

***Музыкотерапия, как
средство снятия
психоэмоционального
напряжения и агрессии
у школьников***

Ковалева Юлия Николаевна

Педагог дополнительного образования

Руководитель театра песни «Орфей»

МАОУ ДОД ЦЭВД «ТЮЗ»
Станица Тбилисская 2015

Актуальность темы

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

В. Шекспир

В последнее время отмечается резкий рост числа детей с разными формами нарушений психо-эмоциональной сферы. В учреждения дополнительного образования приходит всё больше детей с ярко выраженной гиперактивностью, психосоматическими заболеваниями



Музыкотерапия

Анализируя основы психо-коррекционной работы с детьми, учёные отмечают, что именно в школьном возрасте одним из наиболее эффективных методов является музыкотерапия.

Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «исцеление музыкой».

звук. Слуховой путь человека.

«Ухо предназначено не только для того, чтобы слышать, но и чтобы питать энергией разум и тело.»

Клетки мозга работают как маленькие батарейки-аккумуляторы. Они заряжаются не путем метаболизма тела, а с помощью энергии звуков».



Музыка и физиология

Опытным путем удалось установить, что человеческий организм в большинстве случаев «откликается» на музыку, подстраиваясь под ее темп, что сказывается на частоте пульса, дыхании, кровообращении, работе внутренних органов и желез секреции. Поэтому спокойное классическое произведение способно погрузить ребенка в состояние, близкое к медитации, во время которого его организм начинает работать в замедленном режиме



Применение целебных свойств музыки в древние времена

Многие древнейшие учения содержат в себе различные утверждения и опыт, накопленный тысячелетиями, воздействия музыки на животных, растения и человека. Мудрые всегда признавали особую силу звуков.



Музыкотерапия

Музыкотерапия - одно из наиболее интересных и пока мало исследованных направлений традиционной медицины.



- *Терапевтический эффект музыкотерапии базируется на частотном колебании музыкальных звуков, резонирующих с отдельными органами, системами или всем организмом человека в целом.*

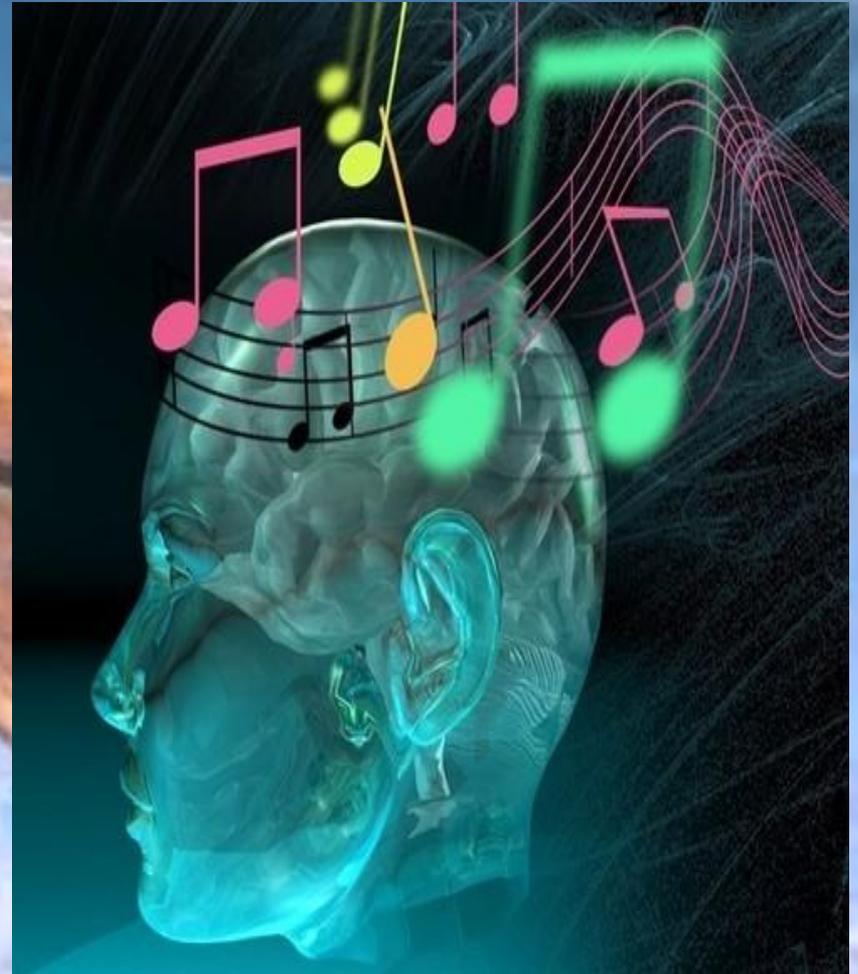
Формы музыкотерапии

Различают три
основные формы
музыкотерапии:

рецептивную

активную

интегративную

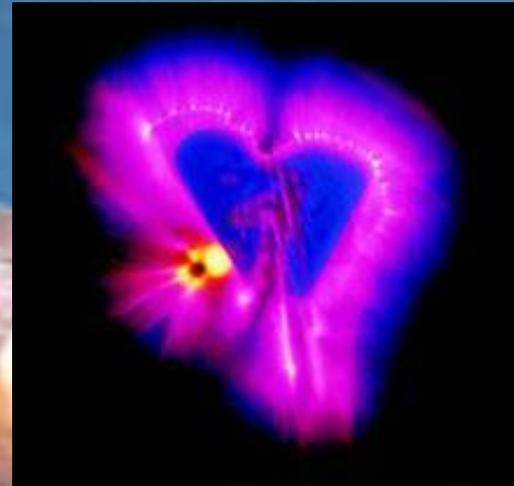


Рецептивная музыкотерапия

Рецептивная музыкотерапия

предполагает процесс восприятия музыки с терапевтической целью.

Участникам группы предлагают прослушать специально подобранные музыкальные произведения, а затем обсудить их собственные переживания, воспоминания, мысли, ассоциации, фантазии, возникающие у них в ходе прослушивания.



Активная музыкотерапия

Активные методы
музыкальной терапии
основаны на активной
работе с
музыкальным
материалом:
инструментальная
игра, пение.



Интегративная музыкотерапия

Интегративная музыкотерапия

наряду с музыкой задействует возможности других видов искусства: рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рисунков, рассказов после прослушивания музыки и др. творческие формы.



Эффект Моцарта



Самой полезной для здоровья и красоты специалисты считают музыку Моцарта они рекомендуются для снятия стресса, эффективного усвоения учебного материала, от головной боли, а также во время

восстановительного периода, например, после экстремальных ситуаций.

Причем лечебным эффектом обладают все произведения Моцарта.

Это явление получило название: **эффект Моцарта.**

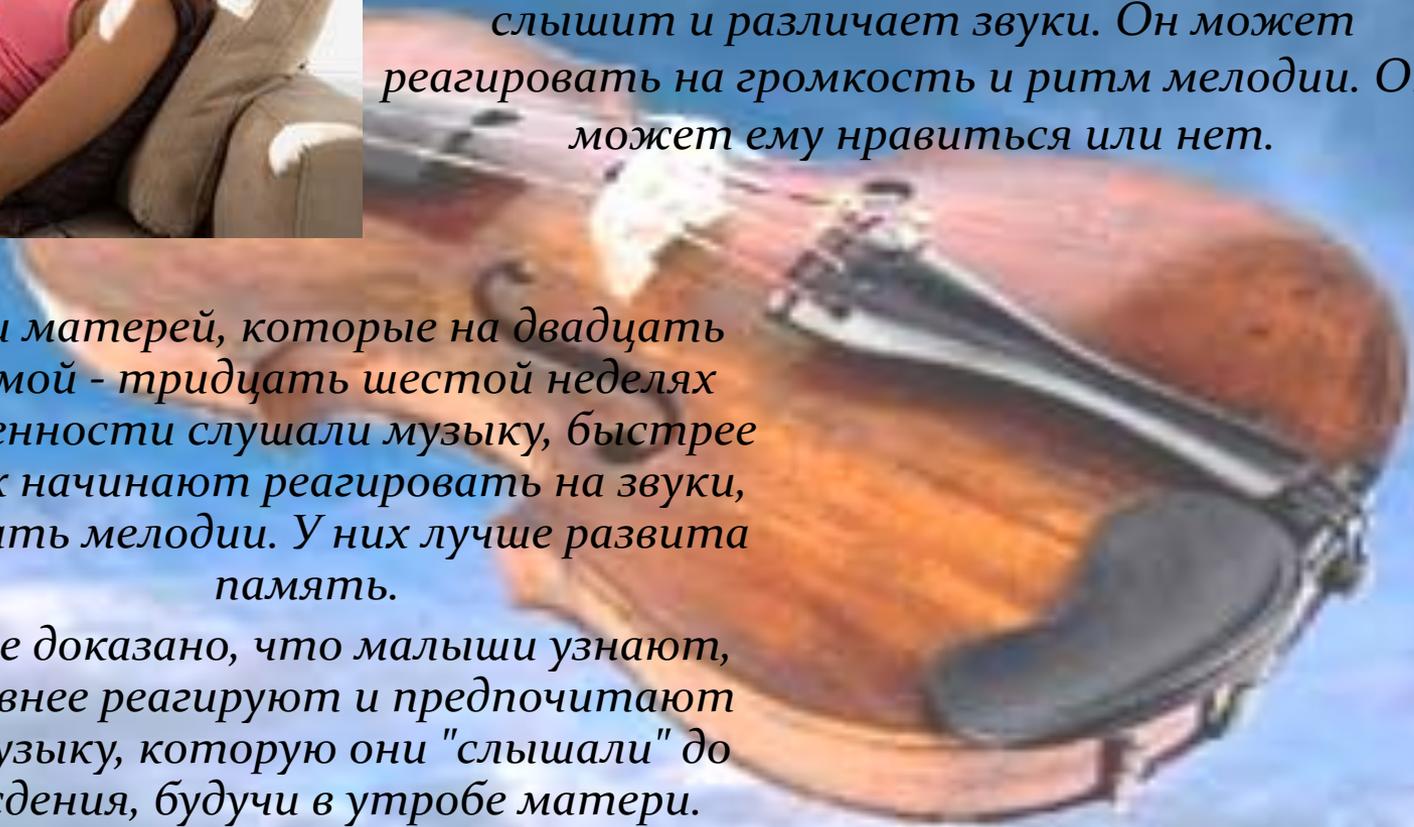


Влияние музыки на развитие плода



Музыка и красота объединяются еще до нашего рождения. Исследования врачей доказали, что уже на пятом месяце беременности ребенок слышит и различает звуки. Он может реагировать на громкость и ритм мелодии. Она может ему нравиться или нет.

- Дети матерей, которые на двадцать восьмой - тридцать шестой неделях беременности слушали музыку, быстрее других начинают реагировать на звуки, узнавать мелодии. У них лучше развита память.
- Также доказано, что малыши узнают, активнее реагируют и предпочитают ту музыку, которую они "слышали" до рождения, будучи в утробе матери.



Дыхательная музыкотерапия

Дыхательная музыкотерапия, включающая игру на духовых музыкальных инструментах, дыхательную гимнастику под музыку и различные упражнения для развития певческого дыхания, позволяет детям заниматься оздоровлением, не замечая процесса лечения.

Дыхательная музыкотерапия оказывает огромное влияние на эмоциональную сферу, позволяя проводить развивающий эмоциональный тренинг, приводящий к улучшению психофизиологического состояния ребенка. Кроме того, дыхательная музыкотерапия прекрасно снимает стрессы, развивает у детей внешний и внутренний слух



Музыкальная аптека

При прослушивании музыки важно отвлечь ребенка от травмирующих переживаний и помочь ему при помощи музыки увидеть всю красоту мира.

1. Для активизации жизненных сил для гипоактивных детей музыка М. Равеля «Болеро».

2. Для расслабления, снятия раздражительности (для гиперактивных детей) музыка Д. Шостаковича из фильма «Овод».

3. Снятие стресса, оптимизация настроения музыка Ж. Бизе «Юношеская симфония», танцевальная музыка из оперетт Р. Штрауса, И Кальмана.



Интересные факты



На фотографии показан опыт где воде дают слушать музыку, снизу фотография - кристаллы, замороженные после прослушивания 'Пасторали' Бетховена, одной из его самых известных симфоний.

Это яркая, радостная музыкальная история. И этот красивый кристалл доказывает тот факт, что хорошая музыка позитивно влияет на воду.



Интересные эксперименты



Интересный эксперимент проводился с человеком, который каждый день говорил две фразы: 'Спасибо' и 'Ты - дурак' некоторому количеству риса. В этом эксперименте в два одинаковых контейнера поместили вареный рис.

Интересные эксперименты

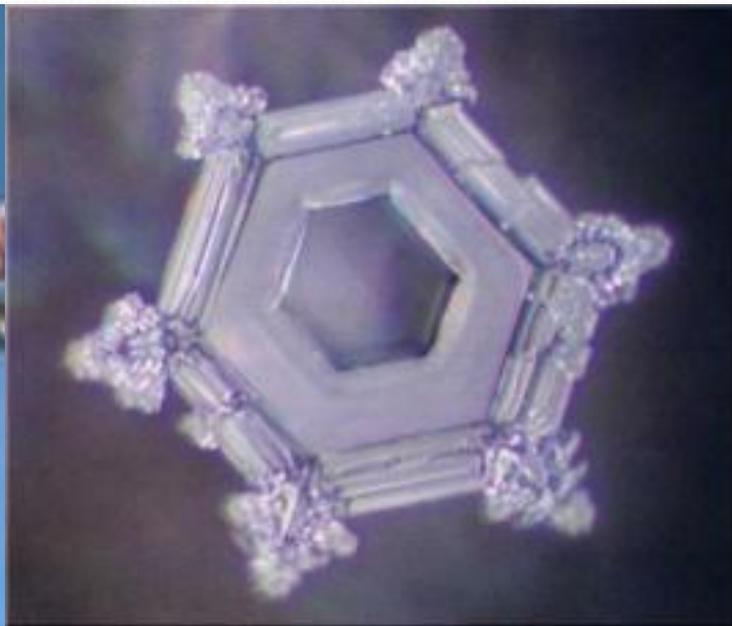


В следующем эксперименте приняла участие вода. Слова, сказанные воде, были следующими:
'Ты надоела мне. Я убью тебя'.

В отчете говорится:

"Это слова, которые молодые люди часто используют в повседневной жизни. Постепенно форма воды стала настолько уродливой, как мы и ожидали. Кристаллы были искаженными и рассеянными. Это действительно было видимым образом слов: 'Ты надоела мне' и 'Я убью тебя'. То, что мы живем в мире, в котором подобные слова часто используются, действительно пугает. Мы должны сделать что-то с самими собой".

Интересные эксперименты



Дистиллированная вода,
получающая
электромагнитные волны
'Любовь, Благодарность'.

Автор говорит в своем отчете:

"Мы делали этот эксперимент, основываясь на идее, что даже когда стоит один и тот же телевизор, различные программы изменяют результат. Делая так, даже дистиллированная вода без этикетки 'Любовь, Благодарность' на ней, показала нам красивый кристалл. После просмотра всех этих фотографий, для нас не трудно сделать следующий вывод: вне зависимости от того, было ли показано письмо, музыка или телевизионная программа, вода показывает невероятную способность улавливать определенные послания, спрятанные за поверхностными формами или даже отличать их моральный уровень".

Выводы

В итоге своего мини-исследования я получила очень много полезной и новой для меня информации, которой хотелось бы поделиться со всеми людьми и развеять многие мнения о том, что музыка может быть только губительной и неприятной для прослушивания. Думаю, если бы музыкотерапии уделялось больше внимания в различных источниках СМИ, то современное человечество куда серьезнее воспринимало бы это восхитительное, замечательное искусство.

Напоследок хочется сказать, главное слушайте музыку правильно и она никогда не принесет вам вреда, а только наоборот!



***Спасибо за
внимание!***