



**ТЕМА ПРЕЗЕНТАЦИИ:
«МУЗЫКОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ
СТРЕССА И ОПТИМИЗАЦИИ СОСТОЯНИЙ
ЧЕЛОВЕКА»**

Подготовила: Медведева Ирина ФПБ-42

▣ **МУЗЫКОТЕРАПИЯ** - разновидность психотерапии, это целительное воздействие музыки на психоэмоциональное состояние человека при неврозах, реактивных состояниях, стрессах, субдепрессиях; так же контролируемое использование музыки в лечении, реабилитации, образовании и воспитании детей и взрослых, страдающих от соматических и психических заболеваний.

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



ДРУГИЕ АВТОРЫ ОПРЕДЕЛЯЮТ:

- - системное использование музыки для лечения, физиологических и психосоциальных аспектов болезни или расстройства;
- - средство реабилитации при стрессах;
- - средство профилактики, повышения резервных возможностей организма;
- - средство оптимизации творческих сил;
- - одну из новейших психотехник, которая призвана обеспечить эффективное функционирование человека в обществе, гармонизировать его психическую жизнь.



Рушель Блаво



Валентин Петрушин



Основные терапевтические функции музыки:

- Специально подобранная музыка оказывает мощное энергетическое влияние на весь организм: регулирует психовегетативные процессы, нормализует ритм дыхания, пульс, давление, температуру, снимает мышечное напряжение.
- Музыка развивает интуицию, скорость и образность мышления.
- Музыка развивает коммуникативные способности и навыки межличностного общения.



Основные терапевтические функции музыки:

- Музыка формирует общее настроение слушающего.
- Музыка служит целям интеллектуальной релаксации человека.
- Музыка возвышает эстетические потребности человека.



Формы музыкальной терапии:

- **Рецептивная музыкотерапия** (пассивная) отличается тем, что пациент (клиент) в процессе музыкотерапевтического сеанса не принимает в нем активного участия, а занимает позицию простого слушателя.



- Пассивная музыкотерапия - терапевтически ориентированный процесс восприятия музыки, проявляющийся в виде:
 - - музыкальной коммуникации (совместного прослушивания музыки);
 - - музыкального реагирования (направленного на достижение катарсиса);
 - - музыкальной регуляции (снижающей нервно-психическое напряжение).



Формы музыкальной терапии:



□ Активная музыкотерапия

- основана на активной работе с музыкальным материалом:
инструментальная игра, пение; ориентирована на активную музыкальную деятельность, проявляющуюся в виде:

- - сочинения музыки (фантазирования);
- - воспроизведения музыки;
- - импровизации с помощью голоса;
- - импровизации с помощью музыкального инструмента.

Формы музыкальной терапии:

- **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.



ЧЕТЫРЕ ЭТАПА ПАССИВНОЙ МУЗЫКОТЕРАПИИ:

- Заполнение специальной анкеты, которая позволяет установить, какой жанр и характер музыки более всего понятен и приятен человеку.
- Обследование пациента, которое позволяет оценить его психоэмоциональное состояние и провести экспресс-диагностику важнейших систем организма.
- Составление индивидуальной программы, в которой важны не только произведения, но и то, какие музыкальные инструменты в них звучат.
- Проведение сеанса.



АКТИВНАЯ МУЗЫКОТЕРАПИЯ.



- Для применения активного варианта музыкотерапии требуется наличие простейших музыкальных инструментов. С помощью выбранных музыкальных инструментов участники группы выражают свои чувства или ведут диалог с кем-либо из членов группы. Активной музыкотерапией является также хоровое пение.



Механизмы лечебного действия музыкотерапией:

- Катарсис (от греч. Katharsis-очищение) - душевная разрядка, испытываемая зрителем или слушателем в процессе эмоционального потрясения и сопереживания.



Механизмы лечебного действия музыкотерапией:



- Эмоциональная разрядка. Данный механизм лечебного действия музыкотерапии очень близок к катарсису, а в некоторых направлениях, даже перекликается с ним. Эмоциональная разрядка не обязательно носит катарктический характер. Она не всегда сопровождается бурным эмоциональным состоянием посредством сопереживания, а может носить умиротворяющий, релаксационный характер.
-



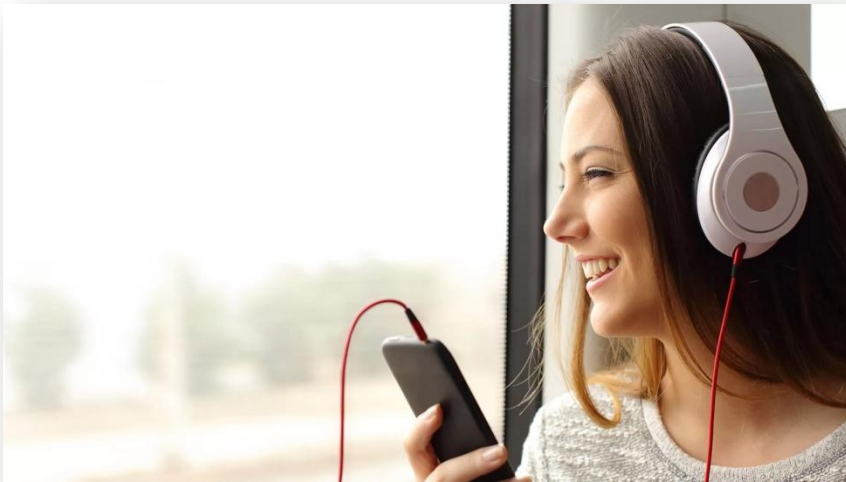
Механизмы лечебного действия музыкотерапией:

- Регулирование эмоционального состояния.
Установлено влияние музыкотерапии на снятие симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми; уменьшается головная боль, связанная с эмоциональным напряжением; уменьшаются чувства тревоги, неуверенности, раздражительности, разочарования; повышается чувство принадлежности к прекрасному миру природы.



Механизмы лечебного действия музыкотерапией:

- Облегчение осознания собственных переживаний. Музыка выявляет скрытые психологические возможности человека.



Механизмы лечебного действия музыкотерапией:

- Конфронтация с жизненными проблемами. Когда нам бывает не по себе, мы часто стремимся оказаться в одиночестве, и тогда музыка помогает пережить это состояние.



Спасибо за внимание!

