

Музыкотерапия.

Как музыка влияет на человека

Положительное влияние музыки доказано научным путем. Но и наши предки давно убедились в этом на своем опыте. С самого младенчества ребенок был окружен музыкой. Мать пела ему колыбельные, пестушки, потешки. Затем, когда ребенок подрастал, то сам включался в мир музыки.

Музыкотерапия, как одно из направлений арт-терапии, одна из древнейших вспомогательных форм лечения. Ведь с помощью прослушивания музыки человек, не осознавая этого, может снять напряжение, улучшить настроение, успокоить.

Музыкотерапия может быть пассивной и активной. Активная – человек сам играет на музыкальном инструменте, поет. Пассивная – сеансы прослушивания музыки.

Одна из форм музыкальной терапии – активные вокальные упражнения.

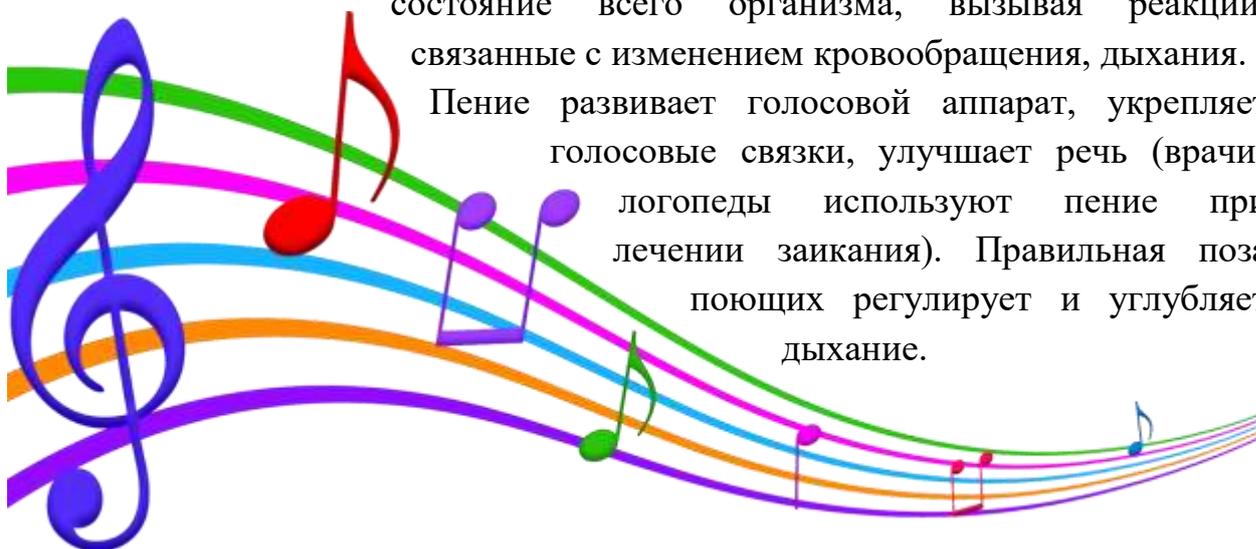
Установлено, что во время пения возникает особая вибрация внутренних органов. С одной стороны, она помогает диагностике, с другой – активизирует функции дыхания и кровообращения.

Максимальный эффект производит духовная музыка, колокольный звон, следствием этого является нормализация сна, снижения уровня тревожности, улучшения памяти и работоспособности.

Колокольный звон влияет на работу кровеносных и лимфатических систем человека, известны опыты лечения психических заболеваний. Колокольный звон «убивает» микробы и бактерии (влияние ультразвука).

Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором воздействует на общее состояние всего организма, вызывая реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.

Пение развивает голосовой аппарат, укрепляет голосовые связки, улучшает речь (врачи-логопеды используют пение при лечении заикания). Правильная поза поющих регулирует и углубляет дыхание.



Советы по использованию музыкотерапии

Музыкотерапию можно проводить в домашних условиях, при этом необходимо соблюдать правила проведения такой терапии, опробованные и принятые специалистами. В детских учреждениях в основном делается упор на групповую терапию, с целью развития коммуникативности крохи, вовлечения его в общение, включение в социум.

Помещение для проведения пассивной терапии должно быть специально оборудовано. Не должно быть ярких игрушек, предметов, включенных телефонов, отвлекающих внимание ребят. Освещение — искусственное, чтобы кроха лучше воспринял терапевтическое воздействие сеанса.

Коррекционные сеансы не проводятся на голодный желудок, или сразу после приема пищи. Необходимо подождать примерно часа 2 после кормления крохи для начала сеанса.

Педагог устанавливает продолжительность сеанса, количество занятий в неделю в зависимости от степени необходимой корректировки психоэмоционального состояния крохи. Родители, проводящие такие сеансы дома, должны соблюдать все рекомендации специалиста.

Перед началом занятия кроха должен расслабиться, настроиться на позитивный лад. Малыш должен принять свободную удобную ему позу. Кресла, кушетки или просто подушки на застеленном полу — малышу должно быть удобно во время занятия.

Не стоит включать прослушивание музыкального произведения на полную громкость. Это только утомит непоседу, вызовет неприятие к терапии. Прослушивание музыки должно проходить в негромком тоне. Гиперактивным, агрессивным деткам полезно включать для прослушивания спокойные мелодии во время сна.

После окончания сеанса, не стоит сразу заставлять ребенка бегать. Кроха должен отдохнуть. Ведь терапия с помощью музыки — это лечение.

К сеансам терапии следует подходить ответственно. Не рекомендуется использовать первые попавшиеся мелодии, даже если в настоящее время они популярны, постоянно звучат по радио. Лучший эффект оказывает классическая музыка.

Это интересно: «Эффект Моцарта»

Специалисты рекомендуют использовать для терапии релаксирующую музыку со звуками природы, классическую, а также бодрые детские песенки. Из всего ряда рекомендованных мелодий особым образом выделяются произведения Моцарта. Моцарт создал не просто великие классические произведения. Все его работы особенные.

Произведения великого композитора обладают терапевтическим, лечебным эффектом. Нейроспециалисты изучали произведения композитора не одно десятилетие, было научно доказано, музыкальные композиции Моцарта мобилизуют возможности человеческого мозга, облегчают его работу, повышают интеллектуальные возможности личности.

Ученые утверждают, что произведения Моцарта полезны всем: грудничкам, беременным женщинам, больным деткам, учащимся и взрослым людям. Прослушивание произведений композитора снимает негативные эмоции, поднимает жизненный тонус. У учащихся улучшается запоминаемость предмета.

Эффект такого воздействия обусловлен тем, что в произведениях знаменитого композитора используется интервал, который полностью совпадает с характером биотоков головного мозга.



