

МУЗЫКОТЕРАПИЯ - это лекарство, которое слушают.

Музикотерапия — психотерапевтический метод коррекции эмоциональных состояний. Этот метод позволяет быстро снять психическое напряжение, успокоиться. В детском возрасте музикотерапия успешно справится с преодолением у ребенка поведенческих проблем, эмоционального беспокойства, а также поможет пережить возрастные кризисы, связанные с развитием ребенка. В современном мире наши малыши все больше времени проводят у экранов телевизоров и за компьютерными играми. Родители не против такого досуга детей, так как, ребенок занят и не докучает маме и папе. Родители же могут спокойно заняться своими делами. Жаль, что они недооценивают вред, который наносит малышу частое общение с телевизором и компьютером. Ведь все чаще мультфильмы откровенно излучают агрессию, а фильмы напичканы убийствами и насилием. В результате страдает неокрепшая психика ребенка. А если еще и в семье не все ладится, то ребенку наносится настоящая психическая травма, он становится замкнутым, неуверенным в себе, у него зарождается чувство вины, страха, он чувствует себя незащищенным и никому ненужным, у ребенка появляются вредные привычки. Все это влияет на взаимоотношения ребенка со сверстниками, что имеет в детском возрасте чрезвычайно большое значение. Ребенок сложно входит в коллектив, он не уверен в себе и боится, что его не примут.

Однако врачуют не только естественные, но и искусственно созданные упорядоченные звуки. Специально подобранные мелодии снимают гнев, досаду, улучшают настроение. Мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на его организм: замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов, нормализуют давление, стимулируют пищеварение, повышают аппетит.

Музыка действует избирательно: в зависимости от характера произведения, от инструмента, на котором она исполняется. Так, например, скрипка и фортепиано успокаивают нервную систему, а флейта оказывает расслабляющее действие. Если верить библейской легенде, царя Саула уберегли от приступов безумия игрой на арфе.

Однако излишне громкая музыка с подчеркнутыми ритмами ударных инструментов вредна не только для слуха, но и для нервной системы. Современные ритмы увеличивают содержание адреналина в крови, чем могут вызвать стресс. Интересно, что музыка Баха, Моцарта, Бетховена оказывает удивительное антистрессовое воздействие.

Специальные исследования показали, что наиболее возбуждающим действием обладает музыка Вагнера, оперетты Оффенбаха, "Болеро" Равеля, "Весна священная" Стравинского с их возрастающим ритмом. Эти произведения оказывают наибольший эффект в работе с вялыми, патетичными детьми. "Каприс № 24" Паганини в современной обработке, наоборот повышает тонус организма, настроение. Музыка, отвлекающая внимание от неприятных образов, способствует концентрации внимания. Уравновешиванию нервной системы способствовали фонограммы леса, пение птиц, пьесы цикла "Времена года" Чайковского, "Лунная соната" Бетховена.

Наукой установлено, что бесшумная обстановка отрицательно влияет на психику

человека, поскольку абсолютная тишина не является для него привычным окружающим фоном.

Советы родителям по использованию музыкотерапии в работе с детьми:

1. Использовать для прослушивания только то произведение, которое нравится детям.

2. Лучше использовать музыкальные пьесы, которые знакомы детям. Они не должны привлекать их внимание своей новизной, отвлекать от главного.

3. Продолжительность прослушивания должна составлять не более 10 минут в течение всего занятия. Как правило, это только одно музыкальное произведение.

4. Известно, что бессознательное наиболее активно во время сна, при этом оно так же восприимчиво и к внешним импульсам. Поэтому особенно рекомендуется для агрессивных, беспокойных, гиперактивных детей использовать терапевтическую музыку во время сна.

5. Желательно использовать инструментальную классическую и специально лечебную музыку, но не вокальную и не самую популярную, т. к. они несут ненужную смысловую нагрузку.

Список музыкальных рецептов

Ученые, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: многие мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом:

- От неврозов и раздражительности избавляет бодрящая музыка Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева.

- Помогает снять стресс, сконцентрироваться, идеально подходит для уединенных занятий и медитации романтическая, создающая ощущение свободного пространства, музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Листа.

- Для профилактики утомляемости необходимо слушать "Утро" Грига, "Рассвет над Москвой-рекой" (*фрагмент из оперы "Хованщина"*) Мусоргского, романс "Вечерний звон", мотив песни "Русское поле", "Времена года" Чайковского.

- Поднимают настроение, избавляют от депрессий, разряжают накал чувств джаз, блюз, диксиленд, соул, калипсо и регги, берущие свое начало от темпераментной африканской музыки.

- Творческий импульс стимулируют "Марш" из кинофильма "Цирк" Дунаевского, "Болеро" Равеля, "Танец с саблями" Хачатуряна.

- Полное расслабление вы сможете получить от "Вальса" Шостаковича из кинофильма "Овод", оркестра Пурселя, произведения "Мужчина и женщина" Лея, романса из музыкальных иллюстраций к повести А.Пушкина "Метель" Свиридова.

**Подготовила: музыкальный руководитель Скрипникова
Татьяна Владимировна**