

## Музыкальная терапия



В современной психологии существует отдельное направление—музыка-терапия. 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. Музыка-терапия 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, повышение эмоционального тонуса, коррекцию отклонений в личностном развитии ребенка и его психо-эмоциональном состоянии.

Итак, как видите, влияние музыки на организм очень широко. Она может стимулировать интеллектуальную деятельность, поддерживать вдохновение, развивать эстетические качества ребенка. Гармоничная музыка способна сосредотачивать внимание ребенка и помогает быстрее запомнить новый материал. 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 действием 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 б» – часть 2, Брамс «Кольбельная», Шуберт «Аве Мария», Шопен «Ноктюрн соль-минор», Дебюсси «Свет луны».

Как избавиться от напряженности в отношениях с людьми? Включите Баха «Концерт ре-минор для скрипки» и «Кантата 21», Бартона «Соната для фортепиано» и «Квартет 5», Брукнера «Месса ля-минор». Депрессия? Помогают скрипичная и церковная музыка. Классика: произведения Моцарта, Гендель «Менуэт». Бизе «Кар-мэн» – часть 3.

Для уменьшения агрессивности, непослушания подойдет опять же классика:

Бах «Итальянский концерт», Гайдн «Симфония». А чтобы чадо быстро 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 сосредотачивать ребенка на чем-то серьезном, можно выполнять с ним обычные бытовые дела (уборка игрушек, подготовка постели). А еще лучше займитесь с ребенком 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.

Подготовила по материалам сети интернет  
Музыкальный руководитель МБДОУДС N8 Клейменова С. В.