



«МУЗЫКОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД ПСИХОКОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ»

«Легкая мелодия – самый лучший утешитель для возбужденной фантазии и лекарство для мозга». В. Шекспир

МУЗЫКА – есть высшее знание! Если Вы хотите, чтобы ребенок сделал первый шаг к Нобелевской премии, начинайте с музыки!

В последнее время отмечается резкий рост числа детей с разными формами нарушений психо-эмоциональной сферы. В образовательные учреждения приходит всё больше детей с ярко выраженной гиперактивностью, психосоматическими заболеваниями. Дети порой бывают замкнутыми, тревожными, застенчивыми.

И вот здесь бесценную помощь оказывает музыкотерапия. Сила ее заключается в том, что она передаёт смену настроений, переживаний – динамику эмоционально-психических состояний человека.

Установлено, что музыка - воздействует на многие сферы жизнедеятельности человека через три основных фактора: вибрационный, физиологический и психический. Звуковые вибрации являются стимулятором обменных процессов в организме на уровне клетки. Эти вибрации способны изменять различные функции организма (*дыхательную, двигательную, сердечнососудистую*). Благодаря ассоциативным связям, возникающим в процессе восприятия музыки, меняется и психическое состояние ребенка. Именно в юном возрасте, когда детская психика очень гибка и пластична, психологическая составляющая музыкотерапии наиболее эффективна. Анализируя основы психо-коррекционной работы с детьми, многие учёные отмечают, что в школьном возрасте одним из наиболее эффективных методов является музыкотерапия.

Музыкотерапия является сильнейшим катализатором и стимулятором умственной деятельности, к чему бы эта деятельность ни относилась – к науке, политике или литературе. Учиться музыке не для того, чтобы быть музыкантом, а чтобы быть лучшим в любой профессии.

Единство музыки и речи признано всеми учеными. Они восходят к общим корням и имеют общее происхождение. Музыка и речь – психологические родственники и нейропсихологические соседи. Связь музыки и речи на мозговом уровне – неоспоримый факт. Этим объясняется, что занятия музыкой оказывают помощь в изучении языка, освоении навыков чтения, в излечении речевых расстройств.

Дети, занимающиеся музыкой, опережают своих сверстников в своем развитии, они быстрее усваивают навыки чтения и умеют яснее выражать свои мысли. Регулярные занятия музыкой с детьми развивают не только моторику рук, но и моторику речи. Чтобы ребенок успешнее учил иностранные языки, не надо заставлять его зубрить грамматику.

Занимаясь музыкой, ребенок развивает и тренирует свои математические способности, он пространственно мыслит, манипулирует абстрактными звуковыми фигурами. Не случайно Альберт Эйнштейн играл на скрипке, а профессора физики и математики Оксфорда составляют 70% членов университетского музыкального клуба.

Таким образом, музыка:

- облагораживает эмоционально;
- обогащает умственно;
- способствует росту основных человеческих способностей – способности к логическому мышлению и к овладению языком и речью;
- способствует развитию социально-ценных качеств;
- расширяет и усиливает все духовные и интеллектуальные возможности.

Музыкотерапия позволит каждому человеку максимально раскрыть и умножить все свои способности.

Многие современные мамы и папы даже не подозревают, что игра на музыкальных инструментах способствует лучшему обучению в школе.

МУЗЫКА УЧИТ РЕБЕНКА НЕ ТОЛЬКО ВИДЕТЬ, НО И ВОСПРОИЗВОДИТЬ УВИДЕННОЕ, не только слышать, но и представлять то, что слышишь. Следовательно, она развивает все виды восприятия: зрительного, слухового, чувственного, и все виды памяти: зрительную, слуховую, моторную, образную, ассоциативную.

Музыка развивает ассоциативную фантазию, фантазию, без которой невозможно овладение другими видами искусств.

Музыка приучает ребенка к ежедневному труду, воспитывает в нем терпение, силу воли и усидчивость, совершенствует эмоции, дает особое видение окружающего мира.

Музыка оказывает сильное воздействие на психику и здоровье.

Классическая музыка приводит в баланс обе доли мозга, помогает мышлению в области точных наук, формирует панорамное сознание и мышление, выполняет терапевтическую функцию.

Занятия музыкой в течение года по часу в день, приводят к радикальным изменениям в структуре мозга: *corpus callosum* увеличивается на 25%. Гигантский скачок, огромное преимущество! Если ребенок отдал музыке несколько лет, возможности его мозга неизмеримо возрастут.

Установлено, что музыка - воздействует на многие сферы жизнедеятельности человека через три основных фактора: вибрационный, физиологический и психический. Звуковые вибрации являются стимулятором обменных процессов в организме на уровне клетки. Эти вибрации способны изменять различные функции организма (*дыхательную, двигательную, сердечнососудистую*). Благодаря ассоциативным связям, возникающим в процессе восприятия и исполнения музыки, меняется и психическое состояние ребенка. Именно в юном возрасте, когда детская психика очень гибка и пластична, психологическая составляющая работы музыкального руководителя наиболее эффективна. Анализируя основы психокоррекционной работы с детьми, многие учёные отмечают, что в дошкольном возрасте одним из наиболее эффективных методов является музыкотерапия.

Музыкотерапия 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: снятие напряжения, утомления, повышение эмоционального тонуса, коррекцию отклонений в личностном развитии ребенка и его психоэмоциональном состоянии, а также может за считанные минуты снять умственную

усталость, взбодрить, раскрепостить, повысить настроение, сконцентрировать внимание.

Рекомендуемая классическая музыка для регуляции психо-эмоционального состояния.

1. Уменьшение чувства тревоги и неуверенности.

Шопен "Мазурка, "Прелюдии";

Штраус "Вальсы";

Рубинштейн "Мелодии".

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

Бах "Контата 2",

Бетховен "Лунная соната", "Симфония ля-минор".

3. Для общего успокоения.

Бетховен "Симфония б", 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".

8. Для снятия головной боли

Огинский «Полонез»,

Лист «Венгерская рапсодия»

Бетховен

«Фиделио»

9. От бессонницы

Григ сюита «Пер Гюнт»,

Сибелиус «Грустный вальс»

Шуман «Грезы»

пьесы

Чайковского.

10. От гастрита поможет «Соната N7» Бетховена.

11. Британские ученые выяснили, что музыка фортепианной сонаты ре-мажор Моцарта может служить терапевтическим средством при лечении эпилепсии ("К 448").

Давно доказано, что музыка обладает мощным, и нередко скрытым, воздействием на человека. А последние изыскания свидетельствуют, что человечество, возможно, находится на пороге возникновения новой научной дисциплины - музыкальной медицины.