

«Музыкальная терапия»

Музыкальный руководитель: Павлова Е.В

В современной психологии существует отдельное направление – **Музыкотерапия.** Она представляет с собой метод, использующий музыку в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, при проблемах в общении, страхах, а также при различных психологических заболеваниях.

Музыкотерапия строится на подборе необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на человеческий организм. Это способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения, повышению работоспособности. Такой метод дает возможность применения музыки в качестве средства, обеспечивающего гармонизацию состояния ребенка: снятия напряжения, утомления, повышения эмоционального тонуса, коррекцию отклонений в личностном развитии ребенка и его психоэмоциональном состоянии

И так, как видите, влияние музыки на организм очень хорошо воздействует. Она может стимулировать интеллектуальную деятельность, поддерживать вдохновение, развивать эстетические качества ребенка.

Гармоническая музыка способна сосредотачивать внимание детей и помогает быстрее запомнить новый материал. Если женщина кормит малыша грудью, слушая любимые пьесы, то при первых же звуках знакомых мелодий у нее пребывает молоко. Вот некоторые советы по использованию музыкальных композиций в различных случаях.

Как уменьшить чувство тревоги и неуверенности?

В этом вам помогут мажорные мелодии, темпа ниже среднего. Народная и детская музыка дает ощущение безопасности. Хорошее воздействие могут оказать этнические композиции и классика: Шопен « Мазурка» и « Прелюдии», Штраус «Вальсы», Рубинштейн « Мелодии».

Как уменьшить нервное возбуждение?

Гиперактивным детям полезно часто и подолгу слушать спокойную тихую музыку. Как правило, помогает классика: Бах « Кантата 2», Бетховен « Лунная соната» и « Симфония ля – минор».

Хотите спокойствия?

Расслабляющим действиям обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано. Успокаивающий эффект носят звуки природы (шум моря, леса), вальсы (ритм три четверти). Классика: произведения Вивальди, Бетховен « Симфония 6» - часть 2, Брамс « Колыбельная», Шуберт « Аве Мария» , Шопен « Ноктюрн соль – минор», Дебюсси» Свет луны».

Как избавиться от напряженности?

Включите Баха « Концерт ре – минор для скрипки» и « Кантата 21» , Бартона « Соната для фортепиано» и « Квартет 5», Брукнера 2 « Месса ля – минор». Депрессия? Помогут скрипичная и церковная музыка.

Для уменьшения агрессивности, непослушания.

Подойдет опять же классика: Бах « Итальянский концерт», Гайдн « Симфония».

А чтобы чадо заснуло и видело хорошие сны.

Можно негромко включить музыку с медленным темпом и четким ритмом.

Как слушать?

Продолжительность - 15- 30 минут.

Лучше всего прослушивать нужные произведения утром после пробуждения или вечером перед сном. Во время прослушивания старайтесь не сосредотачиваться на чем – серьезном, можно выполнять обычные бытовые дела. А еще лучше занимайтесь чем – нибудь приятным.

Конечно, не обязательно слушать только классику, можно выбирать и другие стили. Но, как показывает опыт психологов, работающих с музыкотерапией, « именно классическая музыка влияет « базово», глубоко и надолго, существенно ускоряя процесс лечения», а значит гораздо лучше помогает добиться необходимого эффекта и при обычном « домашнем» применении.