

## Консультация для родителей «Музыкотерапия»

Подготовила

музыкальный руководитель Т.В. Сафина

*Музыкотерапия – это психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека, где музыка используется как лечебное средство.*

Терапевтическое воздействие музыки известно с древних времен. Основные механизмы воздействия музыкотерапии делают этот метод максимально индивидуально эффективным для каждого человека. С одной стороны, музыка содержащая ритм, воздействует на определенные мозговые зоны и активирует или синхронизирует работу мозга в целом. Наш организм работает в режиме подстраивания под ритмическую организацию внешнего мира, и, подбирая определенные музыкальные произведения, можно добиться нужного эффекта расслабления или повышения активности. Во-вторых, любая музыка несет в себе индивидуальную маркировку, т.е. ассоциируется лично для каждого человека с каким-то событием, соответственно имеет для нас определенное значение и вызывает определенные эмоции.

### *Нужны ли наушники?*

Если говорить об обычных наушниках, то в помещении с нормальной акустикой удобнее обходиться без них. А вот с помощью микронаушников музыкой можно воздействовать на точки акупунктуры. Для этого их прикладывают к соответствующим местам на коже и закрепляют на время сеанса обыкновенным пластырем. Иногда бывает очень полезно совмещать обычное прослушивание с такой музыкальной аппликацией.

### *Неужели человек умеет "слушать кожей"?*

Нет, здесь работает другой механизм. Дело в том, что каждый орган человека имеет определенные колебания, то есть индивидуальный звуковой "портрет". Эти природные колебания складываются в своего рода мелодию, которую с

помощью специальных микрофонов можно услышать и проанализировать. Когда работа органа нарушена, искажается и его звучание.

Цель музыкотерапии - восстановить гармонию звуковой палитры организма. Это происходит и при обычном прослушивании. Но когда музыка воздействует на рефлексогенные точки и зоны, вызванные ею вибрации напрямую налаживают игру нашего внутреннего "оркестра".

*А можно ли лечить музыкой детей?*

Организм ребенка требует особо бережного отношения. Исследования в области музыкальной терапии детей ведутся очень активно. Недавно получены очень интересные результаты. Выяснилось, что музыкотерапия может помочь детям научиться правильно общаться друг с другом, если они испытывают трудности при контакте со сверстниками. Хорошо действует музыка на ребят с отставанием в интеллектуальном и эмоциональном развитии. Однако заниматься с такими детьми должны только профессионалы.

*Какие надежды в будущем связывают врачи с лечением музыкой?*

Уже сегодня можно уверенно говорить о новых перспективах применения музыкотерапии. Например, эксперименты показали, что духовная музыка активизирует клетки организма и мешает размножению ряда патогенных бактерий. Так что не исключено, что со временем и инфекционные заболевания можно будет излечивать с помощью хоралов Баха или "Всенощной" Рахманинова. И это не фантастика. Вспомним, что на Руси в стародавние времена было принято беспрестанно звонить в колокола во время эпидемий. Современные данные позволяют оценить медицинский смысл этого обычая. Так что в этом новом современном способе лечения мы снова возвращаемся к своим традициям.

## **Программы классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния**

### ***1. Уменьшение чувства тревоги и неуверенности.***

Шопен "Мазурка, "Прелюдии"

Штраус "Вальсы"

Рубинштейн "Мелодия"

*2. Уменьшение раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы.*

Бах "Контата № 2"

Бетховен "Лунная соната"

"Симфония ля-минор".

*3. Для общего успокоения, удовлетворения.*

Бетховен "Симфония 6", часть 2,

Брамс "Колыбельная",

Шуберт "Аве Мария",

Шопен "Ноктюрн соль-минор",

Дебюсси "Свет луны".

*4. Снятие симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми.*

Бах "Концерт ре-минор" для скрипки, "Кантата 21".

Барток "Соната для фортепиано, "Квартет 5,

Брукнер "Месса ля-минор".

*5. Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением.*

Моцарт "Дон Жуан",

Лист "Венгерская рапсодия" 1

Хачатурян сюита "Маскарад"

*6. Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения.*

Чайковский "Шестая симфония", 3 часть

Бетховен "Увертюра Эдмонд"

Шопен "Прелюдия 1, опус 28"

Лист "Венгерская рапсодия" 2

*7. Для уменьшения злобности, зависти к успехам других людей.*

Бах "Итальянский концерт",

Гайдн "Симфония".

**Факт «Находка»:** во время прослушивания музыки работа сердца и дыхания

копирует ритм музыкального произведения.

**Факт «Осторожность»:** детям полезны не все классические произведения -

«Венисбергская сцена» Вагнера, некоторые произведения Рихарда Штрауса,

Шопена – могут «заразить» апатичностью, слабостью, страданием.

**Факт «Рецепт»:** при первых же звуках любимых пьес у кормящих мам прибывает молоко, у деток лучше переваривается пища.

**Факт «Запрет»:** нельзя давать маленьким детям слушать музыку через наушники. Наши уши природой приспособлены для рассеянного звука. От направленного звука незрелый мозг может получить акустическую травму.

**Факт «Мотиватор»:** классическую музыку перинатальные психологи называют "школой эмоций".

**«Музыкальная аптека»**

**«Не хочу, не буду, уходи, ты – плохая!!!», «Мама, я боюсь!» -**

**Лечим:** Гайдн, Чайковский, Пахмутова, Таривердиев, «Свет Луны» Дебюсси,

«Лебедь» Сен-Санса, Шуберт, Шуман, Чайковский «Лебединое озеро», Лист,

Моцарт 2-я часть «Маленькой ночной серенады»

**«Головка болит» -**

**Лечим:** «Весенняя песня» Мендельсона и Джорджа Гершвина, полонез Огинского

**«Животик болит» -**

**Лечим:** «Вальс цветов» (балет Чайковского «Щелкунчик»)

*«Не думается» -*

*Лечим: Бетховен «Лунная соната» (облегчит интеллектуальную деятельность)*

*«Болит, болит, болит» -*

*Лечим: анальгетики в мире звуков - Бах, Гендель*

*«Уснуть не могу» -*

*Лечим: колыбельная Брамса, сюита «Пер Гюнт» Грига*

*«Мне грустно» -*

*Лечим: вальсы из балетов Чайковского, «На тройке» из его же «Времен года»,*

*«Весна» из «Времен года» Вивальди*

*«Горлышко болит» -*

*Лечим: лидирующую роль в борьбе с простудными и многими другими инфекциями играют тембры духовых инструментов*

*И на все случаи жизни для малыша –*

*Моцарт!*

*«Лечебными» процедурами считаются и прослушивание произведений, где солируют эти музыкальные инструменты и самостоятельная игра на них.*

*Лечебные музыкальные инструменты:*

*Инструмент - Фортепиано, аккордеон*

*Действие - благотворно влияют на образование желчного сока, защищают слизистую от поражения.*

*Эффективное время суток – утро.*

*Инструмент - Гитара*

*Действие - гасит раздражение и «разгружает» сердце.*

*Эффективное время суток – полдень.*

*Инструмент - Флейта*

*Действие - восстанавливает функцию печени.*

*Эффективное время суток - вечер, ночь.*

***Инструмент - Скрипка***

***Действие - активизирует тонкий кишечник.***

*Эффективное время суток – день.*

***Инструмент - Саксофон***

***Действие - улучшает работу почек, «разбивает» камешки.***

*Эффективное время суток – вечер.*

***Инструмент – Труба***

***Действие - улучшает работу поджелудочной железы.***

*Эффективное время суток – утро.*

***Инструмент - Арфа***

***Действие - Улучшает дыхание при астме, бронхите.***

*Эффективное время суток – вечер.*

***Инструмент - Барабан***

***Действие - Укрепляет иммунитет.***

*Эффективное время суток – утро.*