

## «МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ»

(консультация для родителей)

Музыка – феноменальное явление. Её взаимоотношения с человеком удивительны. Мелодичные звуки вершат чудеса – в человеке пробуждается, преобразуется душа, меняются состояние, настроение... Музыка властвует над нашими эмоциями, которые, оказывается, даже побеждают физическую боль.

Узбекский учёный Мирзакарим Норбеков установил: здоровье зависит от эмоционального центра человеческого организма. Он подчёркивает: “Хаос не в мире, он внутри нас”. И именно музыка побеждает этот хаос, гармонизирует эмоциональную сферу человека.

Научно доказано, что музыка может укреплять иммунную систему, приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ и, как следствие, активнее идут восстановительные процессы.

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

Музыкотерапия имеет ряд достоинств, таких как: безвредность, легкость и простота применения, возможность контроля. Также, музыкотерапия – это одно из важнейших методических средств, влияющих на психологическое здоровье ребенка.

При помощи музыкотерапии можно моделировать эмоции; поднять настроение, снизить чувство тревожности, сформировать чувства внутреннего покоя, радости, создать положительный эмоциональный фон. **Слушание музыки** развивает музыкальное восприятие ребенка, способствует развитию музыкального слуха и особенно его эмоционального компонента.

Для успокоения, снятия эмоционального напряжения ребенка используют: Бетховен «Симфония 6» – часть 2, Шуберт «Аве Мария», Шопен «Ноктюрн соль-минор». и т.д.

Также, огромное влияние на развитие ребенка оказывает пение. . Исполняя песни, дети глубже чувствуют музыку, активнее выражают эмоции. Во время пения дети становятся менее напряженными, а настроение у них повышается.

Выделяют индивидуальную и групповую музыкотерапию. Индивидуальная музыкотерапия способствует улучшению взаимоотношений, снимается нервно– психическое напряжение.

Групповая музыкотерапия строится таким образом, чтобы участники активно общались друг с другом, чтобы между ними возникали коммуникативно-эмоциональные взаимоотношения.

Выделяют индивидуальную и групповую музыкотерапию. Индивидуальная музыкотерапия способствует улучшению взаимоотношений, снимается нервно– психическое напряжение.

Групповая музыкотерапия строится таким образом, чтобы участники активно общались друг с другом, чтобы между ними возникали коммуникативно-эмоциональные взаимоотношения.

Чтобы уменьшить чувство тревоги и неуверенности нужно слушать 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».

Гиперактивным детям полезно часто и подолгу слушать спокойную тихую музыку. Как правило, помогает классика: Бах «Кантата 2», Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля-минор», часть 3.

При головной боли помогает религиозная музыка или классика: Моцарт «Дон Жуан» и «Симфония № 40», Лист «Венгерская рапсодия 1», Хачатурян «Сюита Маскарад». Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности нужна ритмичная, бодрящая музыка. Можно использовать различные марши: их прослушивание повышает нормальный ритм человеческого сердца в спокойном состоянии, что оказывает бодрящее, мобилизующее воздействие. Из классики «вялым» детишкам можно поставить: Чайковский «Шестая симфония» - часть 3, Бетховен «Увертюра Эдмонд», Шопен «Прелюдия 1, опус 28», Лист «Венгерская рапсодия 2».

Для уменьшения агрессивности поможет опять же классика: Бах «Итальянский концерт», Гайдн «Симфония».

Правило слушания музыки:

- Продолжительность - 15-30 минут.
  - Лучше всего прослушивать нужные произведения утром после пробуждения или вечером перед сном.
  - Во время прослушивания старайтесь не сосредотачиваться на чем-то серьезном, можно выполнять обычные бытовые дела (уборка игрушек, сбор учебников, подготовка постели). А еще лучше занимайтесь чем-нибудь приятным, например просмотром фотографий, поливкой цветов.
- 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.

Музыкотерапия может стать эффективным методом лечения детских неврозов, которые сегодня все больше поражают все больше детей.

С помощью музыкотерапии можно создать оптимальные условия для развития детей, воспитания у них эстетических чувств и вкуса, избавления от комплексов, раскрытия новых способностей.

Музыкотерапия способствует становлению характера, норм поведения, обогащает внутренний мир ребенка яркими переживаниями, воспитывает любовь к музыкальному искусству, формирует нравственные качества и эстетическое отношение к окружающему.

Подводя итог вышесказанному, необходимо отметить, что музыкотерапия - это важный компонент развития каждого ребенка, так как она приносит положительное, как в жизнь детей, так и во внутренний мир каждого. Музыка своим ритмом, мелодией, разнообразием, передает бесконечную гамму чувств и настроений, оказывает целительное воздействие на психологическое здоровье каждого. В своей работе я использую музыкотерапию во всех видах музыкальной деятельности.

При подготовке материала использовала информацию из сайтов:

<http://www.bestreferat.ru/referat-183421.html>

<https://infourok.ru/doklad-na-temu-muzikoterapiya-1173308.html>

<http://larisa60.web-box.ru/shkola-dlja-roditelej/>

Музыкальный руководитель Губайдуллина Р.А.