

# ВЛИЯНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО ТВОРЧЕСТВА НА ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ РЕБЕНКА

*Музыкотерапия - как одно из важнейших методических средств,  
влияющих на психическое здоровье ребенка.*

Исследования известных ученых, педагогов доказывают возможность и необходимость формирования у ребенка памяти, мышления, воображения с очень раннего возраста.

Не является исключением и возможность раннего развития у детей музыкальных способностей. Есть данные, которые подтверждают факты влияния музыки на формирующийся в период беременности женщины плод и положительное ее воздействие на весь организм человека в дальнейшем.

Музыка всегда претендовала на особую роль в обществе. В древние века музыкально-медицинские центры лечили людей от тоски, нервных расстройств, заболеваний сердечно-сосудистой системы. Музыка влияла на интеллектуальное развитие, ускоряя рост клеток, отвечающих за интеллект человека. Не случайно, занятия математикой в пифагорейской школе проходили под звуки музыки, повышающей работоспособность и умственную активность мозга.

Музыкой можно изменить развитие: ускорять рост одних клеток, замедлять рост других. Но, главное, музыкой можно влиять на эмоциональное самочувствие человека. Бессмертные музыкальные произведения Моцарта, Бетховена, Шуберта, Чайковского способны активизировать энергетические процессы организма и направлять их на его физическое оздоровление.

Для настоящей музыки не существует ничего невозможного! Необходимо лишь желать ее слушать и уметь слушать.

Эмоциональное воздействие гармоничных звуковых сочетаний усиливается многократно, если человек обладает тонкой слуховой чувствительностью.

Развитый музыкальный слух предъявляет более высокие требования к тому, что ему предлагается. Обостренное слуховое восприятие окрашивает эмоциональные переживания в яркие и глубокие тона. Наиболее благоприятного периода для развития музыкальных способностей, чем детство, трудно себе представить.

Развитие музыкального вкуса, эмоциональной отзывчивости в детском возрасте создает фундамент музыкальной культуры человека, как части его общей духовной культуры в будущем.

В последние годы происходит активное реформирование системы дошкольного воспитания: растет сеть альтернативных учреждений, появляются новые программы дошкольного воспитания, разрабатываются оригинальные методики. На фоне этих прогрессивных изменений развитию эмоциональной сферы ребенка не всегда уделяется достаточное внимание.

Любой педагог, проработав в системе образования, замечает резкий рост детей с различными формами нарушений в поведении, с различными отклонениями в психике. Проще говоря, с каждым годом увеличивается число нездоровых детей, детей с нарушениями психоэмоциональной сферы. Всему этому способствуют всевозможные программы, имеющие учебно-дисциплинарную направленность,

«обесчувствованию» способствует технологизация жизни, в которой участвует ребенок.

Замыкаясь на телевизорах, компьютерах, дети стали меньше общаться со взрослыми и сверстниками, а ведь общение в значительной степени обогащает чувственную сферу.

Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других. В детских садах все больше детей с ярко выраженной гиперактивностью, детей с психосоматическими заболеваниями. Любое неадекватное поведение: лень, негативизм, агрессия, замкнутость – всё это защита от нелюбви. Ребенок способен успешно развиваться, сохранять здоровье только в условиях психологического комфорта, эмоционального благополучия

Уже в работах первого общепризнанного теоретика музыки – древнегреческого философа Пифагора - мы находим описание того, каким образом музыка может влиять на эмоциональное состояние человека. Одним из важнейших понятий в этике Пифагора была «эвритмия» - способность находить верный ритм во всех проявлениях жизнедеятельности – пении, игре, танце, речи, жестах, мыслях, поступках, в рождении и смерти. Через нахождение этого верного ритма человек, рассматриваемый как своего рода микрокосмос, мог гармонично войти сначала в ритм полюсной гармонии, а затем и подключиться к космическому ритму мирового целого. От Пифагора, пошла традиция, сравнивать общественную жизнь, как с музыкальным ладом, так и с музыкальным инструментом.

Вслед за Пифагором Аристотель полагал, что способность музыки воздействовать на душевное состояние слушателей, связана с подражанием тому или иному характеру. Музыкальные лады существенно отличаются друг от друга, так что при слушании их у нас появляется различное настроение, и мы далеко не одинаково относимся к каждому из них; так, например, слушая другие, менее строгие лады, мы в нашем настроении размягчаемся: иные лады вызывают в нас уравновешенное настроение.

В античных источниках мы находим множество свидетельств, говорящих о чудесных исцелениях, достигнутых при помощи музыки. Согласно воззрениям древних, ритму пульса соответствовало то или иное заболевание, а ритмы эти располагались по порядку музыкальных чисел. У средневекового итальянского теоретика музыки Джозефа Царлино мы находим свидетельства, как некто Сенократ звуками труб возвратил безумным прежнее здоровье, а Талет из Кандии звуками Кифары изгнал чуму. Пророк Давид своим пением и игрой на кифаре излечил библейского царя Саула от приступов тяжелой депрессии.

По преданиям, суровый царь Лакедемонян одобрял и даже сам сочинял музыку, и его войска никогда не шли в бой, если предварительно не были воодушевлены и подогреты звуками воинских труб и дудок.

Знаменитый оратор Гай Гракх всегда, когда выступал перед народом, держал позади себя раба-музыканта, который звуками флейты давал ему верный тон и ритм речи, умеряя или возбуждая дух красноречия своего господина.

Певец Орфей мог своим пением смягчить души не только людей, но даже диких зверей и птиц. Врач Асклепиад звуками музыки умирал раздоры, а звуками трубы восстанавливал слух глухих. Пифагорец Дамон своим пением обратил юношей, преданных вину и сластолюбию, к жизни умеренной и честной.

Слушание музыки, исполняемой на митре, по мнению древних греков и римлян, способствовало процессу пищеварения. Римский врач Гален рекомендовал использовать музыку как противоядие от укусов ядовитых змей.

Демокрит рекомендовал слушать флейту при смертельных инфекциях. Платон предлагал от головных болей лекарство, состоящее из набора трав. Лечение сопровождалось пением магического характера. Считалось, что без пения и музыкального сопровождения лекарство теряло свои лечебные свойства.

В середине века практика музыкальной психотерапии была тесно связана с широко распространенной в то время теорией аффектов, которая изучала воздействие различных ритмов, мелодий и гармоний на эмоциональное состояние человека. Устанавливались различные отношения между темпераментом пациента и предпочтением им того или иного характера музыки.

Согласно А.Кирхеру, немецкому ученому-музыканту, психотерапевтические возможности музыки заключались в ее посредничестве между музыкой сфер и той, которая заключена в движении физиологических процессов в теле. Приводя в соответствие последнюю с первой, музыка, оказывает оздоровительное воздействие.

Начало нынешнего этапа развитие музыкальной психотерапии берет с конца 40-х годов, когда во многих странах западной Европы и США стали организовываться музыкально-психотерапевтические центры и школы в Швеции, Австрии, Швейцарии, Германии.

Работая в детском саду, можно наблюдать большое количество детей, которые самостоятельно не могут справиться с нервно-психическими нагрузками и перегрузками, получаемыми как в детском саду так и дома. Именно это приводит многих детей к различным формам отклоняющегося поведения. И педагоги должны всеми возможными средствами решать эти проблемы. Одним из таких средств является музыкотерапия.

Музыкотерапия – метод, использующий музыку, как средство нормализации эмоционального состояния, устранения страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях.

Музыкотерапия представляет собой совокупность приемов и методов, способствующих формированию богатой эмоциональной сферы, и практических занятий и упражнений, способствующих нормализации психической жизни ребенка. Музыкотерапия предусматривает как целостное и изолированное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия (музыкальные произведения), так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных приемов (психогимнастика, логоритмика).

Основными и главными задачами, определяющими музыкотерапию, являются формирование и развитие музыкальных и творческих способностей, расширение и развитие эмоциональной сферы, обучение средствами музыки ауторелаксации, развитие нравственно-коммуникативных качеств.

Организация занятий музыкотерапией требует от педагога и музыкального руководителя специального психологического образования, знания основ общей и клинической психологии, наличия музыкального педагогического образования.

Музыкотерапия ориентирует педагога на сотрудничество с ребенком, на интеграцию различных видов художественной деятельности.

Поэтому музыкотерапию, как метод коррекции, рекомендуется использовать не только на музыкальных, но и на физкультурных занятиях, на утренней гимнастике, бодрящей гимнастике после дневного сна, на вечерах досуга, на занятиях по развитию речи, изобразительной деятельности, в повседневной деятельности, самостоятельных играх и т.д.

Таким образом, каждый педагог может использовать данные упражнения в сочетании с другими играми и упражнениями, «конструировать» из отдельных композиций необходимую форму занятий.

Все элементы упражнений по музыкотерапии дают возможность использовать их не только как средство развития музыкальных и двигательных способностей детей на занятиях ритмикой, но и как игровой тренинг психических процессов: внимания, памяти, воли, творческого воображения и фантазии, а так же, как средство расслабления, переключения внимания или повышения психофизического тонуса и т.д., в самых различных формах организации педагогического процесса в детском саду.

Если воспитатель имеет определенный навык, он может за считанные минуты снять умственную усталость, взбодрить, раскрепостить, повысить настроение, сконцентрировать внимание.

Например, на занятиях с высокой умственной нагрузкой и малой подвижностью следует использовать танцевальные композиции в качестве физкультминуток. Использование композиций на основе быстрой, веселой музыки позволяет поднять настроение детей, активизировать их внимание.

Занятия по музыкотерапии строятся по определенной схеме:

1. Разминка. Двигательные и ритмические упражнения.
2. Основная часть. Восприятие музыки.
3. Музыкальная релаксация. Аутотренинг.

В занятие включаю различные виды музыкальной деятельности детей: пение, слушание, музыкально-ритмические движения, игры на музыкальных инструментах и обязательно элементы театрализации.

В результате поисков родилась концепция музыкально-рациональной терапии.

Переработав и упростив этот материал, я, использую его в своей работе. Проводя итоговую диагностику, с уверенностью могу сказать, что дети, у которых наблюдалась двигательная расторможенность (гиперактивная), боязливые, замкнутые, дети с определёнными нарушениями деятельности, нервной системы, нуждающиеся в коррекции психоэмоциональной сферы - полностью менялись. В процессе музыкального творчества – импровизации на заданные темы, ребёнок познаёт самого себя, свои способности и возможности, у него формируются навыки невербального, чувственного контакта с окружающим миром. И именно это делает ребенка более здоровым и счастливым.

Используемый материал на занятиях по музыкотерапии.

Танец, мимика, жест, как и музыка, является одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Помимо того, что они снимают нервно – психическое напряжение, помогают ребёнку быстро и легко установить дружеские связи с другими детьми группы, воспитателем, а это также дает определённый психотерапевтический эффект.

### **Двигательные упражнения**

1. «Прогулка по сказочному лесу» (Н. Римский-Корсаков, ария Февронии из оперы «Сказание о невидимом граде Питеже»). Шаги в медленном темпе, представлял вокруг себя красивый пейзаж и показывая жестами другим детям великолепие природы.
2. « Праздничный марш» (Н. Римский-Корсаков, вступление к опере «Сказка о царе Салтане»). Представить себя идущим на праздник. Идти уверенным, решительным шагом.
3. «Крадущаяся кошка» (Д. Пучинни, Вальс музетты из оперы «Богема»). Движения по кругу, шагая на «раз», каждого такта. Движения плавные, тяжесть корпуса переносится постепенно с одной ноги на другую.
4. «Порхающая бабочка» (А. Дворжак, юмореска). Лёгкие пружинистые шаги, с взмахом рук изображая бабочку.
5. «Любование цветком» (Н. Шопен, Вальс №7) Дети передают, по кругу на каждый такт вальса цветок, любуясь им.
6. «Вождение за нос»

### **Ритмические упражнения**

Главная особенность муз – ритмических упражнений – это акцентирование внимания не столько на внешнюю сторону обучения ритмическим движениям, сколько на анализе внутренних процессов: сенсорных, мыслительных, эмоциональных. На развитии и тренировке психических процессов, развитии восприятия, внимания, мышления, умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимии, построена программа по ритмической пластике Буренина. Все музыкально – ритмические композиции этой программы мы используем в своей работе. Все они развивают способность к самовыражению в движении. Дети учатся владеть собственным телом, тонкости музыкального восприятия, нестандартному мышлению, психологической свободе. Для занятий музыкотерапией можно рекомендовать музыкально – ритмические композиции из «Ритмической мозаики», «Три поросёнка», «Цирковые лошадки», «Дети и природа», «Два барана», «Танцуйте сидя».

### **Восприятие музыки.**

Для того чтобы музыка подействовала на ребёнка его необходимо для этого специально настроить и подготовить. Эта настройка заключается в том, что надо сесть в удобной позе, расслабиться и сосредоточиться на звуках музыки.

Восприятие музыки заключается в обучении распознавать эмоции. Любая музыка – это всегда чувства, эмоции, переживания.

Тема «Настроение, чувства в музыке», которая входит в программу «Музыкальные шедевры» О.П. Радыновой, является очень важной для понимания детьми музыки как вида искусства передающего настроения, чувства.

Для слушания на занятиях музыкотерапии и релаксации, предлагаю следующие темы: «Раздумье» С. Майкопова и «Первая потеря» Р. Шумана, «В церкви» П. Чайковского, «Аве Мария» И. Шуберта, «Порыв» Р. Шумана, «Разлука» М. Глинки, «Утренняя молитва» П. Чайковского, «Шутка» С.И. Баха, «Юмореска» П. Чайковского.

Названия этих произведений отражают настроение, передаваемое в музыке. Дети учатся понимать чувства, различать оттенки настроения, учатся сопереживать, радоваться, заряжаться положительными эмоциями.

Не случайно, врачи- физиологи ставят знак равенства между здоровьем физическим и психическим при условии погружения ребенка в атмосферу душевного подъема обязательно связанного с положительными эмоциями. А музыка- это всегда только положительные эмоции.

### **Дыхательные упражнения.**

Любое переживание, а у детей особенно, будь то радость, порыв гнева, в конце концов, заканчиваются напряжением какой либо группы мышц и при помощи дыхательных упражнений можно ослабить эту мышечную напряженность.

Дыхательные упражнения помогают снять психо-эмоциональное напряжение, быстро и легко установить межличностные отношения детей в группе. Этим упражнениям мы даем образное название, что улучшает качество представления о том, как их надо выполнять.

1. «Привет солнцу»- тонизирующее дыхание.

I. Медленно вдох в живот, грудь и бронхи , постепенно поднимаются локти, кисти свободно висят.

II. Сильный выдох на слог «ха», кисти от уровня лица разворачиваются и выбрасываются вверх, затем руки медленно опускаются.

2. «Не доеная корова »- снимает мышечный зажим на уровне горла и шеи.

Вдох одновременно через нос и рот, затем петь, мычать любую мелодию на выдохе через нос, нижняя челюсть при этом опущена.

В заключении, можно акцентировать выдох, выталкивая оставшийся воздух мышцами живота.

3. «Сытая лошадь»- расслабление мышц лица и головы.

Упражнение построено на имитации продолжительного фырканья лошади. При выдохе через рот нужно постараться ослабить все мышцы лица, чтобы они свободно вибрировали под воздействием свободно проходящего воздуха.

4. «Аромат роз» - расслабляющее дыхание.

Представить перед собой большой и красивый букет роз и вдыхать воображаемый аромат цветов.

5. «Засыпающий цветок»- успокаивающее дыхание в пропорции 1+3. На одну четверть -вдох, на три четверти- выдох. Мысленно представлять себя цветком, закрывающим на ночь свои лепестки в бутон.

6. «Парад войск»- инсценировка с целью эмоциональной разрядки и активизации тонуса в крике.

Дети выстраиваются в шеренгу представляя себя в роли солдат на параде. Учатся отвечать на приветствие сильным троекратным «Ура!»

### **Музыкальная релаксация.**

Данные упражнения направлены на коррекцию психо-эмоциональной сферы ребенка, на приобретение навыков расслабления.

При выполнении данных упражнений важно, отвлечь ребенка от травмирующих переживаний и помочь ему при помощи музыки увидеть всю красоту мира. Все

упражнения комментируются педагогом под определенную музыку, вызывая различные эмоции.

Например:

1. Упражнение для активизации жизненных сил «Энергия» (для гипоактивных детей), муз. М. Равеля. Пavana; Болеро.
2. Упражнение для расслабления, снятия раздражительности (для гиперактивных детей), муз. Д. Шостаковича из фильма «Овод».
3. Упражнение, формирующее оптимистическое настроение «Радость жизни» муз. Ж. Бизе. Юношеская симфония, танцевальная музыка из оперетт Р. Штрауса, И Кальмана, Ф. Легара.
4. Упражнение, формирующее отношение к миру «Любимая мама» муз. Ф. Шопена. Ноктюрн.
5. Упражнение, на преодоление чувства стыда и застенчивости. «Я все умею» муз. И. Брамса. IV симфония. Ф. Лист. Прелюдия. И т. д.

Ссылка размещения на сайте maam.ru^

<http://www.maam.ru/detskijasad/vlijanie-muzykalnogo-tvorchestva-na-psihoyemocionalnoe-sostojanie-rebenka.html>

## **ПРИНЦИПЫ ПРИМЕНЕНИЯ МУЗЫКОТЕРАПИИ В ЛЕЧЕНИИ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ**

**Слушайте музыку!** Этому совету сотни, если не тысячи лет.

Колыбельной песней успокаивают младенца, 2-3 летние дети с удовольствием отбивают знакомый ритм, у подростков - свои любимые композиции, у каждого взрослого - индивидуальные музыкальные вкусы и предпочтения. Под музыку можно релаксировать и сосредоточиваться. И музыкой можно лечить.

Средства музыкотерапии, дисциплины лежащей на грани музыки и медицины, все больше и больше используются в лечении детей с синдромом гиперактивности, страдающих дислексией, отсутствием коммуникабельности, не умеющих сосредотачиваться.

Младенец капризничает, ребенок плачет, подросток злится, взрослый человек угрюм, нервничает, напряжен. Нервы у всех взвинчены, все хотят успокоиться.

Причин нервным состояниям - миллион, способов выхода из них - тысячи, наиболее приятный и древний - музыка. Использование ритма и темпа при воздействии на толпу занимались еще шаманы. Древнегреческие музыканты своей игрой стремились вызвать катарсис, через слезы и внутренние переживания к очищению. Математик Пифагор сочинял музыку. Давид своей игрой на лютне избавил царя Шауля от печали.

Ритм гитары управляет ритмом сердца, ударные воздействуют на грудную клетку, басы контролируют брюшную полость, мелодичные колебания воздуха, полифония управляет толпой. Музыкальный темп свыше 120 ударов в минуту возбуждает, ниже - успокаивает.

Музыка влияет на эмоции, а музыкотерапия создает заданное настроение. Поэтому на музыкотерапию в первую очередь должны обратить внимание родители гиперактивных детей и детей с легкими отклонениями в психофизическом развитии.

**Ирина Уфланд**, дипломированный музыкотерапевт, объясняет принципы применения музыкотерапии в лечении гиперактивных детей.

*- Существуют ли определенные технологии этой терапии?*

- Активная и рефлексивная, или пассивная.

*- Чем сеанс музыкотерапии отличается от уроков ритмики или музыкального развития?*

- Музыкальная терапия - это метод восстановительной медицины, использования музыки и музыкального искусства как средства влияния на



здоровье человека.

**- На нервную систему?**

- Не только. Есть много проблем, которые можно решить с помощью средств музыкотерапии, и часто мы их используем, не подозревая о научной подоплеке. Кто-то пришел домой в плохом настроении, уставший, поставил любимую симфонию Моцарта и настроение у него улучшилось.

**- Это пассивная музыкотерапия?**

- Да. Вы сами выступаете в роли своего музыкотерапевта, определяя выбор того или иного музыкального произведения.

**- Но гиперактивным детям нужна "твердая рука".**

- В лечении проблем у детей используется активная музыкотерапия, четкий ритм.

**- Ритм - это основа музыки, за ним следуют мелодия и гармония?**

- Именно так. Именно ритм оказывает глубинное воздействие на психику и на внутренние органы человека. Человеческий организм легко усваивает ритмы, часто мы, сами того не замечая, отбиваем такт - это организм подстроился под вибрацию музыки, звуковые волны. Человек воспринимает музыку не только органами слуха, но и всем телом, и этот факт также используется в музыкотерапии в виде звуковых аппликаторов.

**- Что это значит?**

- На специфические, известные в акупунктуре точки прикрепляют микрофоны и воздействуют на них через эти точки на внутренние органы тела определенной музыкой.

**- Сильные эмоции и музыкальные переживания не вредны ли для гиперактивного ребенка?**

- Нет, поскольку на такого ребенка воздействуют методами активной музыкальной терапии под наблюдением специалиста. У каждого человека существует собственный ритм, и мы даем выход этому ритму и его энергии.

Активная музыкальная терапия - это действие под музыку, вместе с музыкой, либо игра на простых музыкальных инструментах, движение под музыку, рисование музыки. Активная терапия означает что-то делать вместе с музыкой.

Взрослые часто используют только пассивную музыкальную терапию, а ведь и им подчас бывает важно выплеснуть как можно больше эмоций. Вас что-то разозлило: можно разбить посуду, а можно взять дарбуку и постучать по ней. Именно поэтому эмоциональные выходцы из стран Востока столь любят ударные инструменты: - они просто разряжаются, играя на них.

Антонио Монегетти - известный психотерапевт и психолог, автор множества книг, предлагает своим пациентам играть на огромных барабанах

- тамтамах. Это метод мало используется в Израиле, так как требует определенной студии со звукоизоляцией. Сейчас бизнесмены после переговоров идут не в ресторан, а играть на тамтамах. Часто взрослым это полезнее, чем детям.

**- Взрослые боле закрепощены, опутаны условностями. Но какова градация дети - взрослые?**

- Это зависит не только от возраста, но и от воспитания и страны исхода. Израильтяне более свободны, чем скрытные выходцы из России. Самые же незакомплексованные - это дети до переходного возраста, до того момента, когда проявляется стеснительность, дух противоречия, отрицания. Поэтому наши основные пациенты - это дети от 4 до 13 лет.

Для их лечения мы разработали несколько технологий музыкальной терапии, решающих проблемы гиперактивности и концентрации внимания. Технологии эти впервые появились в России - технологии вокалотерапии и музыкального развития. При этом вновь повторю, что мы не занимаемся педагогической деятельностью, не ставим задачу научить детей играть на музыкальных инструментах. Мы их лечим, используя чувства ритма, мелодии.

К примеру, берем в работу одно музыкальное произведение и его "танцуем". "рисуем", "играем", импровизируем вместе с ребенком. Через несколько разных видов работы ребенок пытается усвоить музыкальное произведение, его ритмическую структуру, его музыкальную форму. Если у ребенка проблема с концентрацией внимания, то мы незаметно заставляем его заниматься одним произведением, используя разные формы работы с этой композицией. В течение сеанса он слушает это сочинение шесть раз и, в конце концов, может на нем сконцентрироваться и запомнить его.

Есть дети с проблемами речи. Мы не заменяем логопеда, но используем средства вокалотерапии, поем музыкальные упражнения, вокализы, способствующие развитию речи. Все это происходит в форме игры, зависящей от возраста и проблемы.

**- Как музыкотерапия сочетается с методами кранио-сакральной терапии (КСТ) в лечении последствий родовых травм, которые зачастую и служат причиной гиперактивности?**

- Если у ребенка диагностирована родовая травма, то поначалу действует специалист по КСТ, убирающей саму причину. А затем, когда уже видна положительная динамика, когда причина уходит, то со следствием травмы - то есть с гиперактивностью, начинают работать психолог и музыкотерапевт.

**- То есть остеопат убирает причину, а вы - последствия?**

- Да. Ведь за время травмы у ребенка складываются комплексы, формируются определенные стереотипы поведения, которые мы и пытаемся исправить.

**- Вы ведете курсы по музыкотерапии. Для кого они предназначены?**

- Курс из 5 занятий - это курс в первую очередь для родителей, да и для всех, кто хочет понять, что такое методы музыкальной терапии и как их применять в решении некоторых проблем у детей. Они полезны и воспитателям детских садов и медицинским работникам.

Вернемся к тому факту, что музыкальная терапия лежит на стыке музыки и медицины. Доказан факт, что определенная музыка уменьшает болевой порог, именно поэтому особо подобранная она звучит в стоматологических кабинетах и в операционных.

Также мы подбираем музыку для наших пациентов. Первое правило - лечиться надо той музыкой, которая нравится. А задача музыкотерапевта - продумать, каким образом вам ее подать. Так что взрослым пациентам, изучив круг их интересов, предпочтений, проблем, я записываю диск с подобранными мною мелодиями для разных целей: диски для людей в депрессии, в состоянии стресса.

**- Я знаю, что в Китае и Японии выпускают диски с мелодиями для улучшения работы почек или селезенки.**

- В Израиле пока таких дисков нет, но известно, что каждому органу свойственны определенные звуковые вибрации. Эти вибрации записаны компьютером и на основе этих записей выпускают упомянутые вами диски, дают больному органу послушать, как звучит здоровый.

**- Азиатская музыкальная аптечка на случай мигрени или болей в желудке? А можно ли заказывать сочинения от болей в суставах или кишечных колик?**

- Не стоит: магазины переполнены дисками с любыми записями, в том числе и с современными обработками классики. Достаточно упомянуть Фаусто Папетти, аранжировавшего все, что угодно. Классика - база для музыкотерапии, но и в классическом наследии есть тяжелые, мрачные произведения, которые отрицательно влияют на эмоциональную сферу.

**- Но при работе с детьми вы, прежде всего, создаете для них атмосферу удовольствия?**

- Да, и могу с уверенностью сказать, что после курса музыкотерапии у детей снижается уровень агрессии, они становятся более контактными, могут сосредотачиваться. Сеансы музыкального лечения позволяют улучшить память, зарядить детей положительными эмоциями, используя различные приемы музыкотерапии. Музыка незаменима при работе с гиперактивными детьми.



## Музыкотерапия как эффективный метод оздоровления ДОШКОЛЬНИКОВ.

«Музыка обладает магической силой  
и может усмирить дикаря, смягчить камень  
или согнуть кряжистый дуб.»  
*У. Конгрив, британский драматург, 18 век.*

Входя в новое тысячелетие, мы оставляем за собой эпоху, когда врачи диагностировали заболевание и предписывали лечение, а пациенты механически повиновались им. Мы можем использовать музыку для того, чтобы стать чувствительнее к ритмам своего организма.

Слово "музыка" происходит от греческого корня (мюзе). Специалисты по мифологии говорят, что девять муз, небесных сестер, правящих пением, поэзией, искусством и наукой, были рождены от Зевса и Мнемозины, богини памяти; таким образом, музыка- это дитя естественной любви, обладающая грацией, красотой и необычными целебными свойствами, которые неразрывно и изначально связаны с божественным порядком и памятью о нашей сути и судьбе.

Терапия - в переводе с греческого "лечение". Таким образом, термин музыкотерапия обозначает использование музыки в целях восстановления и у репления здоровья.

О лечебных свойствах музыки китайские мудрецы писали еще до нашей эры. Древняя китайская теория музыки ориентировалась на пятиступенный звукоряд, который отождествлял ноту с одним из пяти элементов (огнем, водой, деревом, землей и металлом). На протяжении всей древнекитайской истории многие целители использовали соответствие пяти музыкальных элементов пяти внутренним органам (сердце, печень, почки, легкие, селезенка) в качестве основы для лечения болезней с помощью музыкальной терапии.