МЕЃУНАРОДЕН СЛАВЈАНСКИ УНИВЕРЗИТЕТ – БИТОЛА
„ГАВРИЛО РОМАНОВИЧ ДЕРЖАВИН„
СВЕТИ НИКОЛЕ
РЕПУБЛИКА СВЕРНА МАКЕДОНИЈА



ФАКУЛТЕТ ЗА ПСИХОЛОГИЈА
НАСОКА – ПСИХОЛОГИЈА ВО СОЦИЈАЛНА ЗАШТИТА

МАГИСТЕРСКИ ТРУД

„ ВЛИЈАНИЕТО НА КЛАСИЧНАТА МУЗИКА ВРЗ БЛАГОСОСТОЈБАТА И КОНЦЕНТРАЦИЈАТА КАЈ ДЕЦАТА„

"The influence of classical music on the well-being and concentration in children "

„Влияние классической музыки на самочувствие и концентрацию внимания детей “

СТУДЕНТ : ЈУЛИЈАНА ПРОЈА ДИМОВСКИ
БРОЈ НА ИНДЕКС : М 204002
МЕНТОР : ПРОФ. Д-Р АНА ЧУЧКОВА
Свети Николе/ Битола 2023

СОДРЖИНА

АПСТРАКТ 4
ABSTRACT 6
АБСТРАКТНЫЙ 8

ВОВЕД 10

ГЛАВА 1

1.КЛАСИЧНА МУЗИКА
1.1 Што претставува уметноста ? 12
1.2. Што е музика и од каде доаѓа таа ? 12
1.3. Што претставува класичната музика ? 13
1.4. Што е самодоверба? 16
1.5. Поврзаноста на самодовербата со музиката 16
1.6. Што е концентрација ? 18
1.7. Што е благосостојба ? 19

ГЛАВА 2

2. МУЗИКАТА И НЕЈЗИНОТО ВЛИЈАНИЕ ВРЗ РАЗВОЈОТ НА КОГНИТИВНИТЕ ВЕШТИНИ И ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНЦИЈА КАЈ ДЕЦАТА
2.1. Како музиката влијае врз концентрацијата и вниманието на децата? 22
2.2 Може ли да се подобри вниманието и концентрацијата кај децата? 24
2.3 Дали музиката може да му помогне на детето да се социјализира? 25
2.4 Како музиката влијае на развојот на вештините кај детето ? 26
2.5 Инструментот и позврзување на личноста на детето 30
2.6 Музичките инструменти и нивното влијание во постигнувањето на подобро помнење 31
2.7 Пеењето како најраспространета форма на музицирање и нејзината улога врз благосостојбата кај детето 32
2.8 Како децата ја доживуваат музиката и музицирањето пред публика ? 35
2.9 Час за слушање музика и како тој влијае врз благосостојбата на детето 37
2.1.0 Слушањето класична музика има корисни ефекти врз мозокот и когнитивните функции кај децата..... 38
2.1.1 Музика и дружење 38
2.1.2 Улогата на наставникот и неговото влијание во развојот на љубовта кон музиката 39
2.1.3 Музиката и изразувањето на емоциите 40

2.1.4 Дефинирање на емоционалната интелигенција 42
2.1.5 Емоционална интелигенција кај децата - кога се појавува? 43
2.1.6 Развој на емоционална интелигенција кај децата..... 44
2.1.7 Разбирање на сопствените и туѓите емоции кај децата подредено по возраст 45
2.1.8 Компоненти на емоционалната интелигенција 50
2.1.9 Музичка психологија 52
2.2.0 Музиката и нашата перцепција за неа 53
2.2.1 Што е позитивна психологија, како таа влијае врз децата и каква е нејзината поврзаност со класичната музика ? 54

ГЛАВА 3

3.КЛАСИЧНАТА МУЗИКА И НЕЈЗИАТА ПОВРЗАНОСТ СО МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ И РАБОТАТА НА МОЗОКОТ
3.1 Невромузикологија 57
3.2 За што се одговорнаи левата и десната хемисфера на мозокот? 58
3.3 Музиката и нејзиното влијание врз лачењето на хормоните допамин и серотонин во мозокот..... 64
3.4 Музиката и мозокот поврзани со креативноста 65
3.5 Функционирањето на мозкот кај професионалниот музичар и обичниот човек 65
3.6 Музиката и нејзиното влијание врз развојот на мозкот и менталното здравје во детството 67
3.7 Влијанието на музиката врз подобрување на концентраијата и помнењето кај деца со АДХД и аутизам 68
3.8 Терапија со уметност- Арт терапија 70
3.9 Музикотерапија со деца 70

ГЛАВА 4

Методолошки пристап кон магистерскиот труд 74
4.1 Метод на набљудување 78
4.2 Прилог 1 Анкетен прашалник 80
4.3 Резултати добиени од истражувањето преку анкетен прашалник 85
4.4 Дискусија за добиените резултати од испитувањето 93

5. ЗАКЛУЧОК 98

-.КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА 101

АПСТРАКТ

Музиката им помага на децата да се развиваат, да го разберат светот кој ги опкружува, но и да ги искажат своите лични чувства и стекнати искуства. Меѓутоа нејзината образовна улога е уште поважна, со оглед на тоа дека поттикнувачки дејствува на севкупниот развој на детето.

Во време кога технологијата е во подем и зазема се поголем дел од животот, децата што ги негуваат креативните уметности се тие кои носат едно освежување и продуховување на вистинските вредности во хипердигиталниот свет.

Класичната музика и нејзиното воведување во животот на децата од најмала возраст има долгорочни ако не и трајни придобивки во развојот на нивната целокупна личност - врз социјалниот, општествениот и културниот живот на детето.

Дека класичната музика позитивно влијае врз развојот на децата е докажано низ многу бројни истражувања каде се опсервираат поголеми групи на деца кои што се изложени на слушање на класична музика одреден период, за подоцна да се забележи разлика во нивното однесување, подобрување на говорот, развивање на емпатија, подобрување на резултатите во училиште, како и пристапот на решавање на проблемите со кои се соочуваат.

Многу е важно семејството како главна алка која учествува во развојот и воспитувањето на децата да сфати дека со воведувањето на музиката во животот на детето треба да се почне што порано, за тоа да научи да ја вреднува и сака класичната музика.

Децата кои како мали слушале класична музика покажуваат способност за слушање, сочувство и потреба од други, а познато е дека таквите деца се остроумни и дека имаат низок ризик за развој на деменција во понатамошниот живот.

Во долгогодишната работа со деца кои посетуваат специјализирана музичка настава , а посебно се надградуваат во сферата на класичната музика од најмала возраст па се до средношколски денови, сведок сум на многубројните придобивки од музиката врз развивањето на целокупната детска личност, а посебно на емоционалната интелигенција, концентрацијата и благосостојбата кај децата.

Пеењето го развива вокалниот апарат, говорот, ги зајакнува гласните жици и го регулира дишењето. Ритмичките вежби придонесуваат за физичкиот развој на децата, се подобрува

координацијата на движењата, се подобрува држењето на телото, се зголемува виталноста, што создава весело, радосно расположение кај детето и има корисен ефект врз состојбата на телото во целина. Така, музиката е едно од средствата за здрав физички развој на децата.

Ја поттикнува дружељубивоста и ги поттикнува социјалните вештини кај децата, ја зголемува нивната способност за снаоѓање во социјалната средина, го подобрува говорот, начинот на искажување на емоционалните состојби (среќа, тага, емпатија), го подобрува расудувањето во одредени ситуации кои бараат поголемо трпение и размислување, го зголемува чувството за себевреднување и ја подобрува целокупната благосостојба во животот на детето.

Клучни зборови : дете, класична музика, благосостојба, емоции , семејство, концентрација

ABSTRACT

Music helps children to develop, to understand the world around them, but also to express their personal experiences. However, its educational role is even more important, given that it stimulates the overall development of the child.

At a time when technology is on the rise and occupies an increasingly large part of life, children who cultivate creative arts are the ones who bring a refreshment and spiritualization of true values in a hyper-digital world.

Classical music and its introduction into children's lives from an early age has long-term if not permanent benefits in the development of their overall personality - on the child's social, societal and cultural life.

That classical music has a positive effect on the development of children has been proven through many numerous studies where larger groups of children are observed who are exposed to listening to classical music for a certain period, and later notice a difference in their behavior, improving speech, developing empathy, improving results in school, as well as the approach to solving the problems they face.

It is very important that the family, as the main link that participates in the development and upbringing of children, understands that the introduction of music into the child's life should start as early as possible, so that he learns to appreciate and love classical music.

Children who have listened to classical music as children show the ability to listen, empathize and need others, and such children are known to be perceptive and to have a low risk of dementia later in life.

In the long-term work with children who attend specialized music classes, and especially upgrade themselves in the field of classical music from the youngest age until high school days, I have witnessed the numerous benefits of music on the development of the child's overall personality, especially on emotional intelligence, concentration and well-being in children.

Singing develops the vocal apparatus, speech, strengthens the vocal cords and regulates breathing. Rhythmic exercises contribute to the physical development of children, improve coordination of movements, improve body posture, increase vitality, which creates a cheerful, joyful mood in the child and has a beneficial effect on the state of the body as a whole. Thus,

music is one of the means for healthy physical development of children.
It encourages sociability and encourages social skills in children, increases their ability to cope in the social environment, improves speech, the way of expressing emotional states (happiness, sadness, empathy), improves judgment in certain situations that require greater patience and thinking, increases the sense of self-worth and improves the overall well-being in the child's life.

Keywords: child, classical music, well-being, emotions, family, concentration

АБСТРАКТНЫЙ

Музыка помогает детям развиваться, понимать окружающий мир, а также выражать свои личные переживания. Однако ее воспитательная роль еще более важна, поскольку она стимулирует общее развитие ребенка.

В то время, когда технологии находятся на подъеме и занимают все большую часть жизни, именно дети, занимающиеся творчеством, привносят освежение и одухотворение истинных ценностей в гиперцифровом мире.

Классическая музыка и ее внедрение в жизнь детей с раннего возраста имеет долгосрочное, если не постоянное, благотворное воздействие на развитие их личности в целом - на социальную, общественную и культурную жизнь ребенка.

Положительное влияние классической музыки на развитие детей было доказано многочисленными многочисленными исследованиями, в которых наблюдались большие группы детей, которые в течение определенного периода слушали классическую музыку, а позже замечали разницу в своем поведении, улучшающую речь. , развивая эмпатию, улучшая результаты в школе, а также подход к решению проблем, с которыми они сталкиваются.

Очень важно, чтобы семья как главное звено, участвующее в развитии и воспитании детей, понимала, что внедрение музыки в жизнь ребенка должно начинаться как можно раньше, чтобы он научился ценить и любить классическую музыку.

Дети, которые в детстве слушали классическую музыку, демонстрируют способность слушать, сопереживать и нуждаться в других; известно, что такие дети восприимчивы и имеют низкий риск развития деменции в более позднем возрасте.

В ходе многолетней работы с детьми, которые посещают специализированные музыкальные классы и особенно совершенствуются в области классической музыки с самого раннего возраста до старшей школы, я стал свидетелем многочисленных преимуществ музыки для развития личности ребенка в целом. особенно на эмоциональный интеллект, концентрацию и благополучие детей.

Пение развивает голосовой аппарат, речь, укрепляет

голосовые связки и регулирует дыхание. Ритмические упражнения способствуют

физическому развитию детей, улучшают координацию движений, улучшают осанку, повышают жизненный тонус, что создает у ребенка веселое, радостное настроение и благотворно влияет на состояние организма в целом. Таким образом, музыка является одним из средств здорового физического развития детей.

Он поощряет общительность и развивает социальные навыки у детей, повышает их способность справляться с социальной средой, улучшает речь, способ выражения эмоциональных состояний (счастья, печали, сопереживания), улучшает суждение в определенных ситуациях, требующих большего терпения и мышления, повышает чувство собственного достоинства и улучшает общее благополучие в жизни ребенка.

Ключевые слова: ребенок, классическая музыка, благополучие, эмоции, семья, концентрация.

ВОВЕД

Во последната деценија од 21-от век посебно се разви интересот за благосостојбата и развојот на емоционалната интелигенција кај децата, ставајќи фокус на значењето од препознавање, искажување и значење на емоциите кај децата и адолесцентите за целокупниот нивен развој, како важен дел кој придонесува за нивната животна благосостоја. Ако претходно се верувало дека проблемите на децата се предизвикани од некои развојни потешкотии, денес се знае дека развојните потешкотии во областа на емоционалниот развој се резултат на неправилното насочување на децата во однос на емоционалното изразување и реагирање, но сепак дека можат да се подобрат со правилен пристап и користење на правилни методи, посебно со помош на музиката како неизоставен дел од животот на децата.

Развојните процеси и промени се сложен дел од животот на секоја единка, па согласно тоа одредени отстапувања во развојните процеси можеби нема да се задржат кај поединцот во повозрасниот период од неговиот развој, но сепак треба многу да се посвети внимание на периодот на раст и развој кај децата уште од рана училишна возраст.

Тоа би значело дека треба со внимание да набљудуваме како децата се развиваат и во моментот кога ќе забележиме одредено отстапување особено во нивниот социо – емоционален равој, потребно е да реагираме и се погрижиме за проблемите со кои се соочуваат, а се причина за појавата на нарушувања во социо – емоционалната сфера од нивниот живот.

Научниците од областа на *музикотерапјата* (гранка во психологијата која користи музичка интервенција за остварување на индивидуални цели во функција на олеснување на настанати промени од не музичка природа.) преку низа спроведени истражувања заклучиле дека од 7 до 24% од распространетите нарушувања во емоционалното однесување се случуваат во детството. Овие нарушувања се поделени во две категории, и тоа: интернализирани и екстернализирани проблеми во однесувањето. Првата група на нарушувања во однесувањето ги вбројува: анксиозноста, депресијата, социјалната изолација, и тие се дел од самата личност. Втората група на нарушувања во однесувањето настануваат врз основа на создавање на образец на неприфатливо и неприлагодено

однесување, кое однесување предизвикува конфликти при интеракцијата со другите луѓе. Детството не е само она време кога децата учат само како да ги направат првите чекори и да ги кажат првите зборови. Тоа е период кога децата учат најразлични вештини, а особено се важни емоционалните вештини чие значење се гледа во начинот на воспоставување здрави односи во животот, со сите луѓе со кои ќе стапи во комуникација. Емоционалните вештини со кои се стекнуваат децата од раната училишна возраст се состојат во способности да ги препознаат, изразат и контролираат големиот број свои емоции. Музиката во тој процес многу го олеснува стекнувањето на овие нови вештини. Научните истражувања потврдуваат дека децата кои изградиле силна емоционална основа, ќе имаат капацитет подобро да управуваат во секојдневните односи со другите луѓе кои ги опкружуваат и со кои стапуваат во некаква интеракција и односи.
Како што може да се забележи, во овој магистерски труд ќе стане збор, пред се за справување со емоциите кај децата од училишна возраст, при што ќе дадеме осврт на односот концентрација, благосостојба кај децата, во корелација со класичната музика како фактор кој влијае врз развојот на емоционалната стабилност и интелигенција.

ТЕОРЕТСКИ ДЕЛ

ГЛАВА 1

КЛАСИЧНА МУЗИКА- ШТО Е, ОД КАДЕ ПОТЕКНУВА И КОЈА Е НЕЈЗИНАТА ПОВРЗАНОСТ СО БЛАГОСОСТОЈБАТА, КОНЦЕНТРАЦИЈАТА И САМОДОВЕРБАТА КАЈ ДЕТЕТО

1.1 Што претставува уметноста ?

Уметноста е најсуптилната форма на човечка делување, чија цел е да ги стимулира човечките сетила, човечкиот ум и дух.

Вообичаено е уметноста да се подели на седум области : архитектура, скулптура, музика, сликарство, литература, театар и филм. Иако сите се застапени во голема мера, музиката се издвојува од сите човечки активности, и поради нејзината сеприсутност и поради нејзината антика. Ниту една позната човечка култура, денес или во кое било време во запишаната историја, не била без музика.

1.2 Што е музика и од каде доаѓа таа ?

Една од првите теории за потеклото на музиката ја дава англискиот филозоф Херберт Спенсер (1820-1903), тврдејќи дека човековото пеење т.е човековиот глас слично како и кај животните е плод на вишокот енергија и се јавува во моменти на афект кога интензитетот на емоциите предизвикува дигање или спуштање , успорување или забрзување на гласот што на крајот резултира со музички манифестации.

По оваа, психофизиолошката теорија, биологот Чарлс Дарвин (1809-1882), се обидел да го објасни потеклото на музиката по биолошки пат , тврдејќи дека музиката во прво време претставувала средство за привлекување на спротивните полови.

Свои теории за постанокот на музиката имаат и економистот Карл Бихер (1847-1930) кој смета дека музиката се раѓа од звуците кои ги придружуваат одмерените движења во работата , додека Карл Штумф (1848-1936) смета дека музиката се развива од крицте кои примитивните луѓе ги користеле како сигнали за комуникација во секојдневниот живот.

Сите овие теории забележуваат и издвојуваат само одредени поединечни елементи во развојот на музиката како феномен. Сепак за најточна се смета теоријата на францускиот музиколог Жил Комбарје, кој што сметал дека музиката е во тесна врска со магискиот обред кој го практикувал првибитниот човек, и тој заземал централно место во животот на истиот.

Магискиот обред во првобитната заедница бил грижливо подготвуван за изведба а во истиот многу важна улога игра повторувањето на поединечни делови, што всушност кажува дека токму повторувањето на одредени делници е елементот на кој се темели развитокот на музичката уметност.

Првобитниот човек развива голема активност на музички план, во рамките на т.н магиски ритуал. Сите природни појави посебно оние кои не му носат добри нешта, тој ги припишувал на невидливи и моќни сили.

Во почетокот првобитниот човек се плаши и се обидува да ги одоброволи, а потоа да ги потчини.

Во тоа настојување тој гради специфичен ритуал во кој влегуваат елементи на испишување во вид на шарање по песок, мешање на разни напитоци, плескање со рацете и пеење.

Во магискиот обред често доаѓало до тесна врска помеѓу зборот, мимиката, движењето, ликовните моменти, и за овие обредни свеченост луѓето специјално се маскирале, така што сѐ ова всушност не упатува во настанокот на еден правец во музиката а тоа е опера.

Сознанието дека може да произведе тонови какви што не можат да произведат другите суштества му дава посебна сила и верба во моќта на делување на тие тонови.

Повторувањето на одердени испеани фрагменти е главен елемент на музиката, но во грижата околу изведбата лежи коренот на музичката репродукција.

Во првобитната заедница главните напеви се движат од наједноставни со долготрајно повторување на тонот, па се до напеви каде се јавува примитивна форма на повеќегласие.

Во првобитната заедница значајна улога имаат и инструментите. Примитивниот човек долго време се служел со инструментите што му ги дал природата т.е гласот и рацете како први ударни и дувачки инструменти. Во одреден миг првобитниот човек почувствувал потреба да ги видоизмени овие инструменти па почнал прво да удира со нозете наместо со рацете, со рацете да удира на друг предмет, или два предмети да удира еден од друг, па така настанала цела низа на ударалки од дрво и метал.

Подоцна го наоѓа принципот на изработка на вештачки дувачки инструменти кои ги градел од трска или од коските на животните кои му служеле како плен за прехрана.
На крајот, после сите ги среќаваме жичаните инструменти, за кои прва асоцијација дека од жица може да се произведе тон биле лакот и стрелата .
Во народот и ден денес се сочувани неколку музички инструменти кои датираат од тоа време, а се наречени ,,живи фосили,, што нас не упатува на уште еден извор за проучување на музиката во првобитната заеднница.
Со еден збор музиката во првобитната заедница има големо значење и постепено води кон следната фаза од општествено – историскиот развој на музиката. Античките народи и придавале големо значење на музиката. Според старите Кинези, музиката ја одразува хармонијата помеѓу небото и земјата. Хелените биле длабоко убедени дека музиката влијае на душата на слушателот морално и воспитно, додека во Палестина и во областа на Месопотамија, музиката се сметала за средство за добивање божествена наклонетост. За музиката на античките народи дознаваме од релјефите на ѕидовите на палатите, гробниците и храмовите. Во оваа ера се појавија првите теории за музика, но немајќи нотација, па мелодиите се пренесуваа усно од генерација на генерација. Само во христијанскиот период музиката добива потесно значење како чисто тонска уметност. Чувството, расположението, ставовите и идеите за настаните ги изразувале со звуци. Тоа стигнува до нашата свест преку сетилото за слух.
Самиот концепт на музика потекнува од Античка Грција (mousike - грчки збор).
Како што во старогрчката митологија музите биле божици и заштитници на уметноста и ликовната уметност, терминот музика ги опфаќа сите оние уметности кои влијаеле на образованието на духот и срцето.
Музиката секогаш треба да се гледа како производ на општествената реалност, со други зборови таа е неделива од општеството и општествените односи. Со секое ново општество се јавува и нов стил на музика кој е сосем нов или се надоградува на стариот. Така и музиката кај примитивниот човек била пред се врзана со неговиот секојдневен живот,односно со работата и магискиот обред.
На самиот почеток од овој труд би сакала накратко да ги објаснам на поимите на кои ќе се задржам во текот на излагањето.

1.3 Што претставува класичната музика ?

Терминот класична музика означува уметничка музика која своето потекло го пронаоѓа во традицијата на литургиската и световна музика. Класичната музика опфаќа долг и обемен период од VI век па се до денес. Но сепак, основите и главните карактеристики се поставени во периодот помеѓу 1550 и 1900 година.

Класичната музика или во народот позната како сериозна музика , во секојдневниот говор се користи за да се разликува уметничката музика од музиката која ја означуваме и препознаваме како народна, забавна или популарна, кај која основна цел е забава а не уметничко изразување.

Класична музика е термин кој се употребува за музичката традиција која е непроменета и речиси дијаметрално спротивна на популарната музика на современата култура. Оваа музика ги содржи класичните традиции, се фокусира на формални ставови , се занимава со детална деконструкција и критика, содржи низа вертикално структурирани акорди наречени хомофонија , и бара особено внимание и концентрација од слушателот.

Класичната музика е дел од фините уметности и високата култура. Податокот што многу класични дела ја задржуваат својата популарност низ времето и се препознатливи и денес сведочи за неодминливиот квалитет на оваа музика.Иако класичната музика се издвојува по својата уметничка вредност, сепак не може да се ограничи поимот уметничка музика единствено како класична.Класична музика компонирале големите мајстори во европската музичка историја. Со овој израз првенствено се означува музиката создадена во епохата на барокот (почеток на 17 век) па се до композиторите во 21 век.

Од ренесансата па се до импресионизмот секој композитор е предвесник на специфичен стил под чиј впечаток творел. Во историјата на музиката секоја епоха имала свои специфични карактеристики по кој таа се препознава. Композиторите пишувајќи во духот на времето во кое живееле, дале свои дела и личен печат, а остварile и свој личен стил. Затоа,се вели дека стилот во музиката е начин на музичко размислување на одредена доба и поединци во него.

Историски музиката е поделена во седум главни епохи , иако овој број може во мала мера да отстапува во зависност од тоа кој музички теоретичар и педагог се занимава со оваа

тема и кои се неговите лични видувања за истата.

Историја на музика поделена во епохи :

- Средновековна музика
- Ренесансна музика
- Барокна музика
- Класицизам
- Романтизам
- Импресионизам
- Музика на 20 век
- Современа класична музика

Барок, класицизам, романтизам, импресионизам, музика на 21 век, модерна авангардна музика , се се тоа правци кои изобилуваат со голем број на уметници – композитори, воклани и инструментални изведувачи.

1.4 Што е самодоверба?

Самодовербата ни покажува каква слика за себе има некоја личност, колку се цени и вреднува. Опфаќа верувања за себе (на пр: јас сум успешен/на, јас не сум вреден/на), како и емоционални состојби како што се успех, очајување, гордост и срам. Самодовербата не е генетски предодредена, т.е не е нешто со што се раѓаме. Тоа е нешто што почнува да се гради во детството и се развива во текот на целиот живот.

1.5 Поврзаноста на самодовербата со музиката

Во најголемата студија за поврзаноста на свирењето на музички инструмент и развојот на мозокот, тимот психијатри од Универзитетот на Вермонт, САД, открил дека музичкото обрзование им помага на децата да го фокусираат нивното внимание, да ги контролираат нивните емоции и да ја намалат анксиозноста.

Како што растат децата, така се менува и дебелината на кортексот - кората на мозокот. James Hudziak, проф по Психијатрија и неговиот тим со помош на магнетна резонанца откриле дека дебелината на надворешниот слој на мозокот се менува во специфични области и ја рефлектира појавата на анксиозност и депресија, проблеми со вниманието, агресија, недоволна самодоверба и проблеми со контролата кај здравите деца. Научниците сакале да утврдат дали позитивната активност, како вежбањето музика, може да влијае врз овие индикатори во кората на мозокот.

Се потврдува мислењето (онака како и што очекувале) дека свирењето музички инструмент ги менува моторните области во мозкот, бидејќи активностите бараат контрола и координација на движењата. Уште поважно, тимот открил и дека свирењето ги променило и областите во мозокот, кои се поврзани со регулирање на однесувањето и самодовербата кај децата. На пример, музиката влијаела врз дебелината на делот од кортексот, кој е поврзан со "извршно функционирање" - како работната меморија, контролата на внимание, како и организацијата и планирањето на иднината.

Музичката позадина на детето исто така била поврзана со кортикалната дебелина на областите во мозокот, кои имаат критична улога во инхибиторната контрола, како и аспектите на емотивното процесирање.

Hudziak вели дека свирењето на виолина може да им помогне на децата да се борат со психолошките нарушувања подобро од таблетарна терапија.

Авторите на студијата ја потенцираат виталната важност на пронаоѓањето на нови, иновативни начини, музичката обука помеѓу младите да стане подостапна, почнувајќи уште од детството. Затоа од клучна улога во градењето на детската личност е растењето со инструмент до себе и време поминато со класична музика.

Свирењето инструмент има многу придобивки за децата, помагајќи им да ги развијат своите социјални, физички, мемориски способности, но исто така и концентрација трпеливост, внимание, дисциплина и академски вештини. Наставници по музика објаснуваат дека доколку родителите се двоумат при изборот на инструмент за своето дете, не можат да погрешат со пијано, ударни инструменти, како што се ксилофон или тапани, гитара или виолина.

„Научниците заклучуваат дека едноставно свирење на инструмент, всушност може да го промени обликот на мозокот и неговите природни способности, вклучително и во однос на

зголемувањето на коефициентот на интелигенција, како кај децата, така и кај возрасните. Изучувањето на музички инструмент е за мозокот, еквивалентно на интензивен тренинг за фитнес, кој работи истовремено на сите мускули на телото.

1.6 Што е концентрација ?

Концентрацијата е поим кој се однесува на фокусираност и психички напор или работа кои се насочени кон било каква ,,задача" која ќе си ја поставиме, без разлика дали ќе биде тоа учење, работење или нешто друго што има потреба од ментална посветеност. Поимот концентрација многу често се помешува со способноста за внимание, поим кој реферира само на временскиот интервал во кој можеме да се концентрираме – поим познат уште и под називот распон на внимание.

Концентрацијата и распонот на внимание се доста индивидуални работи, а можат да варираат заради различни фактори. За главни се сметаат возраста на детето, квалитетот на сонот, менталното здравје и евентуални физички повреди на мозокот.

Кај децата концентрацијата може да варира од дете на дете и во зависност од нивната возрасна граница.

Неспособноста да се концентрираат кај децата може да делува фрустрирачки и на подолг рок да премине во хроничен стрес и лесна раздразливост. Ваквата состојба води кон намалена продуктивност и може да значително да влијае на нарушување на амбициите.

Многу родители се жалат дека нивните деца не се во состојба да се концентрираат на ништо, дека веднаш ги расејува некоја дразба. Но, вистината е дека вниманието е когнитивен процес кој се развива со текот на времето. Ние не сме родени со целиот распон на внимание до 100%, но тоа е нешто што се постигнува зависно од нивото на развој. Вниманието е основен психолошки процес кој се состои во откривање од сите дразби што ги примаме преку нашите сетила, дразбите што се важни и оние кои не се. Што е со децата? Најмалите се бомбардирани со нови и привлечни стимули кои им отежнуваат да го задржат своето внимание подолго време. Се порачува да отфрлат дел од дразбите и покрај тоа што повеќето им изгледаат привлечни. Човечкиот мозок не е подготвен да посетува толку многу информации и затоа кај децата се појавуваат проблеми со внимание

и концентрација. Како што детето расте, неговите периоди на концентрација и внимание се зголемуваат. Со други зборови, децата немаат распон на внимание како возрасен, туку тоа е нешто што се зголемува со нивната сопствена еволуција. Колку се помали, толку попривлечни активности и стимулуси ќе го привлечат нивното внимание, додека за нив ќе биде тешко да го задржат фокусот на помалку привлечни активности. Како што стареат, нивниот распон на внимание исто така се зголемува и тие се во можност доброволно да го насочат тоа внимание.

Истражувањата покажуваат како градира концентрацијата, зависно од возраста:

Возраст - просечно време на концентрација

1 година	од 3 до 5 минути
2 години	4-10 минути
3 години	6-15 минути
4 години	8-20 минути
5 години	10-25 минути
6 години -	12-30 минути
7	14-35 минути
8	16-40 минути
9	18-45 минути
10	од 20 до 50 минути
+10 години	до еден час.

1.7 Што е благосостојба ?

Благосостојба– поим наречен уште и квалитет на живот е се она што се однесува однесува на добар и удобен живот на луѓето.Под поимот благосостојба постои цел еден правец наречен социо-емоционална благосостојба. Во фокусот на вниманието на оваа научна дисциплина е благосостојбата на поединецот. Збирот на благосостојбата на сите поединци во општеството ја дава т.н.општествена благосостојба.

Благосостојбата е индивидуално чувство и тоа зависи од емоционалната развиеност на

детето , но во генереализирани црти она што е важно и ја определува благосостојбата на едно дете е следното :

- Добро здравје
- Добра комуникација со семејството
- Добра комуникација со врсниците
- Семејна и општествена сигурност
- Задоволство во учењето



Слика бр.1 На крлијата на музиката

ГЛАВА 2

МУЗИКАТА И НЕЈЗИНОТО ВЛИЈАНИЕ ВРЗ РАЗВОЈОТ НА КОГНИТИВНИТЕ ВЕШТИНИ И ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНЦИЈА И БЛАГОСОСТОЈБАТА КАЈ ДЕЦАТА

Долгогодишното искуство и сознанијата за влијанието на музиката врз целокупниот детски развој можам да ги поделам во две области, кои се од огромна важност за детскиот музички развој - улога на семејството и околината и улога на наставникот, како комбинација која е клучна- се со цел за подобар развој на емоционалната интелигенција на детето и подобрување на неговата благосостојба преку музиката.

Ќе започнам со влијанието на семејството бидејќи е примарна општествена заедница, и како такво тоа е двигател на развојот на неговите членови и темел каде се создава идентитетот на секој член како засебна индивидуа. Преку помагањето на детето да се развие музички семејството го подобрува квалитетот на живот, а со тоа несомнено ја подобрува општата благосотојба на детето. Семејството, односно родителите се примарните конструктори на сите аспекти од развојот на детето. Тие се модел и пример за тоа како детето ќе се однесува и како ќе ги изразува и ќе се носи со своите емоции и постапки.

Ова се моите тврдења кога е во прашање семејството како фактор кој придонесува за музичкиот развој на детето :

- Социо-економскиот статус на семејството има влијание врз изложеноста на децата на класична музика
- Психо-социјалниот статус на семејството има влијание кај децата и нивната изложеност на класична музика
- Влијанието на околината а посебно на врсниците е од особено значење за посетувањето на децата на часови по класична музика
- Образовното ниво на членовите на семејството е од особено значење дали детето ќе се занимава со класична музика
- Воспитните стилови на родителите се еден од факторите кој влијае врз развојот на емоционална интелегенција кај детето
- Поддршката од семејството во оваа макотрпна професија е од особено значење за

детето.

Во вториот и не помалку важен дел од пирамидата на детскиот музички развој е големата улога на наставникот и неговиот пристап кон детето.

Наставникот како фактор кој придонесува за музичкиот развој на детето :

- Влијанието на наставникот како фактор за развој на емоционална интелегенција,самодовербата и благосотојбата кај детето
- Влијанието на наставникот како фактор за развивање на љубов кон класичната музика,
- Наставникот потребно е да се има доволно трпение и соодветен пристап спрема детето, што значи дека детето треба постојано да се поттикнува да продолжи со обидите и да не се откажува, затоа што тоа е единствениот пат до успехот;

2.1 Како музиката влијае врз концентрацијата и вниманието на децата?

Кога се зборува за значењето на музичкото воспитување како фактор кој има влијание врз развитокот на детската личност, акцент се става на неговото влијание врз развитокот на: музичките способности, естетските чувства, способноста за разбирање и доживување на музиката, поттикнување на позитивните емоции, креативноста, самостојноста, тимската работа и одговорноста, музичкото изразување, стекнување на култура на однесување, поттикнување за активно вклучување во музичкиот живот во општествената средина. Музичкото воспитување има далеку поголемо значење за сестраниот развиток на детската личност: нејзините сензорни, моторни, интелектуални способности, способност за перцепција, доживување и вреднување на естетските својства на музиката, формирање на музичкиот вкус и развивање на способностите за естетско изразување, како и лични особини и творечки потенцијали.

Развојната возраст на детето за стекнување на подобар фокус и внимание е изразена индивидуално и периодично. Секој период претставува скалична поврзаност, со претходниот и периодот што следи, додека преминот од еден во наредeн период е незабележителен.

Детскиот развој зависи од повеќе фактори, како што се: генетските фактори, воспитувањето во семејството, општествената средина во која детето живее и расте, процесот на социјализација како и застапеноста на работните активности.
Постепено, посебно по петтата година, се забележува зголемување на концентрацијата и вниманието кај детето.
Тоа лесно го помни она што го интересира и привлекува. Од ненамерно и краткотрајно помнење, постепено се развива трајно и до извесна мера и намерно помнење.
Децата своето професионално музичко образование обично го започнуваат во шестата година од животот , што не е правило и варира од дете до дете.
Шестата година е период во кој се забележува нагло развивање на мелодиските и ритмичките способности на децата. Во оваа возраст децата можат да перцепираат кратки музички фрагменти во една целина, што е многу важно за разбирањето и доживувањето на естетските вредности на музиката, како и нејзиното адекватно прифаќање. Гласовниот апарат уште повеќе се развива, а дијапазонот на гласот се проширува. Движењата веќе се слободни, разновидни и во корелација со музиката. Ритмичките фигури се посложени, детето е во можност со удирање да повтори различни едноставни кратки мотиви.

„Вниманието претставува психичка состојба на насоченост на сознанието кон одреден предмет или појава“ (Тодорова, И., 2002: 58). Тоа овозможува јасност во сознанието и јасна свест за она кон што е насочена таа активност.

Главни карактеристики на вниманието се:
- концентрација – степен на насоченост на вниманието;
- траење – можност за насоченост во определено време;
- стабилност – упорност на вниманието за задржување на насоченоста и покрај сите колебања;
- еластичност – својство за брзо пренесување на вниманието од еден објект или појава, или од една дејност кон друга;
- расеаност – состојба на неможност за насочување на вниманието на определен објект или појава

Музичките активности влијаат врз развивањето на сите карактеристики на вниманието. Концентрацијата на детското внимание ќе достигне сè повисок степен доколку постои поттикнување на интересите на децата за музичките творби и активности, во зависност од квалитетот на методско– организациската структура на музичките активности од страна на наставникот. Свирењето на музички инструменти претпоставува многукратно повторување – вежбање на движењето на рацете, правилно држење на гудалото (на пример кајгудачките инструменти), прецизно изведување на придружбата на песната (на пример со удиралки). Само така можат да се формираат умеењата за свирење на музичките инструменти, кои претставуваат механички траги во долготрајното помнење. Со слушањето на музика се разива долготрајното помнење по пат на елаборативно повторување, услов за кое е вградување на секој нов податок во веќе постојниот мемориски систем.

2.2 Може ли да се подобри вниманието и концентрацијата кај децата?

,,Основен услов за развивање на вниманието е градење на интереси, чиј круг сè повеќе се зголемува. За таа цел се применуваат дидактички средства кои ги поттикнуваат и возбудуваат детските интереси ,,. (Николова, Петрова, 1993: 10)

Од досегашното искуство во работата со деца сум забележала дека сите деца можат да го подобрат распонот на внимание и концентрацијата. Првото нешто што на родителите и наставниците мора да им биде јасно е да не бараат повеќе од можностите на детето.

За да се развие внимание потребно е да созреат одредени структури на мозокот, што не може да се постигне со сила. Мора да се биде свесен до каде можат да одат и да не ги оптоваруваме дека треба имаат внимание како возрасно лице.

За да му помогнеме на детето да работи на неговото внимание, ќе мора да го набудуваме. Повеќе студии покажуваат дека слушањето музика при учењето или работењето може да ја зголеми концентрацијата. Музичките активности влијаат врз развивањето на сите карактеристики на вниманието.Концентрацијата на детското внимание ќе достигнува сè поголем степен доколку постои поттикнување на интересите на учениците за музичките творби и активности, во зависност од квалитетот на организација на музичките часови и

активности од страна на наставникот.Насочувањето на вниманието на учениците врз дадената активност е во врска и со воспитувањето на нивната волја.
Вниманието е еден од основните показатели во процесот на созревање на детето, односно базичен параметар на развојот и како такво е највпечатлив маркер кај развојните отстапувања.
Вниманието претставува важен дел од менталните процеси како што се: насоченост, селективност и капацитет на обработка на информациите, фокусираност и флексибилност.
Од музичко – педагошката практика познато е дека во услови на целонасочена, професионална работа на наставникот, каде што децата се субјект во наставата, активно учествуваат во истата, и ја обогатуваат нејзината содржина , а не се објект кој само набљудуваи слуша, се постигнува висок степен на развој на активно и трајно внимание
Жанрот кој е оптимален е индивидуален за секој, но експертите велат дека генерално класичната (барокна) музика важи за најрелаксирачка и од најголема помош за зголемување на концентрацијата.

2.3 Дали музиката може да му помогне на детето да се социјализира?

Има нешто во слушањето музика или играњето заедно со другите што придонесува за социјална еволуција. Музиката на рана возраст им помага на децата да ги изразат и да ги споделуваат чувствата, за да можат да се нишаат, да потскокнуваат, да ги движат рацете во ритамот на музиката што ја слушаат. Тие учат да се смеат, да повторуваат зборови, а тоа ги поттикнува да ги користат и запомнат .Постојат механизми преку кои музиката влијае врз нашата способност за меѓусебно поврзување влијае врз развојот на мозокот, поттикнува емпатија, доверба и соработка, па тоа објаснува како таа опстанала во сите култури во светот. Музички образованите деца имаат подобро внимание и сеќавање, и имаат поголема активација во мозочните региони поврзани со контрола на вниманието и аудиторно кодирање, извршни функции за кои е познато дека се поврзани со подобрено читање, поголема отпорност, поголема креативност и подобар квалитет на животот. Овие резултати се објавени во списанието "Граници во невронаучноста" со отворен пристап.
Родителите на постарите деца често се грижат дека свирењето на инструмент ќе го оптоварува нивното дете и ќе претставува уште една во низата обврски, покрај редовното одење на училиште, спортот, курс по странски јазик итн. Она што не го препоставуваат

едека музиката може да придонесе за многу подобар развој на нивното дете, за неговата благосостојба и за тоа дека детето ќе биде посреќно и позадоволно.
Кога зборуваме за нивната среќа и задоволство во животот, музиката е многу важен фактор. Младите мора да научат и како да се одморат од секојдневните обврски, како да се справат со стресот кој е сè поприсутен, како да најдат време за себе за да го направат она што навистина го сакаат. Затоа што, многу често, тие се принудени да го прават она што не го сакаат.

2.4 Како музиката влијае на развојот на вештините кај детето ?

Искуство во работа со деца, многу пати ми потврдило дека постојат многу причини зошто треба секое дете да научи да свири музички инструмент. Во кратки црти ова се неколку од причините :

- Музиката помага во совладувањето на читањето

Истражувањата откриваат дека музичко образование - дома на возраст од две и три години може да доведе до полесно совладување на читањето и сметањето, повисоко ниво на внимание и контрола на емоциите.
Со мерење на влијанието на музиката и читањето, одвоено и заедно, истражувачите заклучиле дека придобивките од музичко образование се поголеми отколку од заедничкото читање книги, особено од аспект на однесување во општеството и одржување на вниманието во помала, но позначајна мера, како и полесно совладување на броевите.

- Ги подобрува академските вештини

Музиката и математиката се меѓусебно поврзани. Само со разбирање на ритамот, детето учи како да дели, како да создава дропки и како да ги препознае, собирањето, одземањето и додавањето на нотни вредности кои треба да се вклопат во рамките на еден музички такт е уште еден дел од музичката математика која на детето му помага и во

собирање и одземање, затоа музиката му помага на умот на детето подобро да ги разбере другите делови од математиката. Заклучокот е дека едноставните и забавните музички активности можат да имаат огромна моќ во совладувањето на вештините за математиката и писменоста

- Се развиваат моторни вештини

Инструменти кај кои се користи ударот за да се произведе ритам или пак тон, можат да развијат моторни вештини кај детето, бидејќи таа ќе ги користи рацете или нозете.
Во изведба на ударните инструменти посебно се пронаоѓаат поенергичните деца кои својот вишок на енергија го вадат преку музицирањето, баш на овие инструменти. Исто така доста погодни за развивање на моторни и визуелни вештини се пијаното и гудачките инструменти. Тука детето ги користи двете раце за да произведе тон и ако на тоа се додаде и визуелното читање на ноти во два различни музички клучеви, ќе дојдеме до заклучок дека овие се едни од најтешките инструменти за изучување, но и оние кои носат најголема придобивка за развивање на моторните вештини кај децата.
Во научна смисла, процесот ги поврзува визуелните со звучните елементи и резултира со мултисензорен тренинг за изведувачот

- Се развиваат социјални вештини

Во овој случај, децата учат на часовите по предметите Солфеж, Хор, Камерна музика и Оркестар за колективно соработување и музицирање во група. Тука соработуваат едни со други, да научат што е тим или како да комуницираат ефикасно. Многу е важно децата да ја разберат нивната индивидуална улога како целина, да добијат сознанија дека секој со својот индивидуален придонес на инструментот (тука спаѓа и човековиот глас) придонесуваат за создавање, на целина, мелодија, хармонија и рамнотежа на целата композиција која се изведува. Наједноставното детско изразување, во замена на говорот е музичкото изразување преку пеење, музика и движење, музичкото творење, музичките импровизации.
Самиот настап пред публика која е сочинета од родители, наставници и врсници на децата

им дава поголема самодоверба, влијае на нивната одговорност да се претстават во што подобро светло, да ја оправдаат довербата на наставникот, и очекувањата од родителот. Сето тоа позитивно влијае врз самодовербата, а подоцна и благосостојбата на детето. Овие се едни од најинтересните часови за децата, каде работата на инструментот ја спојуваат со задоволството од сработеното и дружбата која е многу важна за нивната социјализација и благосостојба.

- Се развива дисциплина и трпеливост

Дисциплината е една од клучните елементи за да може добро да се изучи свирњето на еден инструмент. Детето ќе научи, пред да пушти звуци,на инструментот како да го држи во рака, или како да застане пред истиот, каков да е односот кон интрументот, како се чисти и одржува после секоја изведба. Свирењето на инструмент бара добро смислена програма,многу упорност, работа на себенадградување со инструментот од неколку часа на ден во континуитет, со месеци па и години. Часовите по инструмент што им се предаваат на групите деца им помагаат да развијат трпеливост, како да се почитуваат едни со други, како да бидат внимателни и како да молчат во вистинско време, како да се однесуваат на музичките концерти и како да го почитуваат и вреднуваат сопствениот и туѓиот труд.

- Ја зголемува самодовербата

Во оваа средина на изведувачи, децата учат да прифаќаат и нудат конструктивна критика. Тука една од клучните улоги покрај врсниците ја има и наставникот. И во моментите кога детето не било доволно добро и на висина на задачата преобразувањето на негативните коментари во позитивни, може да ја изгради самодовербата на детето. Потребен е одмерен, благо-критички однос, надоврзан со објективност, реални очекувања и човечки и хуман однос, кон ученикот.
Тоа учи дека никој не е совршен во изведбата, дека постојат грешки но и дека секој има право да се обиде и да успее. Да знаеш како да се претставиш во јавноста е многу важна вештина без разлика дали стануваш музичар или не.

- Децата запознаваат различни култури

Кога има широк спектар на инструменти што детето може да научи да ги свири, тоа ќе открие каква ќе биде нивната улога во другите култури. На пример, тапаните од Бонго и тимпаните можат да го запознаат детето со други делови од светот, поточно во областа на Африка и Куба, Ј.Америка. Виолината, на пример, ја поистоветуваме со германските или австриските класични музичари и џезот од Јужна Америка. Затоа, важно е тоа да биде запознато со музиката на другите култури од рана возраст, со историјата на музиката на различните народи и цивилизации, за да може подоцна во процесот на негово растење и создавање на критериуми на општествени и лични морални вредности, како и чувство за естетика и култура, да биде ефикасно, исполнително, едуцирано и отворено кон светот.

- Музиката има благотворно и терапевтско дејство и е многу корисна за деца со физички, социјални, емоционални и когнитивни пречки.

• Може да го подобри вниманието, расположението, менталната стабилност и комуникацијата
• Не ги истакнува развојните недостатоци и проблеми
• Музиката е една од активностите што ги стават сите деца во еднаква положба
• Изразувањето на детето преку музички активности доведува до воспоставување психолошка рамнотежа, што е еден од важните услови за понатамошен развој и напредување
• Музиката му помага на детето да се изрази кога другите начини се недостапни
• Музиката е средство за опуштање, но и начин за будење на енергијата
• Музиката може да им помогне на децата со попреченост да ги постигнат своите развојни цели додека го негуваат нивниот дух и самодоверба

2.5 Инструментот и позврзување на личноста на детето

На што треба да се размислува кога се избира инструмент за детето

Кога се прашуваме, кој е најсоодветен инструмент за едно дете, најпрво треба да се помисли на карактерот на детето и дали преку изброт на инструмент сакаме да поттикнеме да се развијат одредени вештини и способности кои детето ги поседува, но потешко ги користи или пак сакаме да скротиме некои од тие вештни и да го канализираме вишокот на енергија на правилно место.

Неколку од работите кои наставникот па и родителот треба да обрнат внимане се следните:

- Колку детето е возбудено од новиот музички инструмент?
- Дали му се допаѓа како звучи инструментот?
- Дали инструментот одговара на темпераментот/личноста на детето?
- Дали изведбата на тој инструмент е доволно предизвикувачки за детето?
- Дали како родител, ќе уживате во начинот на кој вашето дете го практикува инструментот со часови?
- Дали можете да си дозволите да го купите тој инструмент?

Без оглед кој инструмент ќе го избере детето, дозволете му му да ја развие својата креативност и конечно да научи ново хоби кое можеби подоцна ќе стане негова идна животна определба и професија.



Слика бр.2 Дете на пијано

2.6 Музичките инструменти и нивното влијание во постигнувањето на подобро помнење

- Пијаното е еден од најдобрите инструменти кој го подобрува помнењето – особено ја подобрува вербалната комуникација и создава добри на вики како фокус, упорност, трудољубивот и креативност. Научна студија докажала дека децата кои следат настава по пијано со само неколку години посветено вежбање на овој инструмент имаат способност да запомнат 25% повеќе зборови од вокабуларот на нивните врсници. Исто така ја зголемува самодовербата и неговата способност за концентрација, трпение и дисциплина.
- Одредени инструменти како виолина , виолата и виолончелото помагаат во подобрување на прецизноста и координативните вештини на детето. Затоа, ако вашето дете посетува часови по гудачки инструменти за почетници, тоа сигурно ќе има подобри вештини за моторна координација додека не се претвори во професионален музичар.

Свирењето виолина, исто така, помага да се подобри когнитивната функција преку стимулирање на левата и десната страна на мозокот истовремено. Ова може да доведе до подобрување на меморијата, концентрацијата, па дури и вештините за мултитаскинг. Дополнително, се покажа дека проучувањето музика ги зголемува резултатите од коефициентот на интелигенција и академските перформанси воопшто.

Од мојата опсервација на учениците кои свират на музички инструменти и активното нивно следење во годините на развој можам да сведочам и да ги потврдам придобивките од свирењето на музички инструмент кај децата. Само мал дел од лепезата на придобивки се :

- Подобрено помнење и опсег на внимание.
- Подобрување на севкупната ментална функција и здравје.
- Подобрување на сетилниот развој
- Социјални вештини и комуникација со врсниците
- Чувство на припадност
- Емоционален излез и полесно справување во тешки ситуации
- Подобрена кондиција,физичко здравје и подобро држење на телото

- Ударни инструменти - истражувањата покажуваат дека кога малите деца играат со музички инструменти, особено ударни инструменти, тоа може да биде многу полезно за нивниот развој. Подоцна во нивниот развој ударните инструменти се од големо значење посебно за децата кои имаа проблем и треба да поработат на подобрување на фината и грубата моторика, конторлирање и правилно канализирање на вишокот на енергија како и подобрување на концентрацијата и вербалното изразување.



Слика бр.3 Музички оркестар

2.7 Пеењето како најраспространета форма на музицирање и нејзината улога врз благосостојбата кај детето

Најзастапена форма на музицирање кај децата уште од најмала возраст секако е детската песна, која влијае во развојот на музичките способности: слухот, ритамот, култура на гласот и други особини во формирање на детска личност.
Песната е комбинација на зборови и музика, извор на радост, без оглед на тоа дали детето ја слуша или пее.

Човечкиот глас, како вокален инструмент, има специфични особини кои се издигнуваат над сите музички инструменти.
Пејачкиот инструмент, со својата анатомско – физиолошка градба, претставува најсовршен дувачки инструмент, бидејќи припаѓа на жив организам и нема потреба, а и не може да се

споредува со кој било друг музички инструмент.

Само човечкиот глас може да ги поврзе зборовите со музички тонови. Карактеристиките на гласот зависат, пред сè од градбата на гласовниот апарат и градниот кош, од полот на личноста, од возрасната граница (се делат на детски и возрасни гласови),од начинот на исхраната, воспитувањето, како и од активностите. Со правилна вокална поставеност можат да се формираат и развиваат многу добри особини, а неправилната нега може да биде една од основните причини за оштетување, па и губење на гласот. Таквото оштетување најчесто може да биде од прекумерно исфорсирано користење на гласот, драстична промени на температурата, подолг престој во влажни простории и премногу силно (гласно) пеење.

Уметноста на пеењето во античко време се сметала за прв знак за образованост на личноста. Ова мислење може да се примени и денес , бидејќи развојот на вокалните способности кај децата придонесува не само кон формирањето на слухот, говорот и размислувањето, туку и на емоционалната и моралната сфера на детето и неговата креативна љубопитност.

Кај малите деца, во потполност не е развиен музичкиот слух, како и говорниот апарат, и поради таа причина кај пеењето се создаваат одредени потешкотии и несигурност.

Важна улога на наставникот по музичко образование е да го сочува и заштити нежниот детски глас. Негата на детскиот глас претставува активност која поставува сериозни барања на секој кој се занимава со воспитно – образовна работа. Само оние што правилно говорат и пеат, чии сознанија за гласот се јасни и сигурни, можат по правилен пат да го водат развојот на детскиот глас.

Методот на предавање на пеење на децаво училишна возраст треба да ги формира основните вештини за пеење за деца, кои вклучуваат:

- хорски вештини (ансамбл и формирање, колективно музицирање);
- вокални вештини (дишење, дикција и формирање на звук).

Веселата и разиграна песна буди еуфорија и оптимизам кај децата, а смирената и тивката создава мирна атмосфера и пријатен однос кон средината.

Кога учат пеење малите деца, мора да се земат предвид физиолошките карактеристики. Значи, гласните жици се тенки и кратки, големината на ларинксот е три пати помала отколку кај возрасните, обемот на белите дробови е помал. Благодарение на ова, звуците

кои ги произведуваат децата се лесни и високи, но слаби. До 6 - 7 годишна возраст, сите вежби за пеење за деца носат форма на игра и траат кратко време, само 30 минути. Родителите треба да се запомнат дека за успешно учење на детето не е доволно да се избере искусен наставник и техника, многу поважна е желбата на детето да пее. Ако ја нема, тогаш сите лекции ќе се претворат во тортура за децата.
Пеењето, како активност кај децата придонесува за поголем поттик и ангажман на емоциите и интелектот, а исто така има голема воспитна вредност. Децата со својот глас, интелектуално и емоционално учествуваат во таквите активности и секогаш е присутна имагинацијата и креативноста, која се манифестира со начинот на изведбата. Во таквите моменти детето се препушта на своите емоции и песната ја изведува онака како што ја чувствува и тоа е секогаш поткрепено со одредени движења на телото кои даваат печат на таа емоционална приказна која детето ја доживува во моментот.
Методологија на учење пеење кај децата преку игри се изведува преку два елементи :

- Гласовна интонација

Пред да се побара од детето директно да пее, треба да му дадете можност да го слушне сопствениот глас. За таа цел се погодни игри во кои детето ќе треба да репродуцира посебни интонации, на пример, радост, тага, имитација на звуци од природата, имитација на животни. Бидејќи во секојдневниот живот овие звуци во гласот на детето се веќе познати, полесно ќе се приспособат на музиката, бидејќи слични интонации се својствени и за музичките ритми).

- Говор

Подеднакво важно е да се справиме со говорот и дикцијата на детето, бидејќи кога пеете, треба правилно и јасно да ги репродуцирате звуците. Добра помош во ова е артикулаторната гимнастика. Тоа му помага на детето да ги загрее мускулите на вилицата, јазикот и образите, да го подобри дишењето и да го загрее и подготви гласовниот апарат за репродукција.
Улогата на песната е значајна за создавање на културни навики. Вежбањето на правилно

пеење е процес кој бара поголема посветеност, како и совладување низа потешкотии, што резултира за развој на самодисциплина, упорност, истрајност и радост за постигнатиот успех.

2.8 Како децата ја доживуваат музиката и музицирањето пред публика ?

Од досегашната пракса со деца може посебно да се истакне поврзувањето на музиката со доживувањата. Знаењата кои се стекнуваат со слушања и изведба на музика предизвикуваат силни емоции кај децата и затоа се трајни. Доживувањата имаат силна внатрешна мотивација која го зголемува интелектот и желбата за изведба.
Потребно е децата да се поттикнуваат за доживување на музиката во текот на обработка на нова песна, слушање нова композиција, во играта и музичките танци, како незаменливи форми во зајакнување на психичките активности.
Уметноста, а особено музиката игра многу голема улога во развојот на детето. Придобивките кои доаѓаат со изучување на пијано се многубројни. Тие се поврзани со развој на логичко размислување, развој на креативна мисла и полесно справување со секојдневието (намалена анксиозност, стрес).
Во рамките на овој принцип децата доживуваат спонтани и предизвикани доживувања. Спонтаните доживувања во процесот на музичкото воспитување се случуваат во активности надвор од наблудувањето на наставникот: музички приредби, концерти,, посета на концерти, доживувања во природа и семејниот дом.
Предизвиканите доживувања се дел од активностите на часот, како на пример: нови песни во изведба на наставникот или со механичка репродукција, сопствено пеење, радост на свирење на инструмент, слушање на музички дела итн .
Сите овие доживувања делуваат на емоционалната сфера на детската психа, а знаењата и искуствата стекнати на основа на емоционалните доживувања, се трајни и остануваат долго во сеќавањата, како најубави моменти од деновите кога го посетувале музичкото училиште.
Главната цел преку овие јавни настапи е да се негува љубовта кон музиката, да се создаде навика на посетување концерти, да се пробуди интерес кон осознавање на нешто ново и да се дадат основни знаење за музиката. Прилагодување кон интересите и потребите на секое

дете е примарно. Особено значење се придава на тоа целиот пат кон изучувањето на музиката да биде проследен со игра, забава и нега на креативноста што ја има детето.
Често настапите пред публика будат најразлични чувства кај детето.
Гордост, трема, одговорност, страв, паника , желба за докажување , натпреварувачки порив. За да се надминат оние чувства кои детето го блокираат во изведбата и му создаваат страв и анксиозност при настапот пред публика многу е важно да се работи на четири сегменти, а тоа се :

- Односот на детето со наставникот (наставникот треба секогаш да го храбри ученикот кон подобрување на самиот себе, треба да е негов педагог, пријател и најдобронамерен критичар).

- Односот на детето со семејството (семејството односно родителите треба да се секогаш најголемата поддршка на детето, неговиот ветер во грб, неговата поткрепа во патот на оваа макотрпна професија која бара голема посветеност, не само на детето како изведувач туку и на неговото најблиско опкружување, секогаш со блага критика, пофалба и очекувања онолку колку што во моментот може да постигне детето, а никогаш ставање на грб поголем товар од оној со кој детето во моментот може да се носи).

- Изборот на програмата за изведба (програмата секогаш треба да е прилагодена на можноста за постигнувањето на ученикот во моментот, следствено да го прати неговиот напредок, да одговара за неговата возраст и можноста за изведба).

- Односот на детето кон себе и инструментот (детето треба да е свесно дека со посветеност и работа се стигнува до добри резултати, тука, секако ,спаѓа редовно вежбање, често настапување, зголемување на својата самодоверба, здрави навики, редовен сон, грижа за себе и инструментот).

Кога слушаме за талентирани деца, не може да го не го забележеме впечатокот дека сите личат едни на други – покажуваат талент од мали, многу вежбаат, имаат одлични

професори, но и упорни и посветени родители. Ја искористиле феноменалната можност во комбинација со семејната средина која го охрабрува и вреднува нивниот талент. Затоа денес често се цитира психологот Андерс Ериксон од Универзитетот во Флорида – дека гениите не се раѓаат, туку се создаваат.

2.9 Час за слушање музика и како тој влијае врз благосостојбата на детето

Тоа е час посветен на слушање музика или создавање на една приказна инспирирана од истата, час кој ги содржи основните поими во музиката, запознавање со инструменти, како и шанса да се научи да се свири нешто на нив и совладување на останатиот материјал преку песна и мелодии.

Цели на часот :

- негување на креативноста и интересот кон музиката
- запознавање со основните поими на музката
- совладување на најразлични материјали преку музика и песна
- запознавање композитори
- запознавање со различни инструменти (група на инструменти

Очекувани ефекти :

- зголемување на фокусот и помнењето
- намалена анксиозност
- будење на поголем интерес кон музиката
- активно слушање и доживување
- среќа

2.10 Слушањето класична музика има корисни ефекти врз мозокот и когнитивните функции кај децата

Слушањето класична музика има корисни ефекти врз мозокот и когнитивните функции, тоа им помага на процесите на помнење и ги намалува дегенеративните ефекти, ги подобрува интелектуалните перформанси, ја стимулира креативноста, ги намалува стресот и вознемиреноста, ги ублажува меланхоличните состојби, се бори со посттрауматско стресно нарушување, ја зголемува самодовербата и влијае врз благосостојбата на детето.

Сите овие придобивки се објаснуваат со ослободување на супстанци во мозокот, како што е допаминот , кои го зголемуваат чувството за задоволство и среќа. Затоа, овој вид музика има многу позитивни ефекти врз мозокот, предизвикувајќи му на слушателот длабока концентрација во состојбата на алфа мозочните бранови.

Некои студии покажуваат дека слушањето класична музика (соната на Моцарт, на пример) има корисни ефекти врз децата со епилепсија, олеснувајќи ги нивните напади.

Класичната музика може да помогне во подобрување на спиењето – квалитетот на сон, бидејќи помага да заспиете побрзо и да спиете квалитетно. Објаснувањето се должи на ритмите и тонските обрасци на овој вид музика. Тие предизвикуваат медитативна состојба на умот и бавни мозочни бранови. Начините на заспивање на детето на кои претходи слушање на парче класична музика, овозможуваат мирен сон.

2.1.1 Музика и дружење

Музиката го поттикнува пријателството и развојот на социјалните вештини кај децата. Со помош на песни и игри, детето полесно се вклопува во заедницата и развива чувство за колективен дух, развива повисоко ниво на социјална кохезија и полесно се разбира себеси и другите. Музиката придонесува за создавање пријатна едукативна средина за игра и работа.

Опуштено, весело дете со задоволство прима дразби од таквата средина.

Учеството во заеднички музички активности има психолошко значење за сите деца:

• развива чувство на припадност;

• го намалува чувството на осаменост;

• поттикнува самодоверба и доверба во сопствените способности.

Важно е да ја користиме музиката за да го поттикнеме детето да учествува во игра и учење на свој начин, бидејќи на тој начин станува активен учесник во сопствениот развој.

2.1.2 Улогата на наставникот и неговото влијание во развојот на љубовта кон музиката

Важно е да се напомене дека комуникацијата помеѓу наставникот и детето е основата за воспоставување на соодветна релација помеѓу нив и една од главните причини дали детето ќе се посвети со љубов да го изучива музичкото образование и инструментот. Но покрај говорната комуникација, мошне важна е и невербална, за која научно се вели дека таа опфаќа над 70% од она што го изразуваме при интеракцијата. Таа се препознава преку знаци, како што се: гестикулација, контакт со очи, држење на телото, просторот за телото и близина со соговорникот, допир – физички контакт.

Контактот со очите како вид на гестикулациска комуникација е мошне важен во создавањето на добра релација помеѓу наставникот и детето, особено ако се присетиме на онаа добро позната фраза „Очите се огледало на душата“. Преку очите може да се забележат сите емоции кај детето (посебно при настап пред публика), без тоа да каже ниту еден збор. Ова е многу важно да се забележува кај децата од рана училишна возраст, бидејќи тие сеуште не се научени да ја контролираат својата емоционална состојба, па затоа е лесно да се забележи, доколку со внимание ги набљудуваме, дали кај нив има чести промени во расположението и како се чувствуваат. Од таа причина, наставникот треба да биде свесен дека контактот со очите е основен извор за емоционално поврзување со детето.

Гестикулирањето всушност се однесува на начин на комуникација каде користиме делови од телото, при што за тоа може да сме свесни или несвесни, а истото се разликува од култура до култура. Така, гестикулацијата може да изрази знаци на отвореност, разбирање, потврда, доверба, љубов – како позитивни знаци, но и фрустрација, сомнеж, прекорување, страв, трема – како негативни знаци. Тука се вбројува и држењето на телото, кое упатува на испраќање некои информации што сакаме некому да му ги пренесеме.

Одредено држење на телото покажува одредени знаци, за кои наставникот треба да ги знае, со цел да не предизвика кај детето негативни емоции, како што е на пример: расчекорени нозе и раширени раце со кои се сака да се покаже доминантност и наредба, олабавениот став на телото укажува на незаинтересираност и невнимание кон детето, особено кога тоа нешто сака да каже.

2.1.3 Музиката и изразувањето на емоциите

Кога станува збор за емоциите, наједноставна дефиниција за нив е дека тие се состојба на возбуденост настаната како реакција на некоја надворешна дразба, а таа внатрешна возбуденост предизвикува телесни примени и доведува до одредено однесување.
Во текот на созревањето на детето, семејството и околината се тие кои се повеќе го обликуваат и модифицираат неговиот начин на изразување на емоциите и го учат на општествено прифатливи или неприфатливи облици на изразивање на истите. Овој процес се нарекува социјализација на емоциите.



Слика бр.4 емоции кај детето

Во процесот на социјалиација на емоциите, кој е мошне сложен процес, треба голема внимателност од страна и на родителите и на наставникот, бидејќи ако на неправилен начин му се пристапи на детето, со зборови кои кажуваат прекор или омаловажување со

цел детето да ги контролира емоциите (трема, анксиозност, недоверба во себе), може да дојдеме до една непосакувана емоционална состојба за детето, која состојба ако се продлабочи и е долгорочна, кај детето ќе се појават извесни социо-емоционални нарушувања. Она што наставникот како пегагог треба да го знае за да им помогне на децата во изразување на своите емоции е следното :

- секогаш јасно да ги изразува своите емоции на децата на едноставен јазик,
- да ги поврзува причините за емоциите со нивните последици,
- да поттикне го детето заеднички да ги препознава и именува емоциите кај другите луѓе (на пример, кога детето изведува одредена композиција обидете се да му поставите прашања за емоциите што музиката ги буди во него и што мисли дали истите чувства би ги побудило таа музика во публиката која ја слуша неговата изведба)
- Наставникот секогаш треба да го бодри ученикот да биде доследни на чувствата - ако плаче од тага, да не се преправа дека е среќен затоа што наставникот знае да ја препозне нелогичноста во таквото емотивно изразување,
-Да го потсети детето дека е сосема нормално чувствува негативни емоции и дека тие можат да бидат корисни доколку ги изразиме на вистински начин и не ги потиснуваме,
- Редовно да го прашува детето како се чувствува и дали има желба да ја вежба композицијата која му е зададена или сака да ја заменат со друга , која повеќе би го мотивирала да вежба и која би будела позитивни чувства во него додека ја свири.

Како форма на изразување музиката е во состојба да ја пренесува комплексноста на емоциите и на тој начин, особено на срамежливите и плашливите деца, кои имаат потешкотиите во комуницирањето со говор, им помага полесно да се изразат.
Многу е важно за детето да знае да ги разликува своите емоции од своите чувства,. Тоа секако не може да се постигне во раната возраст, но како детето расте и се осознава полесно може да препознае и да контролира одредени ситуации со помош на своите емоции. Емоциите се всушност темел за разбирање на различните социјални ситуации во кои детето ќе се најде, а тоа ќе му помогне во соодветен развој на прилагодливо однесување кое за него ќе биде функционално.

2.1.4 Дефинирање на поимот - емоционална интелигенција

Емоционалната интелигенција е тема која е предмет на дискусија релативно неодамна. Пред 30 години се веруваше дека човечките чувства и контролата над нив се стекнуваат во процесот на развој и не бараат дополнителна обука.

Терминот емоционална интелигенција првпат се појавил во 1990 година, кога Мајер и Саловеј објавија текст со ист наслов. Тие објаснуваат дека емоционалната интелигенција е збир на важни емоционални особини, како емпатија, изразување и разбирање сопствени емоции, самосовладување, независност, приспособливост, допадливост, способност за решавање проблеми во соработка, упорност, пријателско однесување, добрина и почит (Шапиро, 1997, според Димиќ, 2019).

Сепак, научниците се прашуваа зошто луѓето со многу висок коефициент на интелигенција не можат да успеат во својот развој.

Студиите откриј дека околу 80% од успехот во социјалната и личната сфера доаѓа токму од тоа колку добро е развиена емоционалната интелигенција. Овој важен проблем треба да заземе централно место во домашното образование и училишното образование, како и во методите за развој на емоционалната интелигенција кај децата.

„Емоционалната интелигенција ја вклучува способноста точно да се согледа, процени и изрази емоција; способноста за пристап или повикување чувства кога тие олеснуваат размислување; способноста за разбирање на емоциите и емоционалното знаење и способност за регулирање на емоциите со цел да им се помогне на емоционалниот и интелектуалните развој“ (Salovey and Sluyter, 1997:28).

Според Goleman, 1995 година, способностите на емоционалната интелигенција можат да се поделат на пет главни области:

1. Запознавање на сопствените емоции - свесност за сопственото битие и препознавање на емоциите во моментот кога ќе дојдат, што се смета за клуч за емоционална интелигенција
2. Управување со емоции - управување со емоциите на таков начин што тие реагираат кон ситуацијата, способност која се гради врз основа на свесноста за сопствената личност
3. Мотивирање на себеси - управување со емоциите во служба на одредена цел е основната способност потребна за покажување внимание, самомотивација, совладување на сопствените постапки и за креативност. Емоционална контрола е

способноста да се одложи добивањето награда - основа за успех.
4. Препознавање на емоции кај другите – подобри се луѓето кои покажуваат емпатија прилагодени на суптилни социјални сигнали кои покажуваат што е со другите неопходно или она што другите го сакаат
5. Справување со врските – уметност на одржување на врски и добра комуникација

Што е емоционална интелигенција и зошто е важна?

Емоционалната интелигенција (ЕИ) е способност да научите да препознавате и изразувате чувства и што е најважно, да можете да управувате со нив. Во однос на човечките емоции, сето тоа значи дека можете сами да се справите со разочарувањето, незадоволството, стресот и другите неволји кои животот може да ви ги донесе.

Во исто време, концептот на ЕИ подразбира способност да комуницираме со луѓето околу нас, да го почитуваме нивното мислење, нивната поддршка, како и да бараме поддршка од нив кога е потребно, не заборавајќи на емпатијата што го повлекува сето ова.
EQ може да се мери со тест за емоционална интелигенција. Точните тестови за EQ се долги и се состојат од стотици прашања, но кога е неопходно да се применат кај адолесцентите, се избираат поедноставени кратки опции.

2.1.5 Емоционална интелигенција кај децата - кога се појавува?

Емоционалната интелигенција првенствено се занимава со човечкото разбирање на емоциите и е присутна кај децата од раѓање. Децата го набљудуваат лицето на својата мајка и на тој начин ги препознаваат емоциите што таа ги изразува. Во тој процес, тие учат да изразуваат емоции со набљудување на изразот на лицето на нивната мајка, а веќе на возраст од 2-3 месеци, децата можат да возвратат на емоцијата со тоа што ќе ја изразат (на пример, кога ќе му се насмеете, детето се насмевнува).
Научна студија објавена во добро познатото списание Biological Psychology покажува дека доенчињата на возраст од три или четири месеци можат да разликуваат одредени гласни и фацијални изрази на емоции, а на возраст од една година тие ги користат сопствените набљудувања на емоционалните изрази како водич. за однесување во небезбедни ситуации. Притоа, се покажа дека генерално позитивните емоции се усвојуваат побрзо и попрецизно

од негативните емоции.

Емоционалната интелигенција кај децата е прашање за кое се повеќе се дискутира во последните години.

Многу родители имаат тенденција да се фокусираат на развивање на академски знаења и вештини кај своите деца, до тој степен што повеќето од нив веруваат дека на нивните деца им е поважно да можат правилно да ги извршуваат аритметичките операции отколку навремено да препознаат кога некој е повреден и ќе заплаче.

Моето гледиште кога станува збор за ЕИ е дека емоционалната компетентност игра клучна улога во академскиот успех. Учениците со развиена емоционална интелигенција подобро се концентрираат и градат односи на училиште.

Децата со висока ЕИ стануваат лидери во компаниите, а емоционално послабите деца инстинктивно ги привлекуваат. Тие се способни да организираат социјални активности, да решаваат тимски проблеми, не се плашат да преземат одговорност.

Кога детето на рана возраст ќе научи да ги контролира своите емоции како дел од емоционалната интелигенција, ќе може да ги препознае и прифати своите чувства такви какви што се. Малите деца исто така можат да научат да ги контролираат своите емоции и чувства со свесно влијание врз нив.

Веќе на рана возраст, детето треба да ја совлада способноста за ефективно комуницирање со другите, нудејќи им взаемна помош. Многу важна за сите деца, без разлика на нивната возраст, е нивната способност да ги препознаваат и почитуваат чувствата на другите, да сочувствуваат со личноста до нив, ставајќи се на нејзино место.

2.1.6 Развој на емоционална интелигенција кај децата

Напредокот на емоционалната интелигенција се јавува на возраст од 2-5 години, а таа продолжува да се развива брзо до периодот на адолесценција.

Заедно со препознавањето на туѓите емоции, кај децата до две годишна возраст се развива и свесност за сопствените емоции. До три-годишна возраст, децата почнуваат да развиваат теорија на умот што им овозможува да прават попрецизни заклучоци за другите емоции и да разберат дека нечии чувства може да се разликуваат од другите.

Ова зголемено разбирање на внатрешните емоционални состојби на другите може да ги поттикне родителите повеќе да ги искажуваат емоциите за време на дискусиите со своето

дете. Понатаму, детето на возраст од 3 до 5 години веќе може да комуницира за своите емоции и настаните што ги предизвикуваат тие емоции.
Со текот на времето, а особено во адолесценцијата, децата стануваат свесни за сопствените емоционални причини и последици, а исто така можат да кажат зошто се појавуваат одредени емоции во одредени ситуации, што ја зголемува социјалната интелигенција.

- Разбирање на сопствените и туѓите емоции кај децата подредено по возраст

Со оглед на тоа дека емоционалната интелигенција се развива во зависност од когнитивните и јазичните способности на детето, на одредена возраст можеме да очекуваме развој на способноста за изразување и разбирање на сопствените и туѓите емоции.
До 3-годишна возраст, децата учат нови зборови, воспоставуваат емотивни односи со блиски луѓе и ги набљудуваат и имитираат туѓите емоции. Меѓутоа, по развојот на јазичните вештини, децата успеваат да ги именуваат емоциите и на емотивен начин да ги разберат односите помеѓу одредени причини и последици

Така, можеме да ги очекуваме следните способности на возраст:

3 години	децата почнуваат да именуваат различни видови на емоции, а тоа продолжува да се развива особено во предучилишниот период
4-5 години	децата покажуваат разбирање за различните причини за емоции, односно разбираат зошто нивните родители се среќни, тажни или лути;
6-7 години	децата разбираат дека понекогаш можеме да почувствуваме неколку слични емоции (на пр. среќа и задоволство) во исто време кон иста личност или предмет,
8 - 11 години	децата разбираат дека можеме да чувствуваме сосема спротивни емоции (на пр. среќа и тага) кон истата личност или предмет во исто време

По влегувањето во пубертет, емоционалниот развој станува покомплексен, но и делумно појасен. Адолесцентите разбираат зошто се јавуваат одредени емоции и кои се нивните можни последици.

Тие се посвесни за своите емоции и се способни да се отворат кон другите и да ги разберат туѓите чувства. Тие се исто така посвесни дека можат да ги користат своите чувства за своја корист и за доброто на луѓето околу нив.

- Емоционална интелигенција кај децата – проблеми

Развојот на емоционалната интелигенција кај децата во голема мера управува со нивното однесување додека тие растат. Децата кои јасно ги изразуваат своите емоции немаат проблем да ги потиснат, што значи дека правилно ги регулираат емоциите што ги чувствуваат.

Однесувањето на родителите и наставниците се смета за особено важно, т.е. колку родителите и наставницте ги поттикнуваат своите деца да зборуваат за емоциите и колку се обидуваат да ги направат свесни за важноста од изразување на сопствените емоции. Децата кои не знаат како да ги изразат своите емоции и кои не се склони правилно да ги регулираат своите емоции имаат проблеми со агресивно и импулсивно однесување. Имено, таквите деца акумулираат негативни емоции во себе и на крајот експлодираат, поради што не знаат да ги контролираат сопствените емоции.

2.1.7 Разбирање на сопствените и туѓите емоции кај децата подредено по возраст

Развојот на емоционалната интелигенција започнува од најрана возраст, а особено се формира во текот на училишниот период на детето.

Емоциите се психички процеси што го изразуваат човековиот однос кон предметите, настаните и другите луѓе, но истовремено и сопствениот однос кон себе и кон сопствените постапки и доживувања. Емоциите се тие кои ја определуваат и ја насочуваат човековата активност, па оттаму произлегува нивната огромна важност во животот на секој поединец, во насока на нивно определување како важни и за нашето преживување. Децата кои се изложени на слушање класична музика имаат развиена емоционална интелигенција се поуспешни во училиште, имаат добри социјални односи и искажуваат поголемо ниво на задоволство за себе и сопствениот живот. Емоционалната интелигенција, исто како и емоционалниот развој чиј составен дел е истата, е многу важна за развој на детската личност, а е одредена од биолошките предиспозиции, но

најважно е социјалното опкружување, односно воспитувањето на детето бидејќи тоа учи по пат на модел.

ЕИ вклучува и капацитет за длабока емпатија (симпатија) - способност мудро да се води и следи чувството на другите без да се изгуби себеси, да се почитуваат туѓите граници и да се развиваат нивните таленти, да се прифаќаат и да се дава љубов и поддршка.

Можеби ќе се запрашаме - зошто е толку важно да се развие емоционална интелигенција? Одговорот го даваат бројните студии на научниците, кои покажуваат дека ниското ниво на емоционална интелигенција може да доведе до зајакнување на комплексот квалитети наречен алекситимија.

Алекситимија - тешкотии во препознавање и дефинирање на сопствените емоции - го зголемува ризикот од психосоматски заболувања кај децата и возрасните. Дополнително, луѓето кои не се чувствителни на своите емоции и на емоциите на другите тешко ги разбираат сопствените потреби и желби, па соодветно на тоа имаат проблеми во градењето блиски односи – било да е тоа пријателство, партнерство или семејство.

Од повеќегодишното искуство на работа со деца во полето на класичната музика можам да дојдам до заклучок дека класичната музика и нејзиното воведување во животот на децата од најмала возраст има долготрајни ако не и трајни придобивки во развојот на нивната целокупна личност - врз социјалниот, општествениот, културниот и психолошкиот живот на детето.

Дека класичната музика позитивно влијае врз развојот на децата е докажано низ многу бројни истражувања каде се опсервираат поголеми групи на деца кои што се изложени на слушање на класична музика одреден период, за подоцна да се забележи разлика во нивното однесување, подобрување на говорот, развивање на емпатија, подобрување на резултатите во училиште, како и пристапот во решавање на проблемите со кои се соочуваат.

Многу е важно да се сфати дека со воведувањето на музиката во животото на детето треба да се почне што порано, за да тоа научи да ја цени и сака класичната музика. Од моментот кога бебето ќе се зачне во стомакот, па се до адолесцентниот период– улогата на родителите , се состои во постојано претставување на класичната музика на своите деца, со помош на разновидни активности кои го стимулираат нивното учење, без разлика на музикалноста на децата. Доколку редовно му се овозможува да слуша музика, ќе има

способност порано и полесно да ги развие сложените јазични структури.
“Песните на мама” или ритмичкиот музички жаргон кој мајката го користи во комуникацијата со бебето, му помага на бебето да го развие говорот.
Најновите истражувања го потврдуваат големото влијание на музиката врз бебињата и тоа на пред-концептуално ниво. Важноста на музиката во пренаталната фаза е поголема од важноста на другите звуци. Во минатото, жените ширум светот им пееле приспивни песни на своите неродени бебиња, што современото истражување го оцени како значајно бидејќи детето ги добива првите лекции по јазик уште во утробата. Гласот за пеење покрива побогат опсег на фреквенции од гласот што зборува и затоа има посилно влијание. Некои елементи на музиката, особено висината, бојата, интензитетот на тонот и ритамот се елементи кои се користат и во говорот. Затоа, музиката го подготвува слухот, телото и мозокот да слушаат, примаат и произведуваат говорни звуци, т.е. да зборува. Затоа, музиката може да се смета за предјазичен јазик. Четиримесечен фетус реагира на многу специфичен начин на музика: ако го изложиме на гласна музика, неговото срце ќе чука побрзо.
Истражување кое е спроведено на Универзитет во Лондон покажало дека децата кои во раното детство имале можност да слушаат класична музика, подоцна во животот имаат подобро развиени социјални вештини, самодисциплина и концентрација. Резултатите до кои дошле истражувачите покажале дека класичната музика има изненадувачко благотворно дејство врз развојот на социјалните вештини кај децата. Децата кои како мали слушале класична музика покажале способност за слушање, сочувство и потреба од други, а познато е дека таквите деца се остроумни и дека имаат низок ризик за деменција во понатамошниот живот.
Наставниците пак кои го следеле развојот на децата за време на траењето на програмата во чии рамки се правело ова истражување, забележале напредок во познавање на мајчиниот јазик и побрзо читање кај децата кои учествувале во студијата.
Најинтересни резултати се оние кои покажуваат дека слушањето класична музика од различни композитори влијае на различни аспекти во животот.
Автори како Димитриј Шостакович, Феликс Менделсон и Морис Равел можат да влијаат врз позитивна промена во однесувањето на детето, кое е важно за социјална интеракција со другите и го поттикнува детето да биде внимателно со помош на слушање на музиката.

Додека пак музиката на композиторите Моцарт и Бетовен влијае врз концентрацијата и го зголемува нивото на самодисциплина на детето.

Децата кои слушаат или интерпретираат класична музика за време на пубертетот и подоцна во адолесцентните денови полесно се справуваат со новите предизвици, негативните емоции и значително помалку покажуваат знаци на агресивност и депресија . Подобро се организираат во просторот и главата, имаат подобра меморија, поразвиена емпатија и разбирање за чувствата на другиот, подобро одговараат на предизвиците поставени во моментот, не се плашат да работат во колектив, многу ретко покажуваат знаци на девијантно однесување, агресија и депресија , а во подоцнежните години од животот ваквите личности поретко страдаат од деменција.

Натамошните студии покажале дека човекот се раѓа со вродена музикалност и дека музиката влијае на нашето мислење и однесување. Најголемата моќ музиката ја покажува со своето влијание врз процесот на учењето, развојот на мозокот и организациските особини, како и на целокупниот нервен систем. Во исто време со музиката се изразува нашата емоционална природа.

Институтот кој се занимава со мозочната функција и креативноста на луѓето при Универзитетот во Калифорнија, уште во 2012 година ја започна петгодишната студија во соработка со Филхармонијата од Лос Анџелес, и откриле дека музичката настава влијае врз социо-емоционалниот развој кај децата.

Почетните резултати од студијата, објавени во бројни списанија, излегоа со докази за предностите од музичкото образование во време кога многу школи ја намалуваат или целосно исфрлаат музичко-уметничките часови.

Потребно е да се истакне дека влијанието на средината во којашто живее и се равива детето, пред сè семејството и блиската околина, игра огромна улога во тоа дали детето ќе се насочи кон музичка наобразба.

Во долгогодишната работа со деца кои посетуваат специјализирана музичка настава , а посебно се надградуваат во сферата на класичната музика од најмала возраст па се до средношколски денови, сведок сум на многубројните придобивки на музиката врз развивањето на целокупната детска личност, а посебно врз развојот на нивната емоционалната интилегенција .

Набљудувајќи ги моите ученици ја забележувам нивната исклучителна способност да се

движат низ сопствените чувства и да управуваат со нив, а тоа е личен фактор кој го зајакнува менталното и соматското здравје на детето.

Многу истражувања докажале дека подобрувањето на логичното размислување и перспектива на детето сè уште не е гаранција за неговиот успех во животот. Многу поважно е детето да ги совлада способностите на емоционалната интелигенција.

Следејќи го развојот како музички така и социјален на моите ученици низ годините сум забележала дека децата- музичари ги имаат следните сподобности кога станува збор за ЕИ:

-способноста да се контролираат чувствата за да не се „прелеат“;

-способност свесно да се влијае на нечии емоции;

-способност да се идентификуваат чувствата и да се прифатат такви какви што се (да ги признае);

-способност да ги користат своите емоции за свое добро и за доброто на другите;

-способност за ефективно комуницирање со други луѓе, за наоѓање заеднички точки на контакт со нив;

-способност да ги препознаат чувствата на другите, да се стави себеси на местото на другиот, да сочувствува со него.

И, на крај се разбира, како што сите знаеме, децата ги пресликуваат своите родители. Затоа, колку е поголем ЕИ на родителот, толку ќе биде поголем кај детето - во сложена ситуација, родителот со сопствен пример ќе покаже што е емпатија, сочувство, емоционална реакција, како да бидеме чувствителни кон себе и кон другите. А како што е познато во научните истржувања, способноста да се биде чувствителен кон себе и кон своите искуства се поставува кај детето до 7-годишна возраст, а колку повеќе расте, толку побавно станува учењето на оваа едноставна и во исто време витално важна навика. Токму затоа е важно да ја развиваме нашата перспектива, логика, аналитичко размислување, но и емотивната сфера уште од детството.

2.1.8 Компоненти на емоционалната интелигенција

Концептот на ЕИ го развил американскиот психолог Даниел Големан.Според него тоа е тип на социјална интелигенција која му овозможува на човекот да ги согледа и именува своите емоции, да прави разлика помеѓу видовите на емоции и да ги користи тие информации.

Од гледна точка на американски психолог, се посочува дека во емоционалната интелигенција има 5 главни елементи.

- Самосвест

Тоа се однесува на способноста на една личност да ги разбере сопствените емоции. Исто така, ни овозможува да имаме идеја за тоа како емоциите и постапките на другите луѓе влијаат на нашето расположение.
Тоа вклучува и свесност за нашите ограничувања и моќ да се отвориме за нови искуства.

- Саморегулација

Ова е самосвеста што ја поседува една личност. Саморегулацијата ни овозможува да ги знаеме и контролираме нашите емоции, и позитивни и негативни.
Целта е да можеме да го избереме нашето однесување во сите области од животот за да избегнеме негативен пристап кон проблемите и настаните што ни се случуваат.

- Емпатијата

Ако човек има способност да ги чувствува и разбере чувствата на другите, односно да се стави себеси на негово место за да ги подобри општествените односи од секаков вид, тоа се нарекува емпатија.
Во меѓучовечките односи, манифестацијата на емпатија и сочувство е многу важна. Треба да разбереме дека нашите постапки и емоции можат да влијаат на другите.

- Мотивација

Мотивацијата се однесува на внатрешен нагон кој треба да ве поттикне да постигнете одредена цел.
Ова најверојатно потекнува од потребата за признание, слава или успех. Секоја мотивација е индивидуална и одговара на одредена шема на вредности. Исто така, помага да се добие поголема самодоверба.

- Социјални вештини

Ова е компонентата поврзана со начинот на кој комуницирате со другите луѓе. Тоа се изразува во способноста да се знае како да се поврзе со другите за да се зајакнат социјалните врски, а исто така и во разбирањето и прифаќањето на туѓите мислења. Тоа е практика на активно слушање, комуникациски вештини, емпатија и лидерство.

2.1.9 Музичка психологија

Музичката психологија е научно поле кое ја истражува длабоката и сложена врска помеѓу музиката, човечкиот ум и мозокот, со цел да се разбере нивната сложена врска како и нивната интеракција може да ни помогне да откриеме зошто музиката е толку важна за нас. Иако музичката психологија, како една од најстарите психолошки области, се создавала паралелно со развојот на психологијата како наука во лабораторијата на Вунт, до денес таа покажува изненадувачка виталност и отвореност кон нови идеи.
Ова поле на психологијата претпоставува дека музиката е еден вид јазик на емоции, со нејзините компоненти и обрасци кои претставуваат различни чувства. Луѓето кои имаат потешкотии да ги изразат своите чувства со зборови понекогаш се чувствуваат удобно да ги изразат овие емоции преку музика. Музиката има способност да имитира емоции. Временските обрасци на музиката ги рефлектираат нашите емотивни животи, како што се вовед, градење, кулминација и затворање.
Музиката се подразбира како специфичен облик на човечко искуство, а предметот музичка психологија се определува како систематско, научно проучување на односот помеѓу музичките појави, правилата и музичките активности, од една страна, и психолошките законитости на перцепцијата, знаењето и афективни реакции поврзани со музички феномени, од друга страна.
Во рамките на оваа дефиниција, музиката може да се разбере во однос на основните механизми на умот, како што се: концепти, емоции, порив, знаење, естетски емоции, убавина.
Во таа хиерархија музиката игра комплицирана и двојна улога во работата на умот, ги диференцира емоциите и создава синтеза, целина во човечката психа. На овој начин на нашето разбирање на значењето на музиката за нашата психа, научниците ги користат основните механизми на аудитивниот систем и ја истражуваат перцепцијата и спознавањето на музичките елементи, како што се слушање, изведување, создавање, паметење, анализа, опишување, учење и настава, како и применети социјални, развојни, научни и терапевтски студии.
Музичката психологија од научен и практичен аспект се применува во неколку области:

- Педагошка работа — која се занимава со прашања за образование, обука и музичка

наобразба на просефионални музичари;

- Музиколошки студии - кои, пред сè, се поврзани со проблемите на одразување на реалноста во музиката и прикажување на процесот на формирање уметничко значење во музичкото дело;
- Социолошко-психолошка работа — која се однесува на различни законитости за постоењето на музиката во јавната свест;
- Клиничка психологија - која ги интересира научниците во однос на најчестите задачи за проучување на човечката психа, естетските потреби и креативните манифестации и лекување на одредени состојбисо помош на музички дразби
- Единствено во музичка смисла — како поле на примена на музичката психологија што ги опфаќа сите видови музички активности: компонирање музика, свирење музика, перцепција на музика, музичко-теоретска анализа, музичко образование

2.2.0 Музиката и нашата прецепција за неа

Често се запашуваме што е музика? Од каде доаѓа? Зошто некои секвенци на звуци нè движат и му делуваат благорпијатно а човековото уво, додека други, како што е лаењето на куче или шкрипењето на сопирачките, предизвикуваат непријатни чувства кај многу луѓе? Како музиката им оди лесно на некои луѓе, додека други не? Од каде доаѓа креативноста? Зошто некои композиции толку многу нè трогнуваат, а други не нè допираат? И која е улогата на перцепцијата во сето ова?

Разбирањето зошто ја сакаме музиката и што нè привлекува кон неа е прозорец во суштината на човековата природа. Секое ново прашање ги отвора хоризонтите и умот кон разбирање на сложеноста на музиката, светот, искуствата. Како што забележал филозофот Пол Черчленд, луѓето отсекогаш се обидувале да го разберат светот, низ познатата историја. Нашата љубопитност откри многу што природата криела од нас: димензиите на просторот и времето, структурата на материјата, мноштвото форми на енергија, потеклото на универзумот, природата на самиот живот благодарение на откривањето на ДНК. Сепак, една мистерија не е откриена - тоа е мистеријата на човечкиот мозок и неговото создавање на мисли и чувства, надежи и желби, љубов и искуство на убавината, танцот, ликовната уметност, литературата и музиката. Психологијата е наука која има одговори на некои од

тие прашања - за музиката, перцепцијата, личноста, креативноста и за уникатниот инструмент што го движи сето тоа: човечкиот мозок.

2.2.1 Што е позитивна психологија, како таа влијае врз децата и каква е нејзината поврзаност со класичната музика ?

„Ако јас можам да направам некого да не биде депресивен, да не биде анксиозен, да не биде гневен, тоа значи дека можам да го направам среќен“ – **Martin Seligman**

Позитивната психологија своите научни корени, временски лоцирано, ги има во средината на дваесеттиот век, во учењата на хуманистичката психологија, како правец во психологијата. Хуманистичката психологија истражувала феномени какви што се здравје, креативност, уметност, љубов, природа, потенцијали, индивидуалност, самоактуелизација. Во достигнувањата на хуманистичката психологија, позитивната психологија ги има своите научни основи. Меѓу оние кои ја направиле промената за фокусирање на психологијата како наука, од болест кон здравје, секако се доајените на хуманистичката психологија: Erich Fromm, Carl Rogers и Abraham Maslow.
Клучните подрачја на дејствување на позитивната психологија произлегуваат од нејзиното дефинирање како научен приод во истражувањето на позитивните состојби, емоции и доживувања, истражувањето и развојот на позитивните особини и силни страни кај човекот и истражувања и примена на сознанијата во развојот на позитивни односи, заедници и институции, кои овозможуваат луѓето да се развиваат и унапредуваат во психолошка смисла. Како основоположници на позитивна психологија, во форма на научна дисциплина, се смеатаат Martin Seligman и Mihaly Csikszentmihalyi.
Мартин Селигман истакнал дека со помош на позитивната психологија на луѓето можеме да им ги истакнеме потенцијалите и да ги мотивираме да превземат иницијатива за остварување на своите цели.
Според Селигман постојат три различни видови на среќни животи, тој смета дека сите овие три видови на живот во комбинација ја зголемуваат среќата на луѓето, а со тоа светот станува подобро место за живеење

- пријатен живот (односно да се поседуваат позитивни емоции што е можно повеќе и да се искористат вештините што се поседуваат).
- лична ангажираност (односно животот во семејството како родител, како брачен партнер, во љубовта и на работното место).
- исполнетиот живот (да се води живот кој ни има лична смисла).

Современиот свет е идеален момент за да и дадеме значење на позитивната психологија, бидејќи токму таа е тоа што има тенденција резултатите од ваквите истражувања да ги направи подобри, да ги потенцира способностите кај младата популација, која ќе ги направи идните генерации поуспешни, што е од огромно значење за иднината.
Покажано е значително постоење на полн спектар на емоции во нашиот живот. Нејзиното значење во човечкиот развој открило и пријатни и непријатни емоции.
Клучен фактор за постигнување на субјективна благосостојбата е односот на пријатни и непријатни емоции кои човекот ги има во неговото искуство.
Да се биде позитивен и да се препушти музиката да ги води нашите емоции е најлесно нешто што би можеле да направите.
Денес живееме во свет каде што сè помалку и помалку си даваме простор за себе и можност субјективната добросостојба да се разбуди во нас, па така да ја пренесуваме позитивната енергија и на другите околу нас и на нашите деца.
Бидејќи музиката е често пријатна активност, таа може да го активира ослободувањето на ендорфин, што создава општо чувство на благосостојба.
Позитивна психологија има за цел преку научни истражувања да го проучи, разбере и објасни феноменот на среќата кај луѓето и децата. Позитивната психологија работи на откривање на тоа што ги прави луѓето среќни, како и на примена на откритијата со цел постигнување на исполнет и среќен живот. Таа ги изучува позитивните искуства и односи.

Некои од димензиите кои ги истражува позитивната психологија се:

- позитивните вредности и ставови,
- позитивните карактерни црти и доблести,
- состојбите на фокусираната активност и животното задоволство,
- позитивните мисли и емоции, благосостојбата и доживувањето на припаѓање,
- нивоата на среќа и нивно менување.

Научниот напор на позитивната психологија е особено насочен кон откривањето на начините за тоа како сите горенаведени состојби и појави можат да бидат постигнати од човекот на индивидуално ниво, но и како истите можат да бидат промовирани од страна на општествените и социјалните системи и институции.

ГЛАВА 3

КЛАСИЧНАТА МУЗИКА И НЕЈЗИНАТА ПОВРЗАНОСТ СО МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ И РАБОТАТА НА МОЗОКОТ

3.1 Невромузикологија

Мозокот е сложен и меѓусебно поврзан систем, најголемиот и најфункционално важен дел од централниот нервен систем. Неговите функции вклучуваат обработка на сетилни информации од сетилата, планирање, одлучување, координација, контрола на движењето, позитивни и негативни емоции, внимание, помнење. Највисоката функција што ја врши м озокот е размислувањето.Функционалните поделби на мозокот се мозочното стебло, малиот мозок и терминалниот дел, кој ги вклучува церебралните хемисфери. Последната компонента е најобемниот дел - потребни се околу 80% од масата на органот и 2% од тежината на човечкото тело, додека до 25% од целата енергија произведена во телото се троши на неговата работа. Мозочните хемисфери малку се разликуваат по големината, длабочината на конволуциите и функциите што ги извршуваат: левата е одговорна за логично и аналитичко размислување, а десната е одговорна за моторните вештини. Покрај тоа, тие се заменливи - ако еден од нив е оштетен, тогаш другиот може делумно да го преземе извршувањето на неговите функции.

Постојат многу начини на кои можеме да дефинираме здрав мозок. Индикации за тоа колку добро функционира мозокот вклучуваат когнитивна флексибилност, концентрација, помнење и аудитивни вештини, меѓу безброј други маркери кои се индикатор и показател како треба да функционира еден здрав мозок. Мозокот се состои од пет делови: продолжен мозок, заден мозок (понс, малиот мозок), среден мозок, диенцефалон и преден мозок (церебрални хемисфери)

Кога станува збор за ефектите на музиката врз мозокот, истражувањата ги разгледаат сите овие индикации и многу повеќе.

Невромузикологијата е проучување на ефектите што музиката ги има врз мозокот. Тоа е новосоздадена област во медицината која ни нуди неверојатни сознанија за тоа како звукот и музиката влијаат на начинот на кој размислуваме, чувствуваме и последователно дејствуваме.

Нашето емотивно тело е сложено и иако најчесто се поврзува со срцето, голем дел од нашите емоции потекнуваат од мозокот. Бидејќи емоциите не се рационално искуство, зборовите често не успеваат да ги опишат – особено во детството.

Кога станува збор за поврзаноста на музиката и нејзиното влијание да го намали стресот научно е докажано дека е ден од доминантните механизми за тоа како музиката може толку длабоко да го намали нивото на стрес е преку нејзиниот ефект врз кортизолот, попознат како нашиот „хормон на стрес“. Кога сме под стрес, без разлика дали е акутен или хроничен, телото лачи кортизол за да ни помогне да се справиме со заканата, без разлика дали е реална или перцепирана. Музиката го намалува количеството на кортизол во нашите тела, а со тоа ни помага да се чувствуваме помирни во самиот момент.

Како што детето се развива, невроните формираат уште поголема разгранета мрежа на меѓуневронски врски. За повеќето луѓе, развојот на мозокот завршува до 18-годишна возраст.

3.2 За што се одговорнаи левата и десната хемисфера на мозокот?

Целата површина на кората на предниот мозок, која го вклучува терминалниот дел, е покриена со жлебови и гребени кои ја делат површината на церебралните хемисфери на неколку лобуси. Десната и левата хемисфера на мозокот имаат иста морфолошка структура, но, и покрај тоа, тие вршат различни функции во телото.

- ***Десната хемисфера на мозокот и нејзините функции***

Десната хемисфера на мозокот е одговорна за креативната страна на карактерот на една личност:

- Имагинација, соништа. Благодарение на десната хемисфера, меѓу нас има креативни луѓе кои пишуваат книги, создаваат прекрасни слики. Со помош на десната хемисфера можеме да фантазираме и сонуваме.
- Музичка способност и способност за перцепција на музика.

- Перцепција на невербални информации, односно благодарение на работата на десната хемисфера, ги перцепираме сликите и симболите.
- Ориентација во просторот. Благодарение на оваа хемисфера, можеме да се движиме низ теренот, да ја согледаме нашата позиција во него.
- Интуицијата, таканаречените претчувства и сè што е поврзано со мистицизмот, се однесува и на активноста на десната хемисфера.
- Десната хемисфера е исто така одговорна за нашето разбирање на метафорите, односно, благодарение на оваа хемисфера можеме да читаме „помеѓу редовите“, да не го разбереме буквалното значење на информацијата, туку разните литературни пресврти.
- Паралелна обработка на информации. Во дадена хемисфера, повеќе струи на информации може да се обработуваат истовремено. Односно, го разгледува процесот, феноменот, проблемот како целина, без да ги подложи на анализа. Во исто време, можеме да набљудуваме целосна слика за тоа што се случува.
- Контрола на движење на делови од левата половина од телото.

Луѓето со развиена десна хемисфера имаат и голем број карактеристики:

- Претерано се емотивни, додека нивниот говор е богат со епитети и споредби. Често, таков говорник голта звуци, обидувајќи се да има што е можно повеќе смисла во изговорените зборови.
- Луѓето со развиена десна хемисфера се холистички, отворени, лековерни и наивни во комуникацијата со другите, но во исто време лесно се навредуваат или се повредени. Во исто време, тие не се срамат од своите чувства - можат да плачат или да се налутат за неколку минути.
- Тие дејствуваат според нивното расположение.

  Луѓето со десната хемисфера се способни да најдат нестандардни начини за решавање на задачите, ова се должи на фактот што тие ја сметаат целата ситуација како целина, без да се фокусираат на една работа.

- Левата хемисфера на мозокот и сродните функции

Левата хемисфера на мозокот е одговорна за логиката:

- Левата хемисфера на мозокот е одговорна за анализа, логика.
- Математичко размислување.
- Буквалното разбирање на зборовите
- Јазична способност, имено способност за говор, пишување и читање, меморирање на букви, бројки и нивно пишување.
- Доследност во обработката на информациите, односно за време на работата на левата хемисфера, информациите се обработуваат последователно, благодарение на тоа можеме да ја анализираме подетално секоја ситуација.
- Контрола на движењето на десната половина од телото.

Однадвор, левата страна на мозокот практично не се разликува од десната - кај секоја личност, локацијата на зоните и бројот на конволуции се исти на двете страни на органот. Но, во исто време, тоа е огледална слика на десната хемисфера.

Исто така, покрај главните функции, левата хемисфера на мозокот извршува голем број задачи што одредуваат одредени карактерни црти:

- Способноста за логично размислување остава свој печат на човековото однесување, затоа, постои мислење дека луѓето со развиена логика се себични. Но, тоа не е затоа што таквите луѓе гледаат корист во сè, туку затоа што нивниот мозок бара порационални начини за решавање на зададените задачи, понекогаш на штета на другите.
- Поради нивната точност и логичен пристап кон сè, повеќето луѓе од „левата хемисфера“ имаат вродена учтивост кон другите, иако за ова често мора да се потсетуваат во детството на одредени норми на однесување.
- Луѓето со развиена лева хемисфера речиси секогаш размислуваат логично. Поради оваа причина, тие не можат точно да го толкуваат однесувањето на другите, особено кога ситуацијата не е тривијална.

- Бидејќи поединците со развиена лева хемисфера се доследни во сè, тие ретко прават синтаксички и правописни грешки при пишувањето текстови. Во овој поглед, нивниот ракопис се одликува со правилното пишување на буквите и бројките.
- Тие учат брзо, бидејќи можат да го концентрираат целото свое внимание на една работа.
- Како по правило, луѓето со развиена лева хемисфера се сигурни, односно на нив може да се потпре во секое прашање.

Како да ја стимулирате работата на хемисферите :

Ако сакате да развиете која било хемисфера, тогаш интензивно вклучете се во она за што е одговорна. Идеално, двете хемисфери треба да се развиваат подеднакво и да работат хармонично. Значи, ако мислите дека вашата десна хемисфера не е доволно развиена, започнете со музика, танцување, сликање, фотографија. Ако сметате дека вашата лева хемисвера не е доволно развиена тогаш - решавајте логички загатки, учете странски јазик

Областите за кои е задолжени двете хемисфери поединечно се подетално објаснети во оваа табела :

	ЛЕВАТА ХЕМИСФЕРА	ДЕСНА ХЕМИСФЕРА
1	Главната област на активност на овој дел од завршниот оддел е логиката и аналитичкото размислување:	Работата на десната хемисфера е насочена кон согледување невербални информации, односно доаѓаат од надворешното опкружување не со зборови, туку со симболи и слики
2	Со нејзина помош, човекот го развива својот говор, пишува и се сеќава на датуми и настани од неговиот живот.	Таа е одговорна за просторната положба на телото, имено, за неговата локација во моментот. Оваа функција му овозможува на лицето добро да се движи во околината. Исто така, луѓето со развиена десна хемисфера долго време не решаваат загатки и лесно се справуваат со мозаиците.

3	Во овој дел од мозокот се одвива аналитичка обработка на информациите добиени од сетилата и се бараат рационални решенија во моменталната ситуација.	Десната хемисфера ги одредува креативните способности на поединецот, на пример, перцепцијата и репродукцијата на музички композиции и песни, односно лицето кое ја развило оваа зона на перцепција слуша ноти кога пее или свири музички инструмент.
4	Го препознава само директното значење на зборовите, на пример, луѓето чија област е оштетена не можат да го разберат значењето на шегите и поговорките, бидејќи тие бараат формирање на ментална причинско-последична врска. Во овој случај, податоците добиени од околината се обработуваат последователно.	Со помош на десната хемисфера, едно лице го разбира значењето на поговорките, изреките и другите информации претставени во форма на метафора. На пример, зборот „гори“ во песната: „Оган од црвен планински пепел гори во градината“ не треба да се сфати буквално, бидејќи во овој случај авторот ги споредил плодовите на планинскиот пепел со оган.
5	Овој дел од мозокот е аналитички центар на добиените визуелни информации, затоа, луѓето кои ја развиле оваа хемисфера покажуваат способности за точните науки: математика или, на пример, физика, бидејќи бараат логичен пристап во решавањето на зададените задачи.	Со помош на десната хемисфера, човекот може да сонува и да смисли развој на настани во различни ситуации, односно кога фантазира со зборовите: „Замислете ако ...“, тогаш во овој момент овој дел од мозокот е вклучен во работата. Исто така, оваа карактеристика се користи при пишување надреални слики, каде што е потребна богата имагинација на уметникот.
6	Контроли и сигнали за насочено	Иако емоционалната сфера на психата

	движење на екстремитетите и органите на десната страна од телото.	не е производ на активноста на церебралниот кортекс, таа сепак е повеќе подредена на десната церебрална хемисфера, бидејќи често основната улога во формирањето на чувствата ја игра невербалната перцепција на информации и неговата просторна обработка, која бара добра имагинација.
7	- Левата хемисфера на мозокот е одговорна за перцепцијата на вербалните информации, податоците кои се пренесуваат преку говор, пишување или текст.	Десната хемисфера е одговорна за перцепцијата на мистичните и религиозните настани, за соништата и поставувањето на одредени вредности во животот на поединецот.
8	Го контролира движењето на десната страна	Го контролира движењето на левата страна на телото.
9	Неговата моторна зона е одговорна за правилниот изговор на говорните звуци, убавиот ракопис, за пишување и читање. Во исто време, развиената временска зона ќе укаже на способноста на лицето да запомни датуми бројки и други пишани симболи.	Познато е дека десната хемисфера на мозокот е способна истовремено да согледа и обработи голема количина на информации без прибегнување кон анализа на ситуацијата. На пример, со негова помош, едно лице препознава познати лица и ја одредува емоционалната состојба на соговорникот само со еден израз на лицето.

Табела бр.1 Улога и работа на двете хемисфери

3.3 Музиката и нејзиното влијание врз лачењето на хормоните допамин и серотонин во мозокот

Допаминот е невротрансмитер кој ја контролира реакцијата на мозокот на награда или уживање и е одговорен за мотивација и за фокусираност.

Серотонинот, пак, ја регулира работата на нашите клетки кои се одговорни за расположението, помнењето, општественото однесување и за работоспособноста и концентрацијата. Заедно ги нарекуваме **„хормони на среќата„** бидејќи влијаат на нашите позитивни емоции, задоволство и чувството на среќа, но треба да се разликуваат од хемиските хормони (соединенија кои ги лачат жлездите со внатрешно лачење).

Слушање или создавање на музика поттикнува лачење на допамин, хемиска супстанца во мозокот која ги мотивира луѓето

Обработката на звук започнува во мозочните клетки кои, исто така, го контролираат срцевиот ритам и дишењето. Поради ова релаксирачка музика го успорува пулсот, дишењето и притисокот.

Невротрансмитерите се супстанции кои имаат многу функции во централниот и периферниот нервен систем.

Серотонинот, норадреналинот, допаминот, ацетилколинот и ендорфинот се само некои од тие супстанции. Недостигот на овие невротрансмитери предизвикува депресија, чувство на страв, осаменост, а покрај тоа засилено сме чувствителни на болка. Антидепресивите го блокираат повторното враќање на одделни невротрансмитери во пресинаптичкиот неврон, па неговата концентрација во невронската пукнатина се зголемува, а со тоа и делувањето врз постсинаптичкиот неврон и преносот на информациите, што значително го намалува чувството на депресија и го поправа расположението. Иста функција како антидепресивите имаат и некои наши однесувања, односно активности, како што се спортувањето, слушањето музика, смеењето или консумирањето одредена храна.

3.4 Музиката и мозокот поврзани со креативноста

Кога станува збор за доменот на креативноста, музиката е промотор. Проучувајќи го ефектот на музиката врз креативното творење на децата открива дека оние кои слушаат „среќна музика“ се покреативни кога завршуваат одредена задача од оние кои ја завршуваат истата задача во тишина.



Слика бр.5 Моќта на виолината

3.5 Функционирањето на мозокот кај професионалниот музичар и обичниот човек

Значајно истражување спроведено во областа на невромузикологијата се фокусира на оние кои постојано ја доживуваат и работат со музика – музичарите. Иако многу истражувања би можеле да го поттикнат прашањето: „Што е постаро: кокошката или јајцето?“ јасно е дека постојат суштински разлики помеѓу мозокот на музичарите и не-музичарите. Бројните истражувања покажуваат дека музичарите имаат поголем корпус калозум, лента од ткиво што ги поврзува левата и десната страна на мозокот. Ова укажува дека мозочни хемисфери на музичарите подобро комуницираат една со друга отколку кај не-музичарите.

Утврдено е дека музиката игра клучна улога во развојот на мозокот кај музичарите. Се верува дека повеќе часовното вежбање инструмент ја зголемува сивата материја во одредени делови од мозокот. Поради ова, музичарите често доживуваат зголемено когнитивно функционирање во сферата на аудитивната обработка, учењето и помнењето. Проучувајќи ги мозоците на познатите луѓе, експертите забележале дека способностите на личноста зависат од тоа која од половините на крајниот дел е поразвиена. Кај уметниците и поетите најчесто е развиена десна хемисфера, бидејќи овој дел од мозокот е одговорен за креативноста.

Кај музичарите како уметници со развиена десна хемисфера голема е способноста да најдат нестандардни начини за решавање на задачите, ова се должи на фактот што тие ја гледаат целата ситуација како целина, без да се фокусираат на една работа. Покажуваат голема емотивност, додека нивниот говор е богат со епитети и споредби, користат соодветна интонација во говорот обидувајќи се да има што е можно повеќе смисла во изговорените зборови. Најважната улога на десната хемисфера на мозокот е интуиција и перцепција на невербални информации, односно податоци изразени во изрази на лицето, гестови и интонација на соговорникот.

Важно е да се напомене дека луѓето со развиена десна хемисфера можат да ги покажат своите способности во одредени видови уметност: сликарство, моделирање, музика, поезија. Ова се должи на фактот дека тие се способни да размислуваат просторно, без да се фокусираат на безначајни настани во животот. Нивната имагинација е богата, што се манифестира при пишување слики и музички дела.За таквите луѓе често велат дека живеат во „во облаците“.

Кога зборуваме за развиеност на десната хемисфера кај музичарите треба да додадеме дека не изоставува и развиеноста на левата која им помага да размислуваат логично пред да постапуваат. Одамна се развивал систем на вежби за тоа како да се подобри ефискасноста на двете хемисфери и нивно воведување во хармонично функционирање.

Психофизиолозите се сложуваат дека изведувањето музика е една од најдобрите вежби во поглед, на развивање на двете хемисфрери паралелно посебно кај пијанистите. Тие веќе развиваат паралелна хармоничност уште од раното детство. Едни од најважните алатки за развој на мозокот се рацете и очите. Пијанистите визуелно ги разгледуваат нотите, ги восприемаат и запомнуваат со помош на левата хемисфера додека нивната изведба ,

имагинацијата и емоциите додека ја изведуваат композицијата ја развива десната хемисфера на крајот постапувајќи со две раце, и визуелно следејќи ја партитурата музичарот ги развива двете хемисфери истовремено. Емоционалната интелигенција кај музичарите е неверојатно развиена и на високо ниво. Тие покажуваат флексибилност во нивната интеракција со комплексен свет кој брзо се менува, поднесуваат високи нивоа на стрес и ги надминуваат неуспесите. Тие разбираат дека животот не е секогаш лесен, но продолжуваат понатаму, водени од вредностите во кои навистина веруваат.

3.6 Музиката и нејзиното влијание врз развојот на мозкот и менталното здравје во детството

Мозокот на детето работи поинаку од оној на возрасен. Овие разлики се должат на фактот дека кај бебето сè се развива во фази, додека кај возрасен тоа е веќе формиран орган.

Науката докажала дека детскиот мозок целосно се формира до 6-от месец од бременоста а понатаму се развива до 18-та година од животот на детето. Научниците докажаат дека најважните периоди кои влијаат на развојот на емоциите, процесите на когниција и адаптација во општеството се годините од 1 до 4. Стапката на формирање на нови неврони кај детето е 700 во секунда. Кај возрасен, бројот на врски постепено се намалува (оттука и заборавот, невниманието, бавноста на реакциите кај постарите лица)

Најпрво, детето активно развива зони одговорни за перцепција - визија и слух. Потоа се активира областа одговорна за говорот. Тогаш се формира процесот на осознавање.
Многу родители сакаат нивното дете да се развива според нивната замисла па често ако детето има креативен дух и афинитети да се развива во музичар , а тоа не е една од желбите на родителот , тогаш се обидуваат детскиот мозок да го „пренаменат, и да го стават да размислува во рамката на еден математичар. Важно е да се напомене дека во детството, кај повеќето луѓе, десната хемисфера обично е поголема од левата. Поради оваа причина, светот во детските години се перцепира поинаку отколку во возрасна состојба - децата се склони кон фантазии и перцепција на невербални информации, сè им изгледа интересно и мистериозно. Исто така, фантазираат, тие учат да комуницираат со околината: во мислите повторуваат различни ситуации од животот и сами донесуваат заклучоци, односно стекнуваат искуство кое е толку неопходно во возрасна состојба. Последователно,

оваа информација се депонира најмногу во левата хемисфера. Меѓутоа, со текот на време, кога се учат основните аспекти на животот, активноста на десната хемисфера исчезнува и телото ја претпочита левата страна на мозокот како акумулатор на стекнатото знаење. Таквото неединство на работата на делови од мозокот негативно влијае на квалитетот на човечкиот живот. Затоа детето кое од раното детство е изложено на слушање класична музика и практично изведување на истата на музички инструмент паралелено ќе ги развива двете хемисфери а придобивките од тоа ќе бидат - живот исполнет со самодоверба и благосостојба.

3.7 Влијанието на музиката врз подобрување на концентраијата и помнењето кај деца со АДХД и аутизам

-Што е АДХД? (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)

Синдромот на недостиг од внимание, со или без хиперактивност, скратено означен како АДХД, едно од најголемите невроразвојни нарушувања во детската и адолесцентната возраст. Ова нарушување вклучува золемена моторичка активност кај детето, која е проследена со неадекватно развиено и лесно отстранување на вниманието со нагли, непредвидливи и импулсивни реакции.

АДХД е поврзан со когнитивни проблеми, недостаток на фокус, заборавеност и многу други негативни аспекти кои придонесуваат за намалена концентрација кај децата. Терапијата со музика докажано помага во подобрување на фокусот и вниманието кај овие деца.

Ова растројство се карактеризира со неможност за концентрација и фокусирање на вниманието, импулсивност, лесно вознемирување и хиперактивност. Кај децата се проценува дека е присутен во 8-10 % од популацијата.

После терапијата со музика детето е поконцентрирано и поангажирано во училиште Оваа состојба беше и останува на врвот по зачестеноста на проблемите во менталното здравје кај децата, но и кај возрасните.

При изборот на музика за симптоми на АДХД, некои видови музика може да бидат покорисни во поттикнувањето на концентрацијата. Целта е мирна музика со средно темпо со ритми кои лесно се следат.

За таа цел погодни се некои класични композитори, како што се:

- Вивалди
- Бах
- Хендл
- Моцарт

Исто така, важно е да се забележи дека музиката едноставно ги прави луѓето а посебно децата среќни. Кога слушаат музика што ја сакаат, допамин се ослободува во мозокот. Децата кои се борат со АДХД имаат тенденција да имаат пониски нивоа на допамин, што значи дека музиката може да помогне во балансирање на работите. Слушањето музика кај овие деца е добар тип на терапија која е неверојатно практична за употреба.
Интересно е тоа што придобивките кои се добиваат преку ритамот можат да помогнат во многу аспекти од животот. Тоа може да им помогне да се справат со социјалните проблеми и полесно да се фокусираат на училишната работа. Децата исто така навистина уживаат во овој тип на терапија бидејќи е забавна и привлечна. Искусниот и вешт наставник по музика знае како да го вклучи детето во процесот за да постигне максимални придобивки.
Една од причините зошто терапијата со музика толку добро функционира е фактот што помага во организација на времето. Децата кои имаат АДХД имаат проблеми со ориентација на времето. Одржувањето на работите на вистинскиот пат не им доаѓа природно на овие децата . Затоа, учењето за музиката може да ги фокусира умовите на децата со АДХД, овозможувајќи им да го подобрат својот ритам со текот на времето.Музиката обезбедува структура и ритам во мозокот на децата со АДХД обезбедувајќи им да останат на една линеарна патека; музиката ги активира синапсите преку стимулирање на лачењето допамин, (невротрансмитер неопходен за регулирање на вниманието, работната меморија и мотивацијата ,кој е низок кај децата со АДХД).
На крај , музиката е социјална творба, а мислењето е како оркестар, кога недостига еден инструмент пиесата не може да се изведе, затоа потребно е да се вклучени сите гласови и инструменти.

3.8 Терапија со уметност- Арт терапија

Цртање, боење, скулптура, може да помогнат да се решат емоционалните проблеми, да се развиваат интерперсонални вештини, да се контролира однесувањето, да се намали стресот и да се зголеми самосвесноста. Преку оваа терапија децата со АДХД градат ментална флексибилност, вештини за решавање проблеми и комуникација и го изразуваат она што не можат вербално да го изразат и кон родителот, другарите и наставникот. Овозможува позитивни социјални интеракции, давање комплименти, заедничка употреба на материјали и сугестии. Задоволството од постигнатото ја зголемува нивната самодоверба и самосвет дека тие можат, умеат и се корисни и рамноправни членови во заедницата. Музиката може и треба да се користи за децата со аутизам подобро да ги разберат и да ги соопштат своите емоции. Резултатите од многубројни истражувања покажале дека овие деца биле подобро способни да ги идентификуваат и да ги искажат емоциите што ги доживуваат со покажување на различни песни што им биле пуштени. Со други зборови, музиката помага да се премости јазот помеѓу нивните емоции и нивната способност да ги изразат.

3.9 Музикотерапија со деца

Очигледно е дека музиката влијае на нас, сакале или не. Како да се објасни толку силно влијание на музиката врз детската личност? Со истражувањето на влијанието на музиката врз човечкото тело најмногу се занимава гранката на медицината наречена *музикотерапија*, чии основи се воспоставени во средината на 20 век во САД. Во далечната 1944 година, во Вашингтон била основана Фондацијата за истражување на музиката со цел да истражува и развива нови методи за контролирање на човековото однесување и емоции. Овој проект бил иницран од американската влада поради потребата од нови методи на психијатриско лекување на ветераните од Втората светска војна. За време на истражувањето, научниците брзо дошле до заклучок дека музиката ја регистрира делот од мозокот одговорен за чувствата и сетилните искуства. Всушност, музиката ги заобиколува мозочните центри на десниот дел од мозокот, одговорен за разумот и интелигенцијата, и влегува низ хипоталамусот, пресекот на емоциите и сетилните искуства. Истражувачите

опишуваат: „Кога мамката ќе стигне до хипоталамусот, контролниот дел од мозокот автоматски се освојува“.

Човек кој слуша музика е изложен на нејзиното влијание дури и да не го сака тоа. Затоа лекарите веруваат дека музиката е извонреден пат до умот на луѓето со посебни потреби, заостанат развој како и ментално болните луѓе. Дури и децата со аутизам реагираат на тоа, бидејќи не мора да одлучуваат доброволно - музиката допира до умот со едноставно слушање. Зборовите можеби не значат ништо за децата, но сетилното ниво е отворено за мелодијата, со што се овозможува пристап до свеста.

Музикотерапијата има големо значење во јазичниот и емоционалниот развој, комуникацијата помеѓу врсниците, влијае на когнитивните способности, и развојот на моториката, и е поврзана со музичката психологија, педагогија, етномузикологија и етнопсихологија.

Музикотерапијата ја користи музиката за немузички цели па затоа и се разликува од самото музичко образование во училиштата. Преку музикотерапијата може емотивно да се допре до личноста на нејзиното лично ниво на развој. Музиката е медиум низ кој личноста може да зборува, може да учи и да стекнува социјални вештини, да развива комуникативни вештини, самоконтрола и самодоверба.

Цели на музикотерапијата со деца :

Целните подрачја на музикотерапијата првенствено се однесуваат на: моторен развој, когнитивен развој, социјален развој, самоосознавање и духовно збогатување.

Долгорочни цели на користењето музикотерапија со децатат се:

- Подобрување на сликата за себе и телесната свесност.
- Развивање на комуникациските вештини.
- Зголемување на интеракциите со врсниците и другите луѓе.
- Зголемување на емоционалното изразување и прилагодливоста.
- Создавање на прифатливо однесување
- Подобрување на моторните вештини.
- Подобрување на аудитивната перцепција.
- Намалување на говорните пречки.

- Јакнење на емпатија.
- Зголемување на обемот на внимание и сосредочување на вниманието.
- Социјална, образовна и културна интеграција.

Очекувани резултати од примената на музикотерапијата кај децата :

- Децата подобро да се приспособуваат во и кон средината;
- Зголемена способност за приспособување кон нови ситуации и нови услови (новогодишни забави, јавни часови, коцерти, приредби)
- Ослободување од вишокот на енергија
- Експесија на негативните чувства
- Релаксираност и опуштеност за време на терапиите, блиска соработка со музикотерапевтот
- Желба за истакнување во група и покажување на сопствените вредности
- Чувство на задоволство и забава при изведување на музичките активности

Дури и постарите луѓе реагираат позитивно на слушањето на музиката од нивната младост, феномен што може корисно да се користи во музикотерапијата кај постарите лица. Музикотерапијата има широко поле на примена бидејќи вклучува употреба на вербални и невербални техники. Музикотерапијата користи музика (звук) за дијагностички, терапевтски и профилактички цели. Се применува во сите гранки на медицината и дефектологијата, кај деца и возрасни, од најрана возраст до старост, индивидуално и групно, во болнички и амбулантски услови.

Може да се примени на здрави луѓе со цел да се стимулира растот и развојот и за профилактички цели.

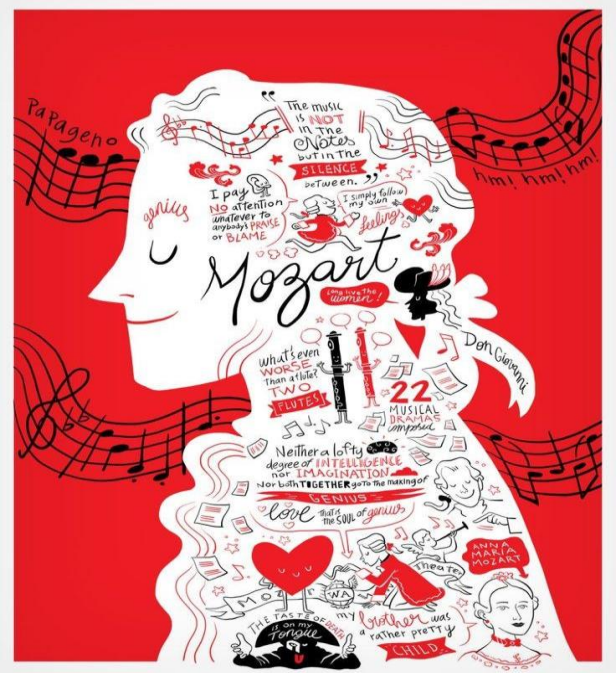
Музикотерапијата е поврзана здравствена професија и претставува самостојна професија, а ја применува образован терапевт - музикотерапевт.

По посочената индикација, музикотерапевтот применува дел од музикотерапевтските техники кои се прифатени во светот, со проспективно следење и евалуација на добиените резултати.

Во рамките на оваа гранка од психологијата се јавуваат две главни области на музикотерапија:

-*рецептивна музикотерапија*- во која субјектот слуша избрано музичко дело кое му помага да го постигне саканиот психолошки ефект и

- *активна музикотерапија* - каде терапевтот и пациентот комуницираат со глас или инструмент и постигнуваат комуникација кога вербалната комуникација е тешка или целосно невозможна.



Слика бр.7 Делата на Моцарт

ГЛАВА 4

МЕТОДОЛОШКИ ПРИСТАП КОН МАГИСТЕРСКИОТ ТРУД

Пред да го елаборирам методолошкиот дел од изработката на магистерскиот труд, ќе пристапам кон објаснување на редоледот како тоа ќе го направам.

Методолшкиот дел е всушност истражувачкиот дел од трудот, кој воедно е суштината на истиот. Во насока на редоследот на активности кои ќе бидат преземени при изработка на трудот, би можела да го кажам дека тоа го направив во следите пет постапки :

- истражување на литература која ми послужи за разработка на теоретскиот дел од магистерскиот труд;
- избор на методи и техники за спроведување на истражувањето со чија помош ќе добиеме податоци кои ќе ни бидат неопходни за потврдување или отфрлање на поставените хипотези;
- определување на предеметот, целта и задачата на истражувањето;
- интерперетација и дискусија; и
- заклучни согледувања од она што сме го добиле како сознание од целокупната содржина на магистерската теза.

За истражувачка техника избрав анкетен прашалник со триесет и три тврдења кои испитаниците можеа да ги оценат во табела од 1 до 5 , односно целосно да ги потврдат, делумно да се сложат или целосно да ги отфрлат истите тие тврдења. Се одлучив за овој метод на истражување бидејќи на тој начин ќе бидат земени автентични примери децата кои посетуваат музичка настава наспроти деца кои не посетуваат музичко училиште. На крај, ќе се спроведе уште една истражувачка техника – истражување по пат на набљудување каде јас како наставник опсервирам одредена група на ученици кои посетуваат музичка настава (во подолг временски период) наспроти истобројна група на ученици кои не посетуваат музичка настава, користејќи две техники во комбинација и тоа набљудување со учество и учтиво незабележување. Успеав да стигнам до многу важни податоци со кои ќе докажам како класичната музика има силно влијание врз подобрување на благосотојбата во животот на детето.

Двете истражувaќки техники ќе ми помогнат да ја докажам главната и помошната

хипотеза на која се темели мојот магистарски труд , а тоа е дека класичната музика има влијание врз благосотојбата на детето и врз развојот на неговата емоционална интелигенција.

Добиените податоци од истражувањето ќе бидат табеларно и графички претставени, и соодветно интерпретирани.

Предмет на истражувањето е да увидиме колку класичната музика има влијание врз развојот на благосостојбата и концентрацијата кај децата и дали истата делува во развојот на нивната емоционална интелигенција.

Цел на истражувањето е со помош на теоретските и истражувачките сознанија да го согледаме позитивното влијание на класичната музика кога е во прашање емотивната благосостојба, односно начинот на изразување и контрола на емоциите, како и фокусираност и концентрација кај децата.

1.Прва цел е да се испита колкаво влијание имаа посетувањето на музичко училиште и часови по класична музика, како тие делуваат на психо-моторниот развој на детето, каква е поврзаноста на посетувањето на часови по класична музика со развивањето на емпатијата кај децата, со подобрување на концентрацијата и развојот на емоционалната благосостојба

2.Втора цел е да се испита каква и колкава е разликата помеѓу двете групи на ученици и дали постои разлика во :

- емоционалниот развој
- начинот на кој детето размислува
- што прави т.е како се однесува
- како се чувствува
- резултатите во училиштето
- општата благосостојба

Задача на истражувањето е да се испита влијанието на класичната музика во подобрувањето на благосостојбата и емотивната интелигенција кај децата.

Хипотези на истражувањето се:

Предмет на истражувањето е начинот на кој класичната музика влијание врз благосостојба кај децата и емоционалната интелегенција Како посебни услови ќе бидат посочени следите : дали децата посетуваат настава во музичко училиште, колку често и во рамките на семејството се изложени на слушање на класична музика, умешноста на

детето во справување со нови предизвици, препознавањето на сопствените чувства и контрола над истите, препознавањето на вербални и невербални знаци во комуникацијата со другите. Грижата за себе и другите, контрола врз сопственото однесување , подобрување на самодовербата и концентрацијата при извршување на зададените задачи.

Задачи на истражувањето се:

- Да се испита влијанието на класичната музика во развојот на емоционалната благосостојба кај децата;
- Да се испита дали класичната музика има влијание во изнаоѓањето на нови начини за надминување на непријатни чувства кои им предизвикуваат вознемиреност и повлеченост
- Да се испита влијанието на класичната музика во развојот на емоционалната интелегенција кај децата
- Да се испита, дали влијае врз намалување на степенот на агресивност кај учениците.
- Да се испита дали влијае врз надминување на потешкотиите во развојот на говорот, социјализацијата, подобрување на моторичките способности и помнењето
- Да се испита дали се свесни за сопствените емоции додека ги доживуваат и дали ги споделуваат со другите

Хипотезите на истражувањето произлегуваат од поставениот предмет и цели, па оттаму се поставени една главна хипотеза и неколку помошни.

Главна хипотеза на истражувањето:

Сметам дека присутноста на класичната музика во животот на детето влијае позитивно врз неговиот развој на секое поле од живтот, а посебно позитивно делува врз благосостојбата кај детето.

Посебни хипотези на истражувањето:

- развојот на емоционалната интелигенција е поголем кај децата кои се изложени на слушање и изведување на класична музика
- слушањето класична музика влијае врз општата благосостојба кај детето
- класичната музика ја подобрува концентрацијата кај децата
- децата кои слушаат класична музика и истата ја разбираат се подобри слушатели во комуникацијата со други и полесно изнаоѓаат решение во дадената ситуација

Методи, техники и инструменти на истражувањето:

Во едниот дел од истражувањето како метод ќе се користи дескриптивниот, што значи ќе се врши еден вид компаративна анализа на добиените податоци, односно резултати од истражувањето;

Во вториуот дел од истражувањето ќе се користи метод на набљудување , односно комбинација од набљудување со учество и учтиво незабележување.

Популација и примерок на истражувањето: популацијата е конечна, односно затворена, а тоа се ученици од основно образование и опфаќа институции односно Државни училишта наменети за општообразовна и стручна настава во учебната 2022/2023 година; примерокот е намерен и стратификуван.

Со првиот метод ја мериме општатата благосостојба кај децата а со вториот метод преку инструментот за мерење ја мериме емоционалната инелигенција на децата .

Добиените резултати ќе бидат прокоментирани и одделно и во корелација едни со други.

Популација и примерок на истражувањето: опфаќа деца во основно образование од 12- 14 годишна возраст.

Обработка на податоците на истражувањето: овој дел ќе помине четири фази, а тоа се: фаза на собирање податоци, фаза на групирање и прикажување на податоците, фаза на анализа на податоците и фаза на статистичко заклучување. Паралелно со овие фази ќе следи интерпретација и дискусија на добиените податоци, преку што ќе се потврдат претпоставките поставени во главната и поединечните хипотези.

4.1 Метод на набљудување

Истражувачкиот дел од магистерската работа ја опфаќа методологијата на истражувањето и резултатите добиени од истражувањето, со помош на кои се потврдуваат поставените хипотези и врз основа на што може да се изведе заклучокот и оправданоста за разработка на тезата под наслов: „Влијанието на класичната музика врз благосостојбата и концентрацијата кај децата “

Преку методот на набљудување , кој го правев во комбинација од набљудување со учество и учтиво незабележување, офатени се 16 ученици од кои 8 женски и 8 машки. Односно 4 женски и 4 машки ученици кои посетуваат музичко образование и исто толку кои не посетуваат музичко образование. Сите испитаници се на возраст од 12 до 14 години. Според добиените резултати од мојата опсервација над двете групи на ученици, и тврдењата кои ги поставив како инструмент со кои ја утврдував благосостојбата кај децата на скала од 1 до 5, каде 1 значи дека воопшто не се ги исполнуваат критериумите, а 5 дека целосно ги исполнуваат, се изведе заклучок дека над 88% од учениците кои посетуваат музичка настава имаат добро развиена општа благосостојба, што подразбира грижа за себе и своето здравје, добра комуникација со семејството, успех во учењето, прифатеност во комуникација со врсниците и добра семејна заштита и сигурност.. Со тоа слободно можеме да кажеме дека е потврдена главната поставена хипотеза, а тоа е: *Претпоставувам дека слушањето класична музика влијае врз општата благосостојба кај детето*.

Следува табеларен и графички приказ на добиените податоци :

учесници	пол	Психофизичко здравје	Комуникација со семејството	Комуникација со врсниците	Задоволство при учење	Семејна сигурност
Дете 1	м	4	4	3	3	3
Дете 2	м	4	4	4	4	4
Дете3	м	5	4	5	4	4
Дете 4	ж	3	5	4	4	4
Дете5	ж	5	5	5	5	5
Дете6	ж	4	5	5	5	5
Дете 7	ж	5	4	5	5	5
Дете 8	м	5	5	5	5	5
вкупно		**4,37**	**4.5**	**4.5**	**4.37**	**4,37**

Табела бр.1 Ученици кои посетуваат музичко образование

учесници	пол	Психофизичко здравје	Комуникација со семејството	Комуникација со врсниците	Задоволство при учење	Семејна сигурност
Дете1	ж	5	5	4	4	4
Дете2	ж	3	3	4	3	3
Дете3	ж	2	3	3	2	3
Дете4	ж	3	3	4	4	3
Дете5	м	4	3	3	3	3
Дете6	м	4	5	4	5	5
Дете7	м	3	4	5	4	4
Дете8	м	5	5	4	4	5
Вкупно		**3,62**	**3,87**	**3,87**	**3,62**	**3,75**

Табела бр.2 Ученици кои посетуваат музичко образование

Според добиените резултати од втората група за опсервација, односно учениците кои што не посетуваат музичко образование се изведе заклучок дека општата благосостојба е послабо развиена за разлика од претходната група каде децата се изложени на влијанието на класичната музика. Највидлива е разликата во делот на комуникација со семејството и врсниците, наспроти семејната сигурност која во двете групи е застапена со најприближен процент.

Учениците кои што не посетуваат музичко образование и не се изложени на слушање и изведување на класична музика пројавуваат намален интерес за учењето и во истото не гледаат големо задоволство. Односите и комуникацијата во семејството се со намален квалитет наспроти групата која посетува музичка настава. Комуникацијата со врсниците и општествената социјализација исто така процентуално покажуваат пад во втората наспроти првата група. Психофизичкото здравје на учениците кои не посетуваат музичко образование покажува намалена грижа за својот изглед и зголемена анксиозност во непознати ситуации.

Благосостојбата како правец во психологијата кој што во својот домен подразбира се она што значи удобен и квлаитетен живот е многу важен дел во животот на поединецот уште од најмали нозе. Иако благосостојбата е индивидуално чувство и тоа зависи од емоционалната развиеност на детето ,сепак во генереализирани црти она што ја определува добрата благосостојба на едно дете е неговата семејна сигурност, добрата комуникација со врсниците и семејството, добриот успех и поведение во училиштето како и грижата за својот надворешен изглед и контролата над сопствените чувства и емоции

Прилог 1

Пол---------- возраст ---------- Клас/одд---------- Датум----------

Прирачник 11-9

Ви изразувам благодарност што ќе одвоите време и ќе го пополните овој анкетен прашалник, со што ќе ми помогнете во добивање на релевантни податоци за изработка на мојот магистерски труд со наслов: **„Влијанието на класичната музика врз благосостојбата и концентрацијата кај децата“.**

Анкетниот прашалник е составен од 33 прашања во форма на искази или тврдења за кои Вие треба да дадете оценка на скала од 1 до 5, при што 1 значи дека воопшто не се согласувате, а 5 значи дека потполно се согласувате.

Податоците кои ќе ги давате се анонимни и истите ќе се искористат исклучиво за потребите на овој магистерски труд.

Ви благодарам!

Скала за Емоционална Интелигенција

Инструкции: Наведете го степенот кој се однесува на вас користејќи ја следнава скала:

1 = воопшто не се согласувам

2 = не се согласувам

3 = ниту не се согласувам ниту се согласувам

4 = се согласувам

5 = потполно се согласувам

------ 1. Знам кога да зборувам за моите лични проблеми со другите.
------ 2. Кога се соочувам со препреки, се сеќавам на моментите кога се соочив со слични препреки и ги надминувам.
------ 3. Очекувам дека ќе направам добро во повеќето работи во кои ќе се обидам.
------ 4. На другите луѓе им е лесно да ми се доверат.
------ 5. Тешко ми е да ги разберам невербалните пораки на другите луѓе.
------ 6. Некои од главните настани во мојот живот ме наведоа повторно да

проценам што е важно, а што не е важно.
------ 7. Кога ми се менува расположението, гледам нови можности.
------ 8. Емоциите се некои од работите кои го прават мојот живот вреден за живеење.
------ 9. Свесен/свесна сум за моите емоции додека ги доживувам.
------ 10. Очекувам добри работи да се случат.
------ 11. Сакам да ги споделувам моите емоции со другите.
------ 12. Кога ќе доживеам позитивна емоција, знам како да ја направам да трае.
------ 13. Организирам настани во кои другите уживаат.
------ 14. Барам активности кои ме прават среќен/среќна.
------ 15. Свесен/свесна сум за невербаните пораки што им ги испраќам на другите.
------ 16. Се претставувам на начин кој остава добар впечаток кај другите.
------ 17. Кога сум позитивно расположен/а, решавањето на проблеми ми е лесно.
------ 18. Гледајќи ги нивните изрази на лицето, ги препознавам емоциите што луѓето ги доживуваат.
------ 19. Знам зошто моите емоции се менуваат.
------ 20. Кога сум позитивно расположен/а, можам да дојдам до нови идеи.
------ 21. Имам контрола над моите емоции.
------ 22. Лесно ги препознавам моите емоции додека ги доживувам.
------ 23. Се мотивирам себеси замислувајќи добар исход од задачите што ги превземам.
------ 24. Им давам комплименти на другите кога направиле нешто добро.
------ 25. Свесен/свесна сум за невербалните пораки што другите луѓе ги испраќаат.
------ 26. Кога друг човек ќе ми каже за важен настан во неговиот или нејзиниот живот, речиси се чувствувам како самиот/самата да го доживеав овој настан.
------- 27. Кога чувствувам промена во емоциите, имам тенденција да доаѓам до нови идеи.
------- 28. Кога сум соочен/а со предизвик, се откажувам затоа што верувам дека нема да успеам.
------- 29. Знам што чуствуваат другите луѓе само гледајќи во нив.
------- 30. Им помагам на другите луѓе да се чувствуваат подобро кога се чувствуваат лошо.
-------- 31. Го користам доброто расположение за да си помогнам да продолжам да напредувам кога имам препреки.
-------- 32. Можам да кажам како луѓето се чувствуваат слушајќи го нивниот тон на гласот.
-------- 33. Тешко ми е да разберам зошто луѓето се чувствуваат на начинот на кој што се чувствуваат.

Секоја ставка од Прирачникот 11-9 е прикажана од Петар Салови и Џон Мејрс оригиналниот 1990 модел на емоционална интелигенција, вклучувајќи ги и следните:

1. Емоциите во себе: Вербално-Бидење во допир со чувствата на некој и објаснување на тие чувства во зборови.
2. Емоциите во себе: Невербално-Комуницирање за чувствата на некој со другите преку телото (невербално) изразување.
3. Емоциите кај другите: Невербално-Посветување на другите невербални емоционални знаци, како што се изразите на лицето и тонот на гласот.
4. Емоциите кај другите: Емпатија-Разбирање на туѓите емоции преку нивно поврзување со сопствените искуства.
5. Регулирање на емоциите во себе: Контролирање на сопствената емоционални состојби, особено во емоционалните возбудливи ситуации.
6. Регулирање на емоциите кај другите: Управување со емоционалните состојби на другите, особено во емоционалните возбудлви ситуации.
7. Флексибилно планирање-Користење на емоции во извршувањето на животните цели, засновајќи ги одлуките на чувствата, а не на логиката.
8. Креативно размислување-Користење на емоциите за да се олеснат дивергентните размислувања.
9. Расположението го пренасочува вниманието-Толкување на силни, обично негативни, емоции во позитивно светло.
10. Мотивирачки емоции- Следење на нечии цели со нагон, упорност и оптимизам.

Резултатите на овие примероци се движат од 10 до 60, при што повисоките резултати веројатно одразуваат повисока емоционална интелигенција. Нагласете дека материјалот е наменет да ве запознае со еден модел на емоционална интелигенција, и тој не обезбедува валидна или доверлива мерка за конструкција.

Салови, П., и Мајер, Џ. Д. (1990) Емоционална Интелигенција. Имагинација, Спознавање и Личност, 9, 185-211.

Тед, Р. П., Фокс, К. Е., и Ванг, А (2005). Развој и валидација на мерка за себеизведување за емоционалната интелигенција како мутидимензионалена размена. Лична и Социјална Психологија Булетин 31,859-888.

- Вежба за во училница: Скалата за Емоционална Интелигенција Прирачник 11-9 е Никола Шуте и нејзините колеги себе-изјавување на мерка за емоционална интелигенција (ЕИ). Врз основа на моделот на Питер Салови н Џон Мајер на емоционална интелгенција, ставката на скалата е дизајнирана да ја процени (1) проценката и изразувањето на емоциите кај себе и кај другите (2) регулирањето на емоциите кај себе и кај другите, и (3) користењето на емоциите во решавањето на проблемите.

Иако скалите за самоизвестување се корисни во училниците за воведување на концептот на емоционална интелигенција, на учениците им е јасно дека, како што наведуваат Џон Мајер и неговите колеги, тие можат да бидат соодветни само како мерки за само-перципирана ЕИ, а не како вистинска ЕИ способност. Некои скали за само-изведување можеби подобро се гледаат како проценки на личноста, а не како само-проценки на ЕИ. Џералд Метјус и неговите колеги (види Тема за Предавање/Дискусија " Митови за Емоционалната Интелигенција" на стр. 16) забележуваат дека самоперцепциите за ЕИ можат да бидат неточни бидејќи се ранливи на низа групи на одговори, измама и управување со впечатоци. Покрај тоа, тие забележуваат дека минатите истражувања објавија прилично скромни асоцијации помеѓу само-оценетите и реалните мерки за способност.

Метјус и неговите колеги заклучуваат дека мерките на прашалникот имаат тенденција да бидат дефицитарни и во конвергентна и во дивергентна валидност. Односно, нивните корелации со другите фактори на интелигенција се премногу ниски (неуспех на конвергентна валидност) и нивните корелации со факторите на личноста се премногу високи (неуспех на дивергентна валидност).

- При бодувањето на нивната скала, учениците прво треба да ги променат броевите (1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1) дека тие ги подредиле како одговор на точките 5, 28, и 33, а потоа да ги додадат броевите пред сите 33 точки. Авторите пријавиле средства од 135 и 120 за терапевти и затвореници, соодветно, и средства од 131 и 125 за жени и мажи, соодветно. Шуте и нејзините колеги забележуваат дека, како и повеќето мерки за само-пријвување, скалата е подложна на добро лажирање и затоа не треба да се користи како метод за избор на поединци за вработување или други многу високо посакувани можности. Сепак, скалата може да биде корисна за поедници кои (а) сакаат да ги разберат нивните лични карактеристики, за да можат подобро да постават цели и да работат кон овие цели; (б)

искусуваат проблеми во областите поврзани со емоционалната интелигенција, како што се тешкотии во контролата на импулсите; или (с) размислуваат да влезат во кариери во кои е важна емоиционалнаа ителигенција.

Шуте, Н.С., Малофф, Ц.М., Халл, Л.И., Хаггерти Д.Ц., Копер, Ц.Т., Голден, С.Ц., Дорнхем, Л (1998).

Развој и валидација на мерки за емоциоална интелиенција. Лични и Индивидуални Разлики, 25, 167-177.

Вежба за во училница:“ Читање на Умот во Очи“

Тест: Предмети од Примероци

Лекција 9 од овие ресурси вклучува примероци од Сајмон Барон-Коен и неговите колеги.

РЕЗУЛТАТИ ДОБИЕНИ ОД ИСТРАЖУВАЊЕТО ПРЕКУ АНКЕТНИОТ ПРАШАЛНИК



График 1.Демографски приказ на Испитаници-деца кои не посетуваат музичко образование (Во одделенија VII,VIII и IX, на возраст од 12 до 14 години)

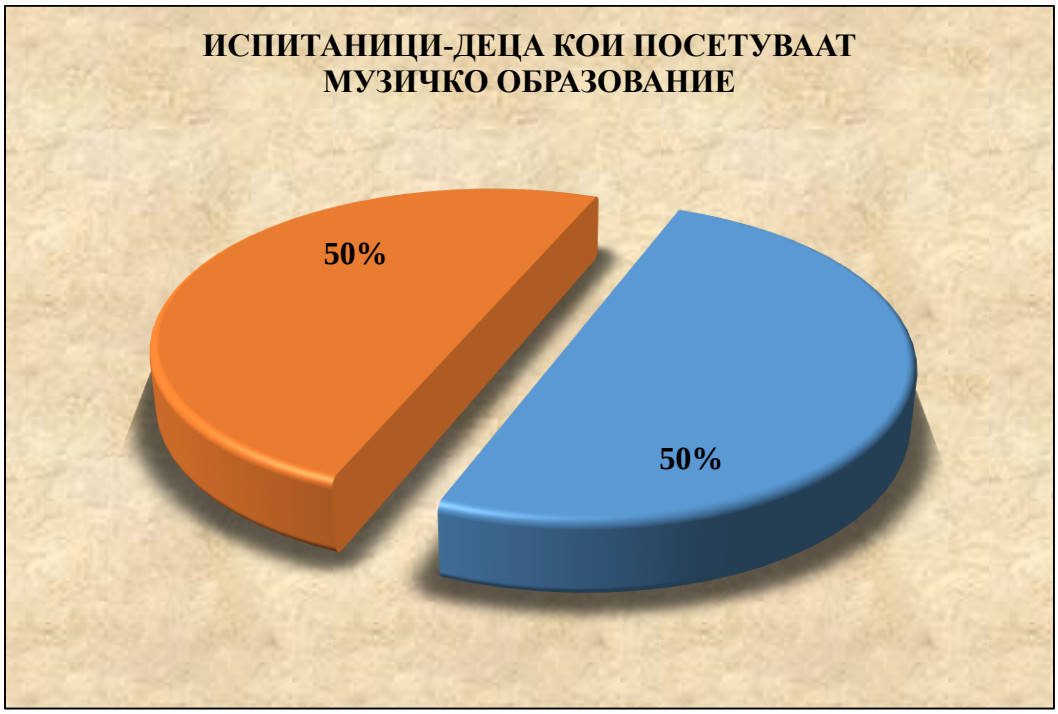


График 2.Демографски приказ на Испитаници-деца кои посетуваат музичко образование (Во одделенија VII,VIII и IXвозраст од 12 до 14 години)



График 3. Статистика за испитаници-деца кои не посетуваат музичко образование –одговори на прашање1.Знам кога да зборувам за моите лични проблеми со другите.

.

Табела 1. Статистички преглед на одговори на испитаници-деца за прашање кои не посетуваат музичко образование

Одговор 2. Кога се соочувам со препреки, се сеќавам на моментите кога се соочив со слични препреки и ги надминувам.	**Број на деца**
1 = Воопшто не се согласувам	0
2 = Не се согласувам	5
3 = Ниту не се согласувам ниту се согласувам	12
4 = Се согласувам	13
5 = потполно се согласувам	0

Табела 2. Статистички преглед на одговори на испитаници-деца за прашање кои не посетуваат музичко образование

Одговор 3. Очекувам дека ќе направам добро во повеќето работи во кои ќе се обидам.	**Број на деца**
1 = Воопшто не се согласувам	0
2 = Не се согласувам	0
3 = Ниту не се согласувам ниту се согласувам	20
4 = Се согласувам	10
5 = Потполно се согласувам	0

Табела 3. Статистички преглед на одговори на испитаници-деца за прашање кои не посетуваат музичко образование

Одговор 4. На врсниците им е лесно да ми се доверат.	**Број на деца**
1 = Воопшто не се согласувам	0
2 = Не се согласувам	0
3 = Ниту не се согласувам ниту се согласувам	7
4 = Се согласувам	12
5 = Потполно се согласувам	11

Табела 4. Статистички преглед на одговори на испитаници-деца за прашање кои не посетуваат

музичко образование

Одговор 5. Тешко ми е да ги разберам невербалните пораки на другите луѓе.	**Број на деца**
1 = Воопшто не се согласувам	0
2 = Не се согласувам	0
3 = Ниту не се согласувам ниту се согласувам	5
4 = Се согласувам	12
5 = Потполно се согласувам	13

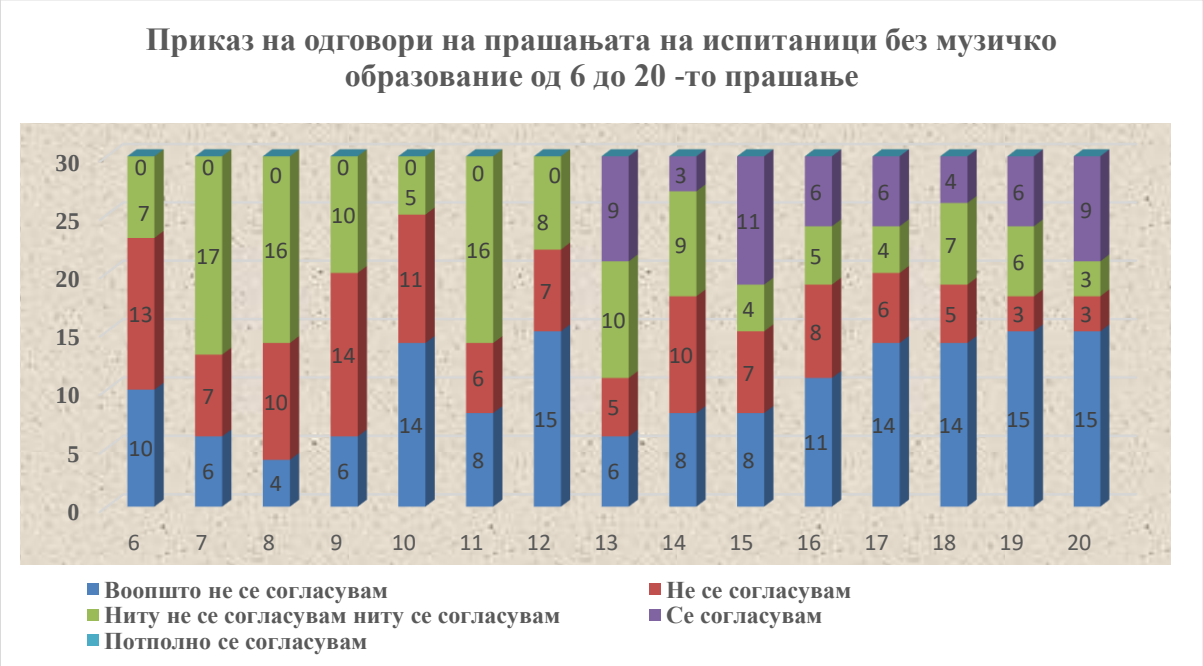


График 4. Статистика за испитаници-деца кои не посетуваат музичко образование одговори на прашање од 6 до 20-то



График 5. Статистика за испитаници-деца кои не посетуваат музичко образование –одговори на прашање од 21 до 33-то



График 6. Статистика за испитаници-деца кои посетуваат музичко образование –одговори на прашање1.Знам кога да зборувам за моите лични проблеми со другите.

Табела 5. Статистички преглед на одговори на испитаници-деца за прашање кои посетуваат музичко образование "Кога се соочувам со препреки, се сеќавам на моментите кога се соочив со слични препреки и ги надминувам".

Одговор 2. "Кога се соочувам со препреки, се сеќавам на моментите кога се соочив со слични препреки и ги надминувам".	**Број на деца**
1 = Воопшто не се согласувам	2
2 = Не се согласувам	4
3 = Ниту не се согласувам ниту се согласувам	6
4 = Се согласувам	8
5 = Потполно се согласувам	10



График 7. Статистика за испитаници-деца кои посетуваат музичко образование –одговори на прашање 3. Очекувам дека ќе направам добро во повеќето работи во кои ќе се обидам.



График 8. Статистика за испитаници-деца кои посетуваат музичко образование –одговори на прашање 4. На врсниците им е лесно да ми се доверат.

Табела 6. Статистички преглед на одговори на испитаници-деца за прашање кои посетуваат музичко образование " Тешко ми е да ги разберам невербалните пораки на другите луѓе":

Одговор 5." Тешко ми е да ги разберам невербалните пораки на другите луѓе"	**Број на деца**
1 = Воопшто не се согласувам	0
2 = Не се согласувам	4
3 = Ниту не се согласувам ниту се согласувам	10
4 = Се согласувам	13
5 = Потполно се согласувам	3

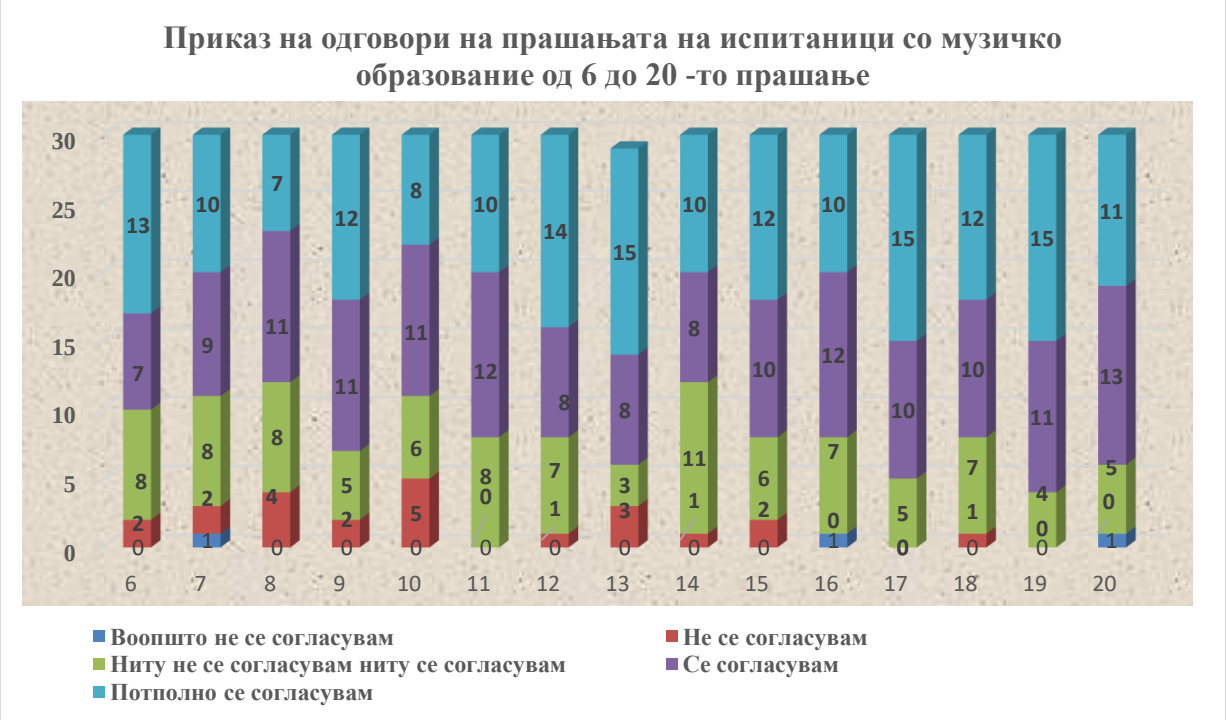


График 9. Статистика за испитаници-деца кои посетуваат музичко образование –одговори на прашање од 6 до 20-то

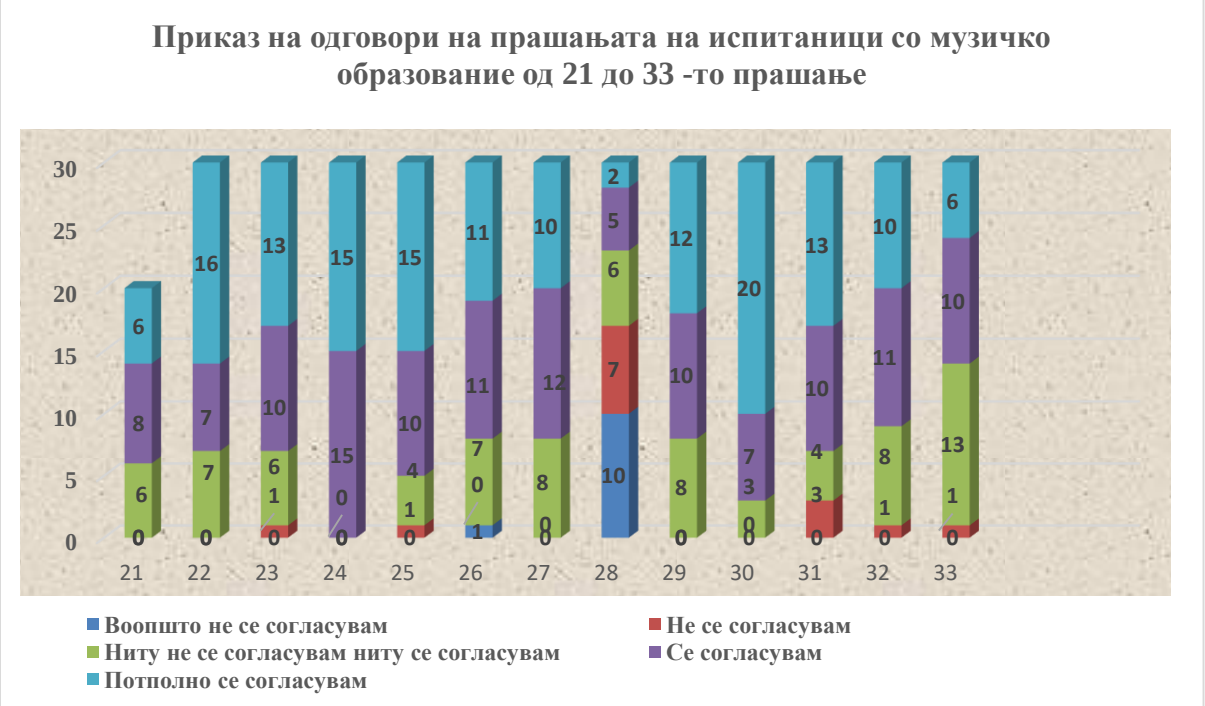


График 10. Статистика за испитаници-деца кои посетуваат музичко образование –одговори на прашање од 21 до 33-то

ДИСКУСИЈА ЗА ДОБИЕНИТЕ РЕЗУЛТАТИ ОД ИСПИТУВАЊЕТО

- ***Коментар за дадените одговори од деца-испитаници без музичко образование од 12-14 години.***

Според податоците што ги дадоа, овде е краток коментар за секое од прашањата за децата без музичко образование:

Од добиените резултати може да се заклучи дека имаат различно гледиште кога станува збор за доверба и комуникација во меѓуличните односи.

Способноста да толкуваат невербални сигнали е нивна слаба страна и може да им биде предизвик на кој треба да поработат, но исто така може да се нагласи дека постојат некои аспекти каде што се чувствуваат комфортно.

Врската помеѓу нивните емоции и донесувањето на одлуки може да биде комплексна, со неколку аспекти на кои би можеле да работат и да ги подобрат.

Се чини дека имаат позитивно гледиште кон довербата и односите со другите. Имаат силна врска помеѓу разбирањето на емоции и нивното влијание на способноста да се носат со животните ситуации.

Податоците што ги добивме предвидуваат дека децата без музичко образование покажуваат различни степени на развиен емоциски интелект и меѓулични вештини. Иако имаат некои области каде може да биде потребно подобрување, во целосната слика покажува дека можат да развијат знаење и вештини за подобра комуникација, разбирање на чувствата на другите и ефикасно менаџирање на своите емоции.

Доколку поработат на своите недостатоци имаат потенцијал да ги развијат своите способности во различни области, како што се разбирањето на невербални пораки, изградбата на доверба и комуникацијата. Со континуирано работење и фокусирање на развојот на нивниот емоциски интелект, можат да го подобрат врските со другите и да станат подобри комуникатори.

Важно е да ги истакнеме нивните силни страни и да работиме за подобрување на деловите каде што имаат потреба од поддршка. Преку практикување на своите емоциски вештини и учење од своите искуства, можат да напредуваат и да го развијат својот потенцијал за успешни меѓулични односи.

Оптимизмот може да влијае позитивно на нивната способност да се адаптираат и да

го размислуваат на креативен начин.

Во моментите на позитивно расположение, можат да бидат отворени кон нови идеи и можности. Со нивниот аналитички пристап, може да бидат добри во разбирањето на чувствата и потребите на другите. Се нагласува нивната емпатија и способноста да помогнат на другите во тешки моменти. Во моментите на оптимизам, можат да размислуваат на начин кој ги води напред. Разбирањето на чувствата на другите може да биде ефикасен начин да го подобрат своето влијание на меѓуличните односи. Треба да поработат на делот на разбирање на невербалните пораки, преку кои ќе можат да ги зголемат своите способности во комуникацијата. Напредната способност да ги разбираат и управуваат со емоциите им овозможува да ги подобрат односите со врсниците и да ги зголемат своите меѓулични вештини. Сите овие одговори покажуваат на можност за развој и подобрување и доколку посветено работат на развојот на емоционалниот интелект тоа позитивно ќе се одрази врз нивните односи и комуникациј и со тоа ќе се зголеми нивната самодоверба.

- ***Коментар за дадените одговори од деца-испитаници со музичко образование од 12-14години.***

Одговорите на дадените искази од анкетниот прашалник кој има за цел да го покаже степенот на развој на емоционалната интелигенција и со тоа да ја потврдиме помошната хипотеза *Претпоставувам дека развојот на емоционалната интелигенција е поголем кај децата кои се изложени на слушање и изведување на класична музика,* според исказите дадени од деца –испитаници со музичко образование, покажуваат дека има позитивен и оптимистичен поглед на многу аспекти на меѓуличните односи и емоциите. Имаат доверба во себе и своите способности, особено во справувањето со препреките и остварувањето на цели. Нивната емпатија и способноста да разбираат емоциите на другите им помога да изградат силни врски и да комуницираат ефикасно со луѓето околу нив.

Одговори на останатите прашања (пр. врзување на позитивни исходи со мотивација, умешност во комуникација, разбирање на себе и другите, сочувствување со ситуацијата во која се наоѓа соговорникот, делење на успехот и прифаќање на колективна работа и заеднички достигнувања) покажуваат дека имаат голем потенцијал да го развијат

нивниот емоционален интелект и да го зголемат капацитетот за успешни општествено социјални односи.

Позитивното и забележително е дека имаат основа за успешна комуникација . Според податоците, децата со музичко образование најчесто покажуваат подигнат степен на развиеност на својот емоциски интелект и меѓучовечки комуникациски вештини. Овие деца имаат длабоко разбирање на своите емоции и за емоциите на другите, и уште повеќе, знаат како да ги управуваат тие емоции во различни ситуации, како старите искуства да ги заменат со нови , а ситуациите кои не им биле во прилог првиот пат нареден да знаат да ги свртат во своја корист и да извлечат максимум од дадената ситуација. Покажуваат изразена способност да комуницираат ефикасно со другите и да ги разбираат невербалните пораки. Овие вештини им помогнаат да изградат доверба и тесни меѓулични врски со своите врсници и околината. Тие се оптимистични и посветени на надминување и совладување на препреките, што е видливо од нивната способност да се потсетат на моментите кога надминувале слични предизвици. Овој квалитет им дава увереност, храброст и самодоверба полесно да ги надминуваат ситуациите каде со соочуваат со потешкотии.

Децата со музичко образование покажуваат дека ги разбираат нивните емоции и умеат да ги управуваат на начин што им помага да бидат продуктивни и креативни. Оваа особина очигледно е резултат на музичката обука која често ги стимулира емоционалниот и креативниот израз.

Целосната слика добиена од исказите на кои одговараа учениците кои посетуваат музичка настава покажува дека децата со музичко образование се интелигентни, емоционално развиени и со способност да изградат здрави и позитивни односи со другите, бидејќи се добри слушатели и продуктивни учесници во разговорот . Тие имаат потенцијал да бидат ефикасни лидери и позитивни придонесувачи во својата заедница.

Податоците предизвикуваат интерес за размислување за поврзаноста меѓу музичкото образование и интелектот на децата, која може да има долгорочни придобивки во нивниот живот.

Има неколку аспекти кои можеме да разгледаме:

- **Развој на емоциналната интелигенција**: Децата со музичко образование имаат високо развиен емоционален интелект, што им помога да развијат здрави односи, да бидат ефикасни комуникатори, трпеливи слушатели и да управуваат со своите емоции на позитивен начин. Ова е квалитет кој може да ги води до успешни меѓулични и професионални односи.
- **Креативност и иновативност:** Музичкото образование стимулира креативност и иновативност кај децата. Тие учат да мислат во различни аспекти, да наоѓаат решенија на предизвиците и да се адаптираат на нови ситуации. Ова може да им помогне да развијат интелектуални вештини кои ќе им бидат корисни во нивниот кариерен напредок.
- **Способност за учење:** Музичкото образование може да го подобри општото когнитивно функционирање на децата, вклучувајќи ги и нивните способности за учење. Тие подобро размислуваат, анализираат и решаваат проблеми, што им овозможува предност во академските и професионални предизвици.
- **Самодисциплина и посветеност:** Музичкото образование бара посветеност, вежба, трпеливост , самокритика, самодоверба, одлична концентрација и самодисциплина. Децата кои претежно подолго време го учат и вежбаат музичкото изведување на инструмент можат да развијат силна посветеност кон своите цели и способност да работат цврсто, истрајно и трпеливо за постигнување на нивниот конечен и зацртан успех. Овој податок добиен преку истражувањето само ми ја потврди помошната хипотеза *Класичната музика ја подобрува концентрацијата кај децата*.
- **Комуникациски вештини**: Музичкото образование, особено групното музицирање, бара особено позитивен став на изведувачот, желба за надградување, желба за колективен успех и несомнено ги подобрува комуникациските вештини. Децата учат да слушаат, да реагираат на другите, да се координираат и да работат заедно како тим. Ова може да им помогне да бидат ефикасни комуникатори во различни аспекти на животот.

Овие аспекти на музичкото образование имаат значително влијание врз интелектуалниот развој на децата и ги подготвуваат децата за успешен напредок во различни области на нивниот живот. Времето поминато сам со себе во желба за напредок и вежба на инструментот на кој изведувате никако не може да биде неквалитетно потрошено време, напротив секогаш ќе биде од корист за личниот раст и развој на детската личност. Дете кое трпеливо вежба на својот инструмент никогаш не може да биде агресивен комуникатор во општеството.

Истражувањата и анализите на податоците ни нудат интересен поглед врз потенцијалната врска помеѓу музичкото образование и развојот на емоционалната интелигенција кај децата. Добро развиена емоционална интелигенција секогаш е добар показател за емоционалната благосостојба на детето. Широка гама на позитивни резултати што ги прикажуваат овие податоци не може да биде занемарена, и тие нѐ потсетуваат за моќното влијание на изучувањето на музиката која има влијание врз целокупниот развој на детските индивидуи.

Децата кои посетуваат музичко образование не само што демонстрираат напредок во когнитивен и емоционален аспекти, туку и изгледа дека развиваат дополнителни вештини и квалитети кои можат да ги подобрат нивните шанси за успешна и задоволителна кариера. Притоа, нивниот креативен и критички начин на размислување, како и способноста да се адаптираат на нови ситуации, можат да се разгледуваат како витални фактори што допринесуваат кон формирањето на висок интелектуален капацитет.

Од резултатите добиени од оваа скала на емоционална интелигенција се чини дека музичкото образование им дава на децата поттик за да развиваат истражувачки дух, дополнителни интереси и способност за соработка. Ова може да им помогне да се издвојат во различни области, независно дали се работи за академски или креативни предизвици, дали ќе продолжат да се развиваат само во музичката област или своите способности ќе ги развијат во друго оштествено социјални дејности.

ЗАКЛУЧОК

На крајот на овој труд преку кој покрај тоа што ги изнеосв моите сознанија, го вложив моето искуство и се потпрев на него, преку моите две алатки за истражување (скалата за емоционална интелигенција и набљудувањето за општатата благосостојба) кои беа мои алатки за потврдување на главната и помошните хипотези, јас лично како креатор на овој труд се здобив со информации кои уште повеќе го зацврстија и потврдија моето мислење дека децата кои се занимаваат со музика развиваат повисоко ниво на социјална кохезија, општа благосостојба, имаат повисок степен на емотивна интелигенција и полесно им е да се разберат себеси и другите.

Емоционалниот аспект на музичките активности исто така го поттикнува развојот на една многу важна социјална вештина како што е емпатијата (сочувство за другите). Голем број наставниците ќе ви кажат дека со музиката детето полесно ги изразува своите внатрешни емоции, како и дека со нејзина помош полесно ја развива самодовербата.

Посветеноста во оваа професија, љубовта со која ја работам, взаемната радост со учениците за постигнатиот успех, учеството во нивниот постепен развој во оваа макотрпна и благородна професија, како и искуството низ годините на работа , ми даваат за слобода да донесам неклку заклучоци зад стојам и кои одговорно ги потврдувам.

Децата кои слушаат класична музика и истата ја разбираат се подобри слушатели во комуникацијата со други и полесно изнаоѓаат решение во дадената ситуација. Децата кои слушаат и изведуваат класична музика се подобри оратори и лидери во секоја област на општествено социјалната дејност.

Многу е важно ние како наставници и родители правилно да ги насочуваме децата, и правилно да работиме на развојот на нивната емоционалност, како во домен на разбирање на другите , но можеби уште поважно во доменот на разбирање и прифаќање на сопствените емоции.

Ако детето е успешно во математика, зборува три јазика и има само петки, но не умее да ги контролира емоциите, да се соочи со стресот и да се справи со конфликт самостојно, еден ден сето ова погоре наведено нема да биде толку важно.

Во психолошката наука и со развојот на интелектуалната историја, се потврдило дека класичната музика и свирењето на класичен инструмент кај детето ја подобрува

благосостојбата, ја зголемува концентрацијата и ја развива емоционалната интелигенција која е значајна за успешно функционирање и дека нејзиниот правилен развој во голема мера го одредува човековото однесување.

Исто така важно е да напоменам дека децата кои посетуваат музичка настава и се изложени на секојдневно слушање и интерпретирање на класична музика развиваат способност за следење на своите и туѓите емоции, нивното распознавање и користење на истите за управување со сопствените размислувања и делувања, стануваат поведри, со поголема самодоверба, поуспешни во училиште, имаат добро изградени односи на релација со своите родители, со своите наставници, исто така здраворазумно гледаат на својата конкуренција во моменти кои треба да се натпреваруваат во одредена дисциплина, а сето тоа им помага да се изградат во одговорни и продуктивни личности. Влијанието на класичната музика им помага за подобрување на резултатите на училиште, им помага во справување со се агресијата и го намалува врсничкото девијантно однесување. Музичкото воспитување влијае на формирање, односно на менување на особините кај децата.Конкретно, колективните музички активности влијаат позитивно врз развојот на самодовербата кај деца кои се срамежливи, интровертни и несигурни. Гледајќи како другите деца воодушевено се радуваат при пеењето и изведувањето на музичките инструменти, и тие постепено се ослободуваат и ги менуваат своите претходни особини.

Слушањето и изведување музика влијае врз нивното расположение, ги смирува и ја ослободува нивната позитивна енергија. Осознавањето и препознавањето на своите емоции и чувства е основата за развој на детската емоционална интелигенција. На крај несомнено доаѓаме до заклучок дека музиката има манипулативна моќ и ја слушаме секој ден без наша волја.

Музиката е најартикулираниот јазик на несвесното а музичката содржина е најсилниот познат сензорен стимул. Дејствува на нашите емоционални способности посилно и побрзо од производот на која било друга активност.

Уметниците имаат способност да живеат во постојано отворена состојба на интерпретација и реинтерпретација на производите на нивната работа. За уметник, целта на музичката композиција не е буквално да ја пренесе вистината, туку да пренесе некој аспект на универзалната вистина која, доколку биде успешна, ќе продолжи да ги движи луѓето и да влијае на нив дури и кога општеството и културата се менуваат. Ако го

замислиме музичкото образование како интелектуално гориво што ги надополнува капацитетите на децата и ги поддржува да се развиваат во сите аспекти ќе сфатиме зошто треба децата да ги насочиме кон музичка наобразба уште од најмали нозе. Овие податоци за можноста потенцијалот на музиката да генерира долгорочни предности за интелектуалниот раст на децата нѐ става во длабоко размислување за тоа колку музиката може да биде моќна алатка во нивниот уметнички и пред се емоционален развој и успех во живот.

Квалитетите кои го красат едно дете кое прераснува во музичар се дисциплина , напорна работа, посветеност , пожртвуваност кои на крај резултираат со емоционална благосостојба, себевреднување и квалитетно исполнет живот.

Моќта на уметноста е во тоа што нѐ поврзува едни со други и со големите вистини за тоа што значи да се биде жив и што значи да се биде човек.

КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА

1. Alfred Adler – Детска психологија – воспитување на децата
2. Alfred Adler – Детето и општеството
3. Адел Б. Лин - 50 активности за развој на емоционална интелигенција
4. Brain S.Friedlander,Steven E.Tobias, Murice J.Elias – Educar con intelegencia emotional
5. Ветлугина Н. – Методи на музичко образование
6. Василјевиќ Зорислава М. – Методика на музичка писменост , Београд 2000година
7. Вукајловиќ Старевска Маријана - Емоционална интелигенција; Нова акропола
8. Goleman Daniel – Емоционална интелегенција, Матица 2012 год.
9. Goleman Daniel - Емоционална интелигенција: корени на емпатијата, Матица 2012г
10. Goleman Daniel – За емпатијата, корените и нејзиниот развој – New York Times , march 1989
11. Goleman Daniel – Osnovni karakteristiki na emocionalniot um; 2006
12. Guerri Marta – Inteligencia emotional
13. Gottman and Katz – The family as Meta –emotion culture
14. Simmons John , J.C.Simmons Jr – Емоцинална интелегенција- проценка и видови
15. Stajner Klod – Емоционална писменост , Магор 2010
16. Solomon Daniel – Enchasing children's prosocial behavior in the classroom, American Educational research Jorunal
17. Јовановић, Б. Прир. : Породично васпитање, изабрани текстови. Учитељски факултет у Јагодини, Јагодина
18. Др. Купева Тамара – Педагошка комуникација
19. Лантиери Линда - Емоционална интелигенција кај децата и младите: Вежби за негување на внатрешната сила кај децата и младите
20. Рамос Наталија, Хектор Енрикез и Оливија Рекондо- Целосна емоционална интелигенција
21. Rojko Pavel - Psiholoske osnove intonacija I ritma – Croatia concept ,Zagreb 1982
22. Рибо Теодул– Психологија и емоциите
23. Филип Мерје – Алатки за учење во група
24. Талевски Владимир – Методика на музичкото образование , Скопје 2018

25. Таневски Томислав – Методика на воспитно образовната работа по музичко воспитание и образование , Скопје 2013

26. Tajcevic Marko – Teorija na muzika , Beograd,2000

27. Смокаровски Ѓорѓи, Здравев Георги - Методика по музичко образование и воспитание , 1997

28. Морис Ј. Тобијас, Стивен Е. и Фридл Елиас- Едуцирајте со емоционална интелигенција

29. Pecjak Viol – Psihologija spoznavanja

30. Ана Фрицханд, Лена Дамовска, Флорина Шеху –Воспитувачот, логичкото мислење и когитивната љубопитност кај децата , Просветно дело

31. Ljubiva Mrjanovic Umek, Maja Zupancic - Razvojna psihologija: izbrani temi

32. Marian Radke - Yarrow, Carolyn Zahn – Waxler ; Motives and Patterns in childrens prosocial behavior

33. Fawkes Richard– The histoy of classical music

34. Hatch Thomas - Social Intelligence in young children , 1990

35. Hrnjica Sulejman – Opsta psihologija sa psihologijom licnosti

36. Howard Gardner - Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences, 1983

37. Simon and Shuter : The psihology of self-descripton

38. Siegel Daniel J. Tina Payne Bryson – Razvoj decijeg mozga – Harfa 2015

39. Dr. Lawrence E.Shapiro – Kako razviti emocionalna intelegencija djeteta – Mozaik kniga 2015godina

40. Маја, Г.М. (2009). Благосостојбата на децата и младите во време на економска криза, Канцеларија на УНИЦЕФ, Скопје.

41. Sloane, P. & MacHale, D. (1994). *Great Lateral Thinking Puzzles,* New York: Sterling Publishing Company, Inc.

42. Schaefer, C. & Reid, S.E. **(**2001). *Game Play - Therapeutic Use of Childhood Games, 2nd Ed*. Danvers, MA: John Wiley & Sons, Inc

43. Tarasova KS. (2016), Razvoj društveno-emocionalne kompetencije u djece osnovne škole. Procedia - društvene i bihevioralne znanosti;

44. Др. Џорџевиќ Д. Душан– Развојна психологија

45. Џокиќ Звонко - Креативен процес и психоанализа

46. Шапиро Е. Лоренс– Емоционална интелегенција

47. https://comsed.net/

48. https://kidso.bg/mamapedia/razvivane-na-emoczionalna-inteligentnost-pri-deczata/

49. https://www.wishmama.hr/roditeljstvo/savjeti-lijecnika/utjecaj-klasicne-glazbe-na-razvoj-djetetamozartovi-genijalci/

50. https://deca.mk/kako-vlijae-muzikata-vrz-razvojot-na-detsata/