

«Музыкотерапия для всей семьи»

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. 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, повышения эмоционального тонуса, коррекцию отклонений в личностном развитии ребенка и его психоэмоционального состояния.

И так, как видите, влияние музыки на организм очень широко. Она может стимулировать интеллектуальную деятельность, поддерживать вдохновение, развивать эстетические качества ребенка. Гармоничная музыка способна сосредотачивать внимание дошкольников и помогает быстро запомнить новый материал.

Вот некоторые советы по использованию музыкальных композиций в различных случаях

Как уменьшить чувство тревоги и не уверенности?

В этом Вам помогут мажорные мелодии, темпа ниже среднего. Народная и детская музыка дает ощущение безопасности. Хорошее воздействие может оказать этническая музыка и классика: Ф. Шопен "Мазурка" и "Прелюдии", И. Штраус "Вальсы".

Как уменьшить нервное возбуждение?

Гиперактивным детям полезно часто и подолгу слушать спокойную тихую музыку. Как, правило помогает классика: С. Бах "Кантата 2", Л. Бетховен "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 А. Вивальди, Л. Бетховина "Симфония 6"-часть 2, И. Брамс "Колыбельная", Ф. Шопен "Ноктюрн-соль минор".

Как избавиться от напряженности в отношениях с людьми?

С. Баха "Концерт ре минор для скрипки" и "Кантата 21"

Депрессия?

Помогут скрипичная и церковная музыка. Классика: произведения В. Моцарта, Г. Гендель "Менуэт", Ж. Бете "Кармен" - 3 часть.

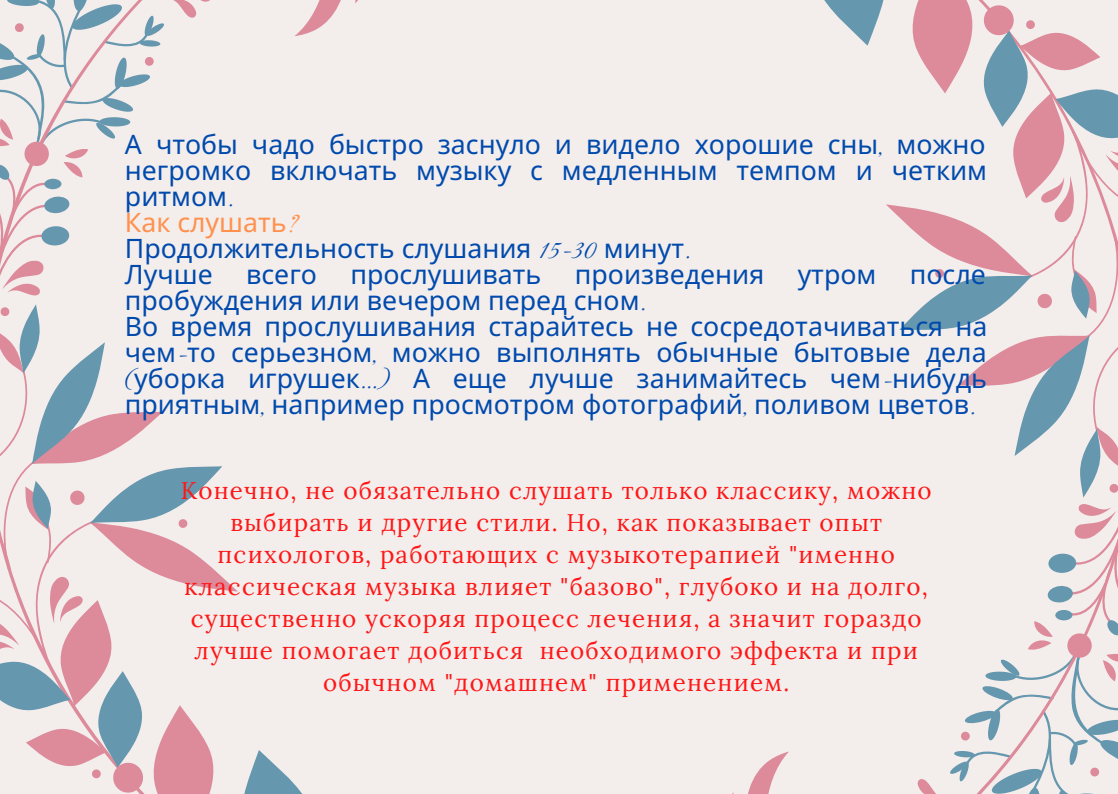
У Вас мигрень, головная боль?

Классика: В. Моцарт "Дон Жуан" и "Симфония № 40", Ф. Лист "Венгерская рапсодия 1", А. Хачатурян "Сюита Маскарад"

Для поднятия жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности, ритмичности нужна ритмичная бодрящая музыка.

Можно использовать различные марши: их прослушивание повышает нормальный ритм человеческого сердца в спокойном состоянии, что оказывает бодрящее, мобилизующее воздействие.

Для уменьшения агрессивности, непослушания опять же подойдет классика: С. Бах "Итальянский концерт", Й. Гайдн "Симфония".



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

Как слушать?

Продолжительность слушания 15-30 минут.

Лучше всего прослушивать 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...) А еще лучше занимайтесь чем-нибудь приятным, например просмотром фотографий, поливом 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 на долго, существенно ускоряя процесс лечения, а значит гораздо лучше помогает добиться необходимого эффекта и при обычном "домашнем" применении.