

«МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ»

Уважаемые родители, мы с вами уже затрагивали тему музыкальной терапии. Однако, анализируя ваши вопросы, например, как убрать чувство тревоги и неуверенности в себе, как снять нервное напряжение и чувствовать себя спокойно, я решила ещё раз обратиться к этой теме.

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. Такой метод дает возможность применения музыки в качестве средства, обеспечивающего стабилизацию состояния ребенка: снятие напряжения, утомления, повышение эмоционального тонуса, коррекцию отклонений в личностном развитии ребенка и его психоэмоциональном 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 школьников 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 несут 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».

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 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, необязательно 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.