



Исцеление музыкой

Охотникова Ирина Алексеевна
учитель музыки
ГБОУ школа-интернат № 8
Пушкинского района Санкт-Петербурга



**«Каждый музыкант или учитель музыки,
осознают они это или нет, являются
стихийными психотерапевтами,
изменяющими при помощи музыкальных
произведений настроения и чувства своих
учеников»**

В. И. Петрушин

Одним из тех, кто первым заявил, что музыка лечит болезни и научно объяснил ее целебный эффект, был Пифагор. Он утверждал, что музыка подчиняется высшему закону (математике) и вследствие этого восстанавливает в организме человека гармонию.

В начале XX века известный психоневролог Владимир Михайлович Бехтерев начал изучать влияние музыки на организм человека. Ученый пришел к выводу, что музыка может избавлять от усталости и заряжать человека энергией, положительно влиять на систему кровообращения и дыхания.

Благодаря исследованиям Бехтерева и его последователей, в середине XX века в психотерапии возникло новое направление - музыкотерапия.



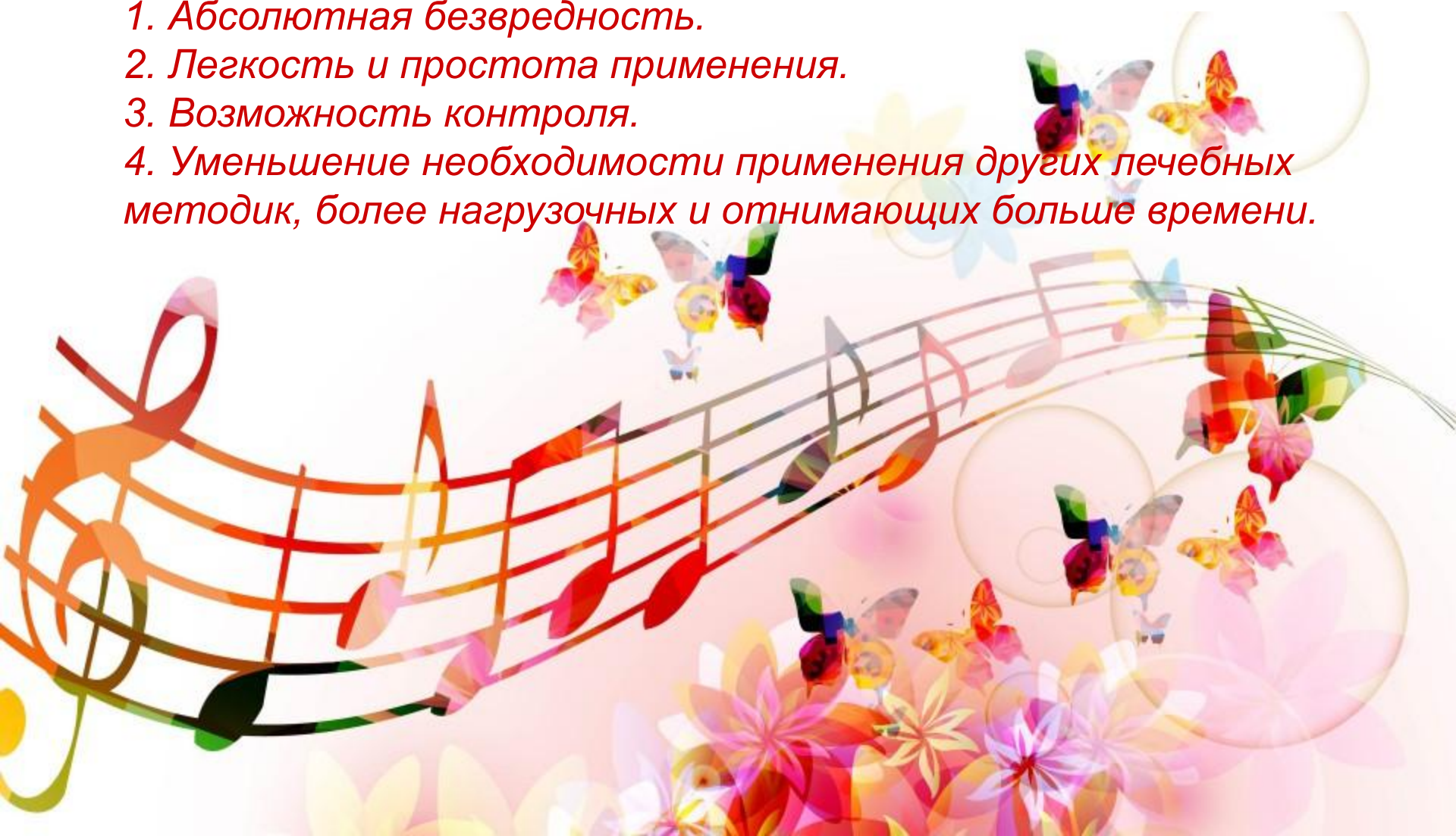
В последние годы заметно вырос интерес специалистов к механизму воздействия музыки на ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Современная специальная психология и педагогика в значительной степени ориентированы на использование в коррекционной работе музыкотерапии как важного средства воспитания гармоничной личности ребенка, его культурного развития.

Сущность музыкотерапии заключается в способности вызывать у ребёнка с ограниченными возможностями здоровья положительные эмоции, которые оказывают лечебное воздействие на психосоматические и психоэмоциональные процессы, мобилизуют резервные силы ребёнка, обуславливают его творчество во всех областях искусства и в жизни в целом.



Достоинствами музыкотерапии являются:

- 1. Абсолютная безвредность.*
- 2. Легкость и простота применения.*
- 3. Возможность контроля.*
- 4. Уменьшение необходимости применения других лечебных методик, более нагрузочных и отнимающих больше времени.*



Основные формы музыкотерапии

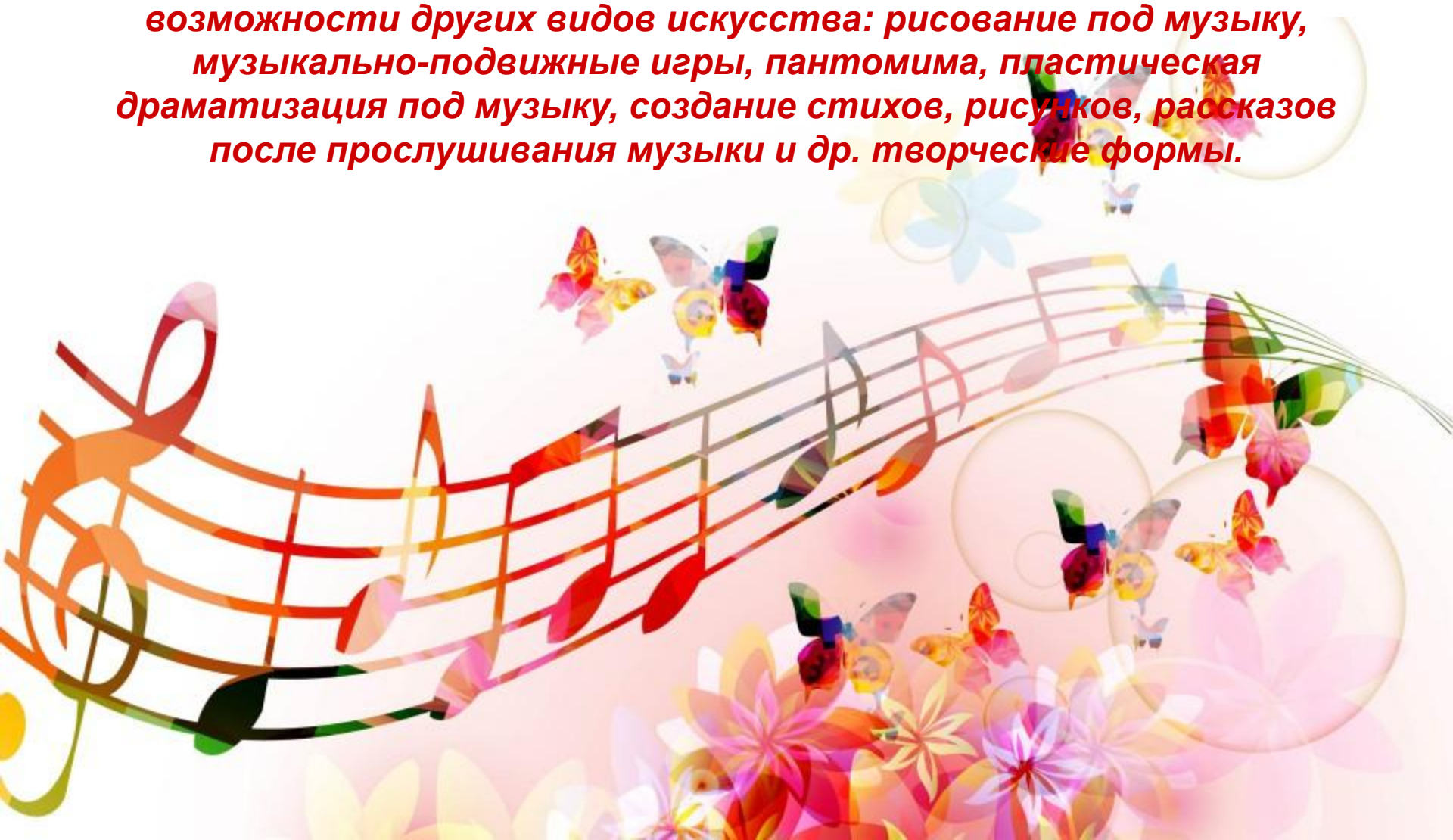
Рецептивная музыкотерапия (пассивная) отличается тем, что ребенок занимает позицию простого слушателя. Ему предлагают прослушать различные музыкальные композиции, либо вслушиваться в различные звучания, отвечающие состоянию его психического здоровья.

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



Основные формы музыкотерапии

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.



Релаксация

Один из самых популярных методов музыкотерапии – релаксация, способствующая снятию стресса и выступающая мощнейшим средством здоровьесбережения.

Релаксационные техники можно использовать в профилактических целях в периоды повышенной нагрузки, когда психологическое состояние ребенка становится особенно уязвимым. С их помощью повышается стрессоустойчивость и сохраняется спокойное и бодрое расположение духа.



Релаксация

Можно использовать релаксационные техники и по необходимости – время от времени – например, в начале учебного года (особенно полезны они в период адаптации для учащихся 1-х классов и 5-х классов, при переходе в среднее звено школы), в конце четверти, полугодия, когда усталость приводит к перевозбуждению, или перед ответственным мероприятием (например, перед экзаменом), а также, когда наблюдается преобладание у детей отрицательных эмоций.



Целительная сила классической музыки



Классическая музыка –
своеобразное отражение
универсальных законов
гармонии.

Пропущенная черед
сердце, она становится
целебной и радует нас.
Классическая музыка, как
ничто другое, способствует
релаксации:
даже не умеющих слышать и
слушать музыку, она
непреренно окутает своим
волшебным очарованием и
заставит поплыть по ее
волнам...



Эффект Моцарта

Самый большой эффект на человека оказывает мелодии Моцарта. Этот музыкальный феномен до конца еще не изучен, но уже получил название – «эффект Моцарта». Французский врач А.Томатис в своей книге «Почему именно Моцарт?» пишет: «Сила Моцарта недоступна другим. Его музыка освобождает душу. Лечебные свойства ее настолько сильны, что это делает Моцарта величайшим из композиторов».

Научно доказано, что музыка Моцарта:

- помогает усвоению нового учебного материала, более быстрому овладению новыми знаниями, умениями и навыками (после прослушивания произведений Моцарта ученики показывают более высокие результаты при выполнении привычных школьных заданий);
- способствует развитию умственных способностей у детей;
- устраняет страхи, уменьшает тревожность;
- является средством профилактики депрессий, уныния, грусти;
- снимает стресс, повышает устойчивость к стрессам;
- в комплексе с другими педагогическими и психологическими средствами помогает избавиться от заикания;
- формирует у ребёнка оптимистическое мироощущение;
- восстанавливает физические силы, снимает умственное напряжение, переутомление.

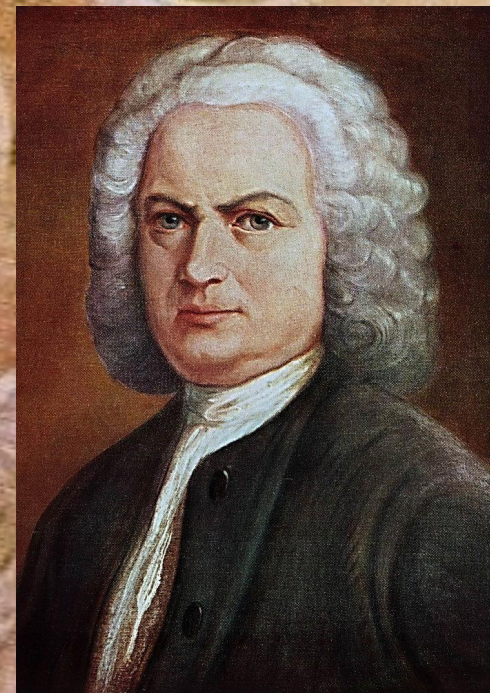


Эффект Вивальди

По мнению ученых, музыка Вивальди повышает активность участков мозга, отвечающих за память. Таким образом, к описанному ранее «эффекту Моцарта» (доказано, что у часто слушающих великого композитора детей быстрее развивается интеллект), можно добавить «эффект Вивальди»



Медленная музыка в стиле барокко композитора Баха даёт ощущение устойчивости, порядка, безопасности и создаёт духовную среду, которая идеально подходит для учёбы и творчества



Классическая музыка Гайдна отличается ясностью и прозрачностью, она повышает память, концентрацию и пространственное восприятие



Фонотека лечебной музыки

Снимает неврозы и раздражительность

«Лунная соната» Л.В.Бетховена,
«Аве Мария» Ф. Шуберта, «Лебедь» К.Сен-Санса,
«Итальянский концерт» И.С.Баха, Кантата № 2 И.С.
Баха, музыка Г.Ф.Генделя.

Успокаивает, уменьшает чувство тревоги,
нерешительности

Мазурки и прелюдии Ф. Шопена, Вальсы И.
Штрауса, «Колыбельная» И.Брамса.

Способствует росту умственных
способностей

Музыка Моцарта.

Нормализует работу мозга

Сюита «Пер Гюнт» Э. Грига.

Стимулирует интеллектуальную
деятельность

Музыка Л.В.Бетховена, И.Штрауса.

Поднимает жизненный тонус, наполняет
жизненной силой, творческой энергией,
вдохновляет

Шестая симфония (часть 3) П.И.Чайковского,
Прелюдия №1 Ф.Шопена, Венгерская рапсодия №
2 Ф. Листа, «Болеро» М.Равеля.

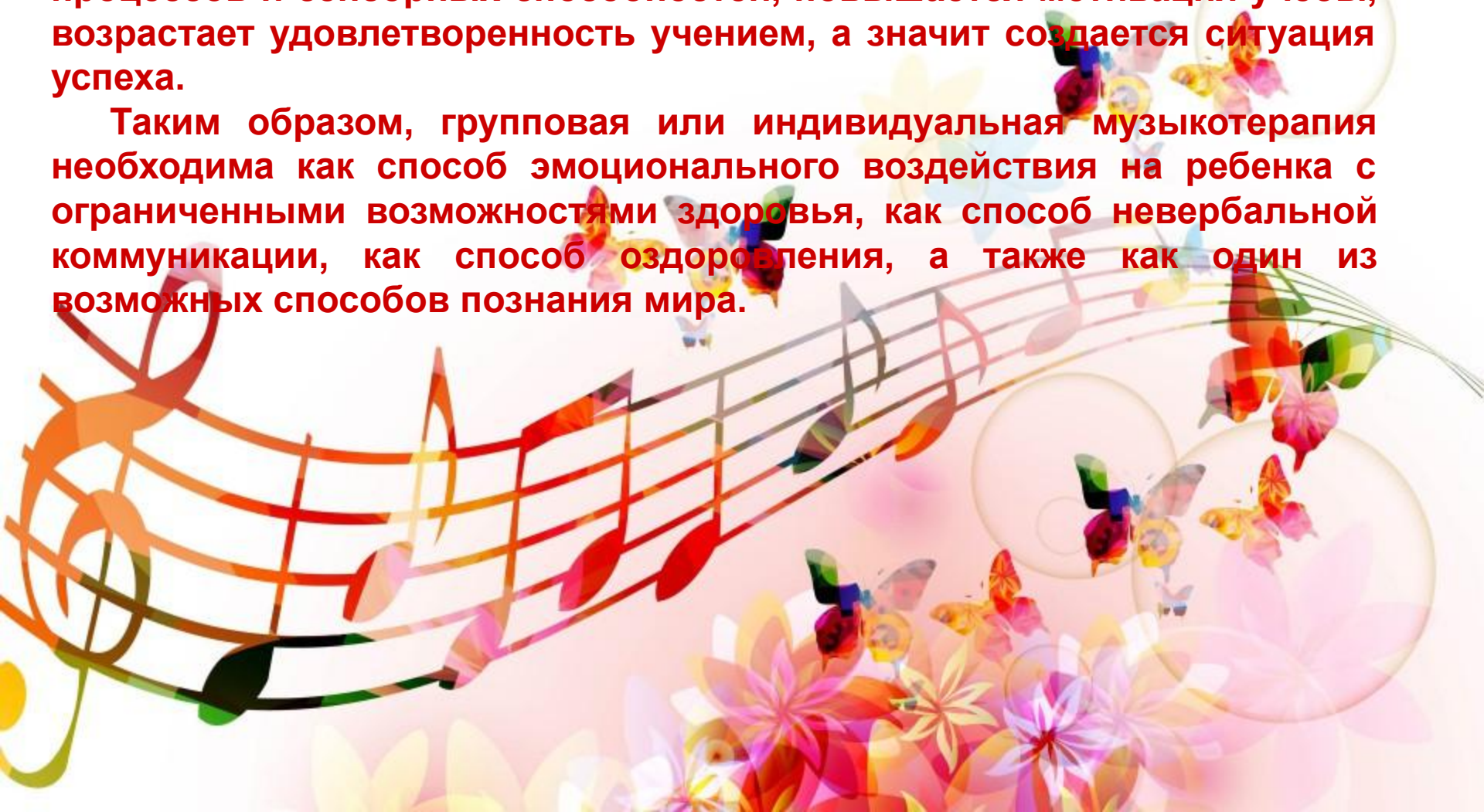
Для профилактики утомляемости

"Утро" Э.Грига, "Рассвет над Москвой-рекой"
(фрагмент из оперы "Хованщина") М.Мусоргского,
"Времена года" П.И.Чайковского



Во время уроков с использованием музыкотерапии можно моделировать эмоции: и у агрессивных, неуравновешенных детей формируется чувство внутреннего покоя, радости - создается положительный эмоциональный фон; развиваются мыслительные способности и фантазия детей, развивается коррекция сенсорных процессов и сенсорных способностей, повышается мотивация учебы, возрастает удовлетворенность учением, а значит создается ситуация успеха.

Таким образом, групповая или индивидуальная музыкотерапия необходима как способ эмоционального воздействия на ребенка с ограниченными возможностями здоровья, как способ невербальной коммуникации, как способ оздоровления, а также как один из возможных способов познания мира.





**Музыка - это сила.
Музыка может стать чрезвычайно
мощным средством, чтобы разбудить,
облагородить, преобразовать,
усовершенствовать.**