

Консультация «Музыкотерапия»

подготовила Христолюбова В.Ю.

Музыкотерапия - это исцеление музыкой. Музыкотерапия как наука стала известной в XIX веке, а в XX веке стала невероятно популярной во многих странах. Именно в это время она приобрела отдельное направление в лечении и профилактике разнообразных заболеваний. Это прекрасный способ лечения нервных расстройств, таких как гипертония, бессонница, депрессия и различные виды неврозов.

На сегодняшний день существует два вида музыкотерапии: активная и пассивная.

Активная музыкотерапия заключается в самостоятельном пении и танцах, целью которых является социальная адаптация человека.

Пассивная музыкотерапия предполагает прослушивание музыкальных произведений, которые положительно сказываются на психологическом и психическом состоянии здоровья человека.

Музыкотерапия является очень популярным способом лечения детей, больных аутизмом. Для таких детей все, что происходит в окружающем мире неинтересно, их волнует только их собственный внутренний мир. Музыкотерапия для таких детей способствует улучшению контакта с окружающим миром.

В большинстве своём целебные свойства имеют классические музыкальные произведения. Чаще прочих рекомендуется слушать жизнерадостную музыку Шуберта, Глинки, Чайковского и Моцарта. В работах таких известных учёных как Бехтерев и Тарханов, появились данные о благотворном влиянии музыки на нервную систему, кровообращение. Данные о влиянии музыки на человеческий организм накапливаются, и существуют уже разработки, включающие в себя мелодии, влияющие на определённый внутренний орган.

Для моделирования своего настроения попробуйте использовать классическую музыку.

Гиперактивным детям полезно часто и подолгу слушать спокойную тихую музыку. Как правило, помогает классика: Бах «Кантата №2», Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля-минор».

Расслабляющим действием обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано.

Успокаивающий эффект несут звуки природы (шум моря, леса), вальсы (ритм три четверти). Классика: Бетховен «Симфония б» - часть 2, Брамс

«Колыбельная», Шуберт «Аве Мария», Шопен «Ноктюрн соль-минор», Дебюсси «Свет луны».

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

Мелодии, способствующие мобилизации и формирующие чувство уверенности в себе: "Мелодия" Глюка, "Прелюдия №17" Шопена, "Тореадор" Щедрина.

А чтобы чадо быстро заснуло и видело хорошие сны, можно негромко включить музыку с медленным темпом и четким ритмом.

Советы по слушанию музыки:

- продолжительность 15-30 мин.;
- 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.