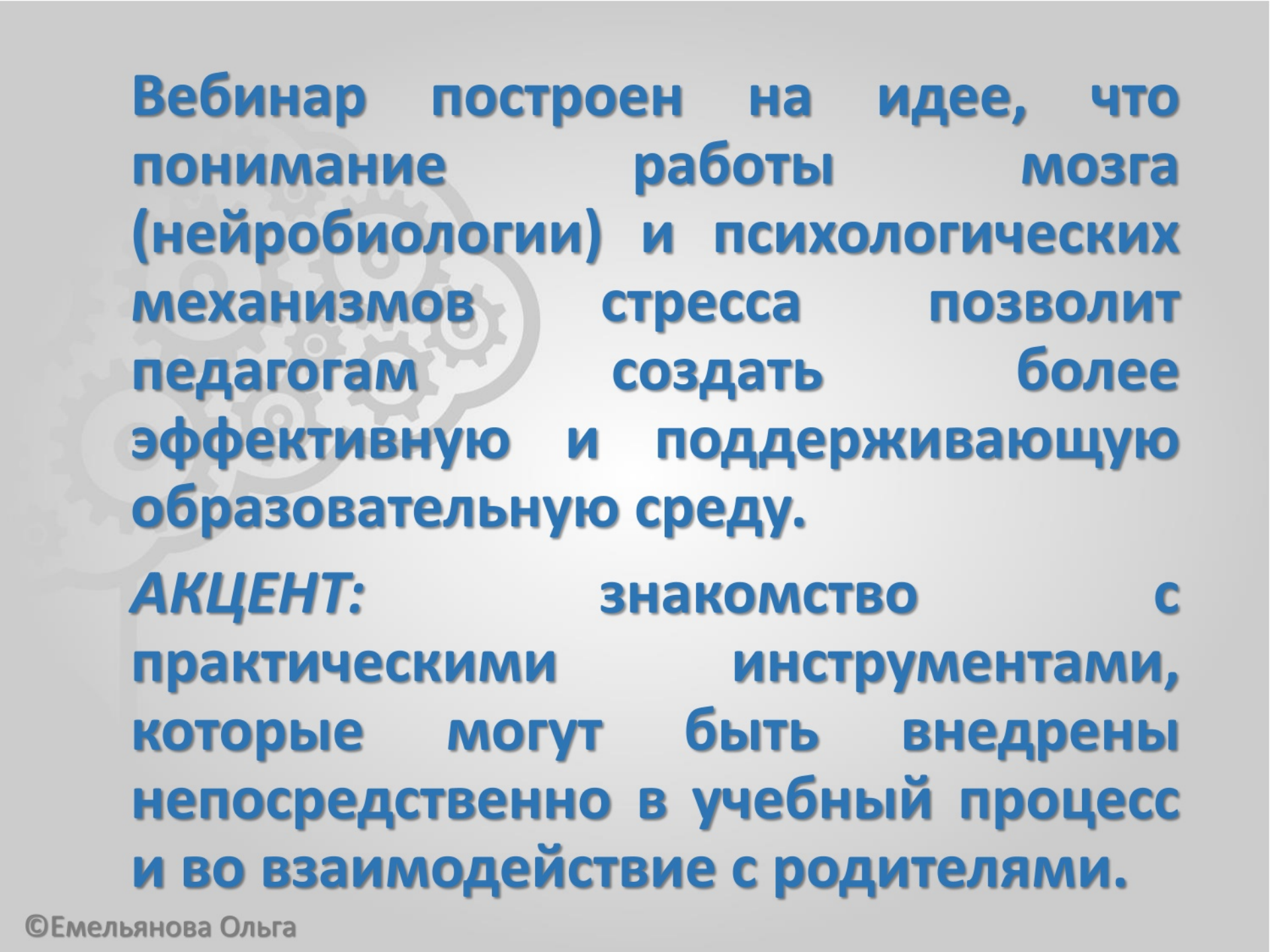
НЕЙРОБИОЛОГИЯ СПОКОЙСТВИЯ:

как педагоги и родители могут
предотвратить стресс и
агрессию у студентов



**ЕМЕЛЬЯНОВА ОЛЬГА НИКОЛАЕВНА,
директор АНО Социально-
психологического центра «ФОКУС»,
клинический (медицинский) психолог**

**педагог-психолог МБУ «ЦЕНТР ППМСП
«СОДРУЖЕСТВО» г. ЧЕБОКСАРЫ;**



Вебинар построен на идее, что понимание работы мозга (нейробиологии) и психологических механизмов стресса позволит педагогам создать более эффективную и поддерживающую образовательную среду.

***АКЦЕНТ:* знакомство с практическими инструментами, которые могут быть внедрены непосредственно в учебный процесс и во взаимодействие с родителями.**

**Мы все в одной лодке.
Наша общая цель —
сохранить здоровье и
искру таланта в студенте.**

**Общий ресурс: как союз педагога и
родителя помогает студенту
справиться с нагрузками**



Почему музыкальное образование — это «зона повышенной чувствительности»?

ФЕНОМЕН «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РЕЗОНАНСА»

Музыканты обладают особым устройством психики — высокой эмпатией. Это их инструмент, но это же делает их уязвимыми.

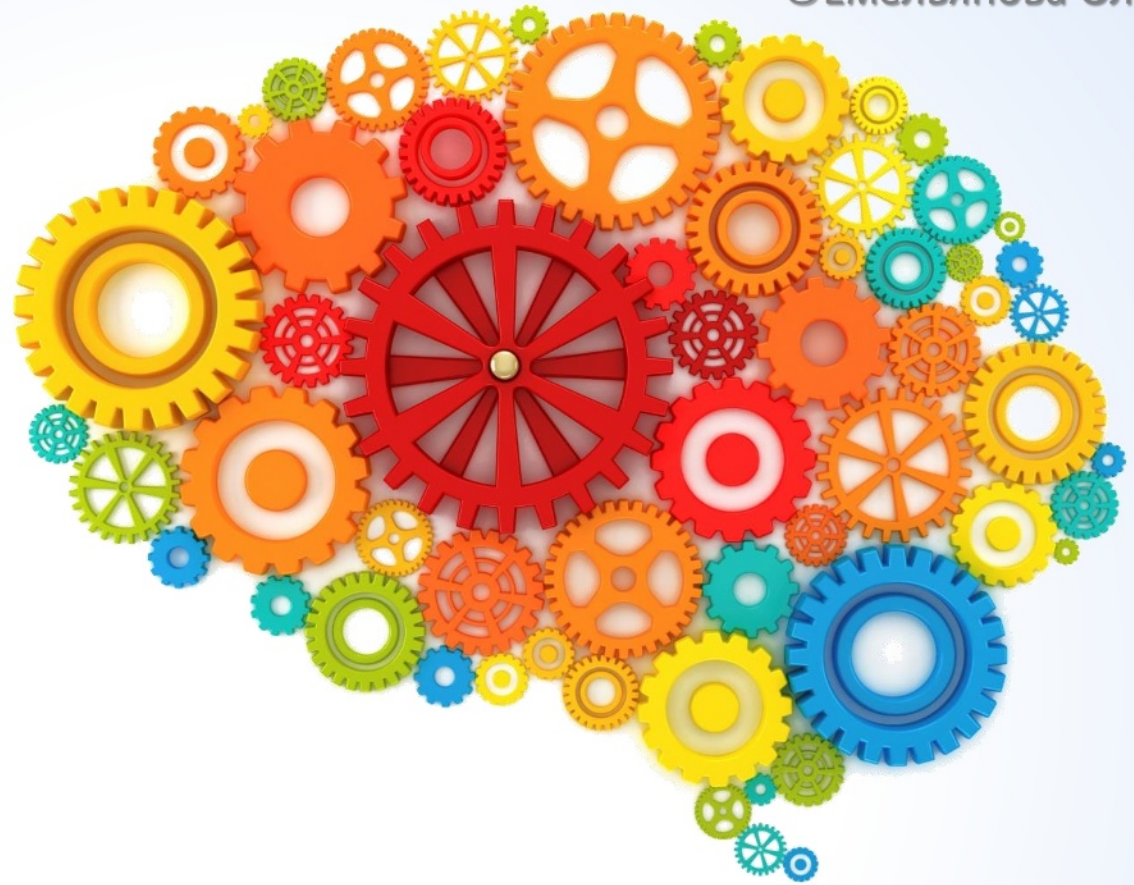
СМЫСЛ: Стресс — это не чья-то ошибка, а побочный эффект глубокого погружения в искусство.

В силу возраста мозг студента (префронтальная кора) еще не всегда может сам «переварить» предконцертный мандраж или горечь неудачи.

Педагог и родитель как «внешний контейнер» - выступают в роли «внешнего диска» или «стабилизатора».

ЗАДАЧА — помочь распределить нагрузку так, чтобы система не дала сбой.

Нейробиология доказывает: мозг работает быстрее и точнее, когда чувствует поддержку. Таким образом, психологический комфорт — это не «баловство», а кратчайший путь к профессиональному мастерству.



«ПУЛЬТ УПРАВЛЕНИЯ» ТАЛАНТОМ: КАК МОЗГ СТУДЕНТА РЕАГИРУЕТ НА ОБУЧЕНИЕ

ТРИ УРОВНЯ ОБРАБОТКИ ИНФОРМАЦИИ

**«Верхний этаж»
МАСТЕРСТВО/
ПРЕФРОНТАЛЬНАЯ
КОРА**

- Только здесь происходит осознанная работа над техникой, интерпретацией и стилем.

**«Средний этаж»
(ЭМОЦИИ)**

- Здесь живет чувствительность, но здесь же рождается стресс. Если здесь «пожар», студент не слышит конструктивных замечаний

**«Нижний этаж»
(БЕЗОПАСНОСТЬ)**

- Работает только этот уровень: если студент напуган, голоден или переутомлен. Мышление отключается, включаются рефлексy.

Почему «талантливый ребенок вдруг ничего не понимает»?

ВАЖНО! Это не лень и не отсутствие способностей.

В состоянии стресса связь между «этажами» прерывается. Биологически мозг переходит в режим «энергосбережения».

ВЫВОД: Наша общая задача (педагога и родителя) — помочь студенту «подняться на верхний этаж», где он снова станет способным и сообразительным.



Роль дофамина в учебном процессе

- Участие в системе вознаграждения мозга — вызывает чувство удовольствия и удовлетворения при получении желаемого результата; помогает легче запоминать новую информацию и стимулирует желание поиска информации; участвует в регуляции начала движения, координации и напряжения мышц, двигательной-сенсорной координации, пространственной ориентации и поддержания позы тела.
- Дофамин — это «топливо» для обучения. Он выделяется, когда студент чувствует маленькую победу или поддержку.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ВЫВОД: Замечая даже микро-успех, мы даем мозгу студента ресурс для решения следующей сложной задачи.

НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТЬ — НАШ ГЛАВНЫЙ СОЮЗНИК

Нейропластичность — это способность мозга изменять свою структуру и функции в ответ на новый опыт, обучение, изменения в окружающей среде. Этот процесс включает создание новых нейронных связей и перестройку существующих.

- Мозг музыканта постоянно меняется. Каждое наше поддерживающее слово физически укрепляет нейронные связи, отвечающие за координацию и память.

ПРИМЕР: Спокойное повторение сложного пассажа в 10 раз эффективнее, чем 50 повторений «сквозь слезы», так как при стрессе нейронный след получается «шумным» и нечетким.



ФИЗИОЛОГИЯ СПОКОЙСТВИЯ: как «перезагрузить» мозг за 30 секунд

ЦЕЛЬ: Использовать тело как «выключатель» для стрессовой реакции. Если мозг «закипел», мы работаем через мышцы и дыхание.

УПРАВЛЕНИЕ БЛУЖДАЮЩИМ НЕРВОМ

ТЕОРИЯ:

Блуждающий нерв — это «тормозная система» организма. Когда он активен, сердцебиение замедляется, а мышление проясняется.

УПРАЖНЕНИЕ: «УДЛИНЕННЫЙ ВЫДОХ».

Попросите студента сделать вдох носом на 4 счета, а выдох ртом (как через узкую трубочку) на 8 счетов (5-7 циклов).

ДЛЯ ПЕДАГОГА:

Сделайте это вместе со студентом. Это не только успокоит его, но и синхронизирует ваше эмоциональное состояние (эффект ко-регуляции).

ЦЕЛЬ: Использовать тело как «выключатель» для стрессовой реакции. Если мозг «закипел», мы работаем через мышцы и дыхание.

ЗАЗЕМЛЕНИЕ И ПРОПРИОЦЕПЦИЯ

ПРОБЛЕМА:

В стрессе человек «улетает» в свои мысли, теряя контакт с реальностью и инструментом.

УПРАЖНЕНИЕ: «ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ».

Попросите студента нажать стопами в пол, почувствовать вес тела на стуле и ощутить кончики пальцев на клавишах/струнах.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ:

Мозг получает мощный сигнал от тела: «Я здесь, я в безопасности, я опираюсь на твердое». Агрессия и страх отступают.

ЦЕЛЬ: Использовать тело как «выключатель» для стрессовой реакции. Если мозг «закипел», мы работаем через мышцы и дыхание.

СНЯТИЕ МЫШЕЧНЫХ «ПАНЦИРЕЙ»

ТЕХНИКА «КОНТРАСТНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ»

Попросите студента максимально сильно сжать кулаки (или поднять плечи к ушам) на 5 секунд, а затем резко «сбросить» напряжение.

РЕЗУЛЬТАТ:

После сильного напряжения мышца расслабляется глубже, чем обычно. Это убирает физический фундамент агрессии.

ЦЕЛЬ: Использовать тело как «выключатель» для стрессовой реакции. Если мозг «закипел», мы работаем через мышцы и дыхание.

ГЛОТОК ВОДЫ — БИОЛОГИЧЕСКИЙ СИГНАЛ

Простое предложение:
«Давай сделаем паузу и
выпьем пару глотков
воды».

НЕЙРОБИОЛОГИЯ:

Процесс глотания
несовместим с реакцией
«бей или беги». Для мозга
это сигнал: «Раз мы пьем,
значит, на нас прямо
сейчас никто не нападает»



НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КЛЮЧИ:

доступ к рациональному мышлению студента
(лингвистические шаблоны)

ФРАЗЫ-ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛИ:

как вернуть студента в рабочее состояние
(Инструментарий для педагогов и рекомендации для родителей)

Цель: Снять «блокаду» с тревожной кнопки (амигдалы) и вернуть управление логике (префронтальной коре)

Техника «Признание реальности» (Валидация)

Когда студент в ступоре или близок к слезам/агрессии

Что говорить? Эффективные лингвистические шаблоны

ВМЕСТО: «Не расстраивайся, ничего не случилось» (*мозг воспринимает это как обесценивание*).

ФРАЗА: «Я ВИЖУ, ЧТО СЕЙЧАС ЭТОТ ПАССАЖ ВЫЗЫВАЕТ У ТЕБЯ СИЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ. ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СЛОЖНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УЗЕЛ».

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ:

Студент чувствует, что его поняли, «сигнализация» в мозге стихает, появляется ресурс для работы.

ФРАЗЫ-ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛИ:

как вернуть студента в рабочее состояние

(Инструментарий для педагогов и рекомендации для родителей)

Цель: Снять «блокаду» с тревожной кнопки (амигдалы) и вернуть управление логике (префронтальной коре)

Техника «Дистанцирование от ошибки»

Чтобы критика не воспринималась как нападение на личность

Что говорить? Эффективные лингвистические шаблоны

ВМЕСТО: «Ты опять мажешь в этом месте!»

ФРАЗА: «ДАВАЙ ПОСМОТРИМ НА ЭТОТ ТАКТ, КАК НА ИНЖЕНЕРНУЮ ЗАДАЧУ. ГДЕ ИМЕННО В РУКЕ ТЕРЯЕТСЯ СИГНАЛ?»

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ: Мы переключаем внимание с эмоций («я плохой») на аналитику («задача»). Это активирует «верхний этаж» мозга.

ФРАЗЫ-ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛИ:

как вернуть студента в рабочее состояние

(Инструментарий для педагогов и рекомендации для родителей)

Цель: Снять «блокаду» с тревожной кнопки (амигдалы) и вернуть управление логике (префронтальной коре)

Техника «Выбор в малом»
(Возврат контроля)

Когда студент чувствует бессилие и стресс

Что говорить? Эффективные лингвистические шаблоны

ВМЕСТО: «Играй еще раз отсюда и до конца!»

ФРАЗА: «НАМ НУЖНО ПРОРАБОТАТЬ ЭТОТ ФРАГМЕНТ. С ЧЕГО ТЕБЕ СЕЙЧАС БУДЕТ КОМФОРТНЕЕ НАЧАТЬ: С МЕДЛЕННОГО ТЕМПА ИЛИ РАЗБОРА ТОЛЬКО ЛЕВОЙ РУКИ?»

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ: Страх — это всегда потеря контроля. Давая микро-выбор, мы возвращаем студенту субъектность и спокойствие.

©Емельянова Ольга

ФРАЗЫ-ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛИ:

как вернуть студента в рабочее состояние

(Инструментарий для педагогов и рекомендации для родителей)

Цель: Снять «блокаду» с тревожной кнопки (амигдалы) и вернуть управление логике (префронтальной коре)

Техника «Поиск опоры»
(Для родителей)

Рекомендация для домашней работы

Что говорить? Эффективные лингвистические шаблоны

ВМЕСТО: «Педагог сказал, что ты плохо занимаешься, иди работай!»

ФРАЗА: «ТВОЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ОТМЕТИЛ, ЧТО У ТЕБЯ ОТЛИЧНО ПОЛУЧАЕТСЯ [ФРАЗИРОВКА/ЗВУК], НО ЕСТЬ ТРУДНОСТЬ С [ТЕХНИКОЙ]. ЧЕМ Я МОГУ ПОМОЧЬ, ЧТОБЫ ТЕБЕ БЫЛО ЛЕГЧЕ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ?»

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ: Создает ощущение «мы — команда», снижая уровень кортизола (гормона стресса).



Педагогическая стратегия — «Безопасный наставник»

Техника «Валидация эмоций»

(Легализация чувств)



ГЛУБОКИЙ СМЫСЛ:

- Когда мы говорим «не бойся», мозг студента слышит: «Твои чувства неправильные, с тобой что-то не так». Это рождает вторую волну стресса — стыд.

ФРАЗА- ПРОВОДНИК:

- «Это нормально, что перед выходом на сцену у тебя ледяные руки. Твой мозг просто мобилизует ресурсы. Давай поможем ему направить эту силу в музыку».

РЕЗУЛЬТАТ:

- Студент перестает тратить энергию на борьбу со страхом и переключает её на контроль за исполнением

Стратегия «Тихой гавани»



Предотвращение агрессии

(Управление «пожаром» в амигдале)



ФИЗИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО:

- Если назревает конфликт, слегка увеличьте дистанцию (сделайте шаг назад).

ПРАВО НА ПАУЗУ:

- «Я вижу, что сейчас мы оба на взводе. Давай остановимся на 2 минуты, просто попьем воды, и продолжим, когда пульс придет в норму».

РЕЗУЛЬТАТ:

- Это снизит давление на «рептильный мозг» ученика.

Техника «Мы против проблемы, а не я против тебя»



СМЕНА ПОЗИЦИИ:

- В конфликтной ситуации не стойте «над» студентом. Сядьте рядом (но не вплотную) или встаньте с ним с одной стороны от пульта/рояля.

ФРАЗА- ПРОВОДНИК:

- «Похоже, этот фрагмент текста сейчас побеждает нас обоих. Давай объединимся и придумаем, как его "обхитрить"».

РЕЗУЛЬТАТ:

- Агрессия (направленная на педагога) превращается в спортивный азарт (направленный на решение задачи).



Создание «Экосистемы СПОКОЙСТВИЯ»

ГИГИЕНА ОТНОШЕНИЙ

«Педагог — Родитель»

ЕДИНЫЙ ФРОНТ: СИНХРОНИЗАЦИЯ ЦЕННОСТЕЙ

- **«ОБЩИЙ СЛОВАРЬ»:** Договоритесь с родителями использовать одни и те же термины для поддержки. Если педагог хвалит за «поиск звука», а родитель дома — только за «отсутствие фальши», у студента возникает когнитивный диссонанс.
- **ПРАВИЛО «ПРЯМОЙ СВЯЗИ»:** Исключите студента из роли посредника в передаче критических замечаний. Все организационные или конфликтные вопросы решаются напрямую «взрослый — взрослый». Это снимает с ребенка страх «принести плохую весть».

РИТУАЛЫ БЕЗОПАСНОСТИ: Дофаминовое подкрепление

- **«ДНЕВНИК ПРОГРЕССА»** (вместо журнала ошибок): Предложите в конце урока/занятия фиксировать одну вещь, которая сегодня «продвинулась» (даже на 1%). Это приучает мозг студента искать решение, а не ждать наказания.

- **РИТУАЛ «ВХОДА И ВЫХОДА»:**

ВХОД: 1 минута настройки на урок (проверка зажимов, настройка дыхания).

ВЫХОД: Фиксация позитивного итога и четкий план на завтра (предсказуемость = спокойствие).

ОБУЧЕНИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ:

Инструменты в «чехле для инструмента»

- **МЕНТАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА** (Идеомоторная подготовка): Обучение технике «проигрывания» произведения в воображении без инструмента.

Это снижает физическую усталость и учит мозг работать в состоянии покоя.

- **«КНОПКА ПАУЗЫ»:** Официальное право студента на уроке сказать: «Мне нужно 30 секунд, чтобы восстановить дыхание».

Это не признак слабости, а навык управления своим состоянием.

ПРЕДСКАЗУЕМОСТЬ И РИТМ

- **ЧЕТКИЕ ГРАНИЦЫ:** Студент должен знать критерии оценки.

Неопределенность — главный триггер тревоги. Когда правила игры ясны, амигдала «спит».

- **ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ПУТИ:** Создайте вместе со студентом и родителем «карту семестра».

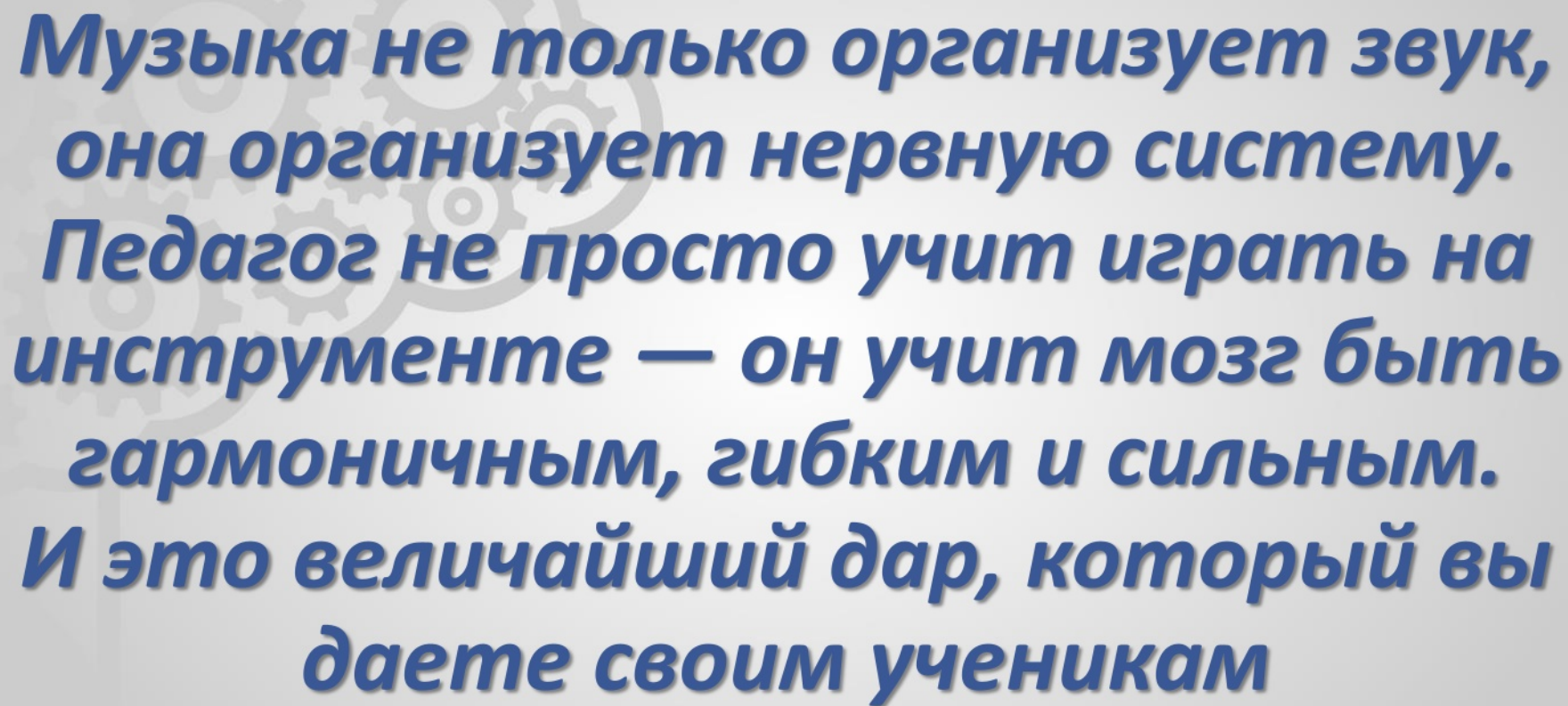
Когда мозг видит конечную цель и этапы, он меньше реагирует на временные трудности.



Заключение.
Музыка как территория
безопасности

Главные выводы:

- **БИОЛОГИЯ СИЛЬНЕЕ ВОЛИ:** Если мозг студента находится в режиме «выживания», обучение невозможно. Наша первая профессиональная задача — создать условия, где мозг переключится в режим «творчества».
- **СЛОВА — ЭТО ИНСТРУМЕНТЫ:** Фразы-ключи работают так же точно, как аппликатура. Они открывают доступ к таланту студента в обход страха и агрессии.
- **ЕДИНСТВО СРЕДЫ:** Педагог и родитель — это не две разные стороны, а единая система поддержки. Ваше спокойствие и конструктивность «заряжают» всю систему.
- **ВАШ РЕСУРС — ПРИОРИТЕТ:** Профилактика стресса у студента начинается с заботы педагога о себе. Только из состояния устойчивости можно научить другого справляться с бурями.



**Музыка не только организует звук,
она организует нервную систему.
Педагог не просто учит играть на
инструменте — он учит мозг быть
гармоничным, гибким и сильным.
И это величайший дар, который вы
даете своим ученикам**

КОНТАКТЫ:

8 905 198 21 85/

<https://vk.com/oemelyanova2020>

<http://fokus21.ru>

