

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №29 «Журавушка» город Сургут

Консультация для педагогов и родителей

**"Музыкотерапия,
как средство снятия психоэмоционального напряжения
и агрессии у детей дошкольного возраста"**



Подготовила:
Лесняк И.В.
учитель музыки

Сургут

«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 психоэмоциональной сферы. В дошкольные учреждения приходит всё больше детей с ярко выраженной гиперактивностью, психосоматическими заболеваниями.

Анализируя основы психо-коррекционной работы с детьми, многие учёные отмечают, что в дошкольном возрасте одним из наиболее эффективных методов является музыкотерапия. Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «исцеление музыкой».

Музыкотерапия строится на подборе необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на человеческий организм. Музыкотерапия – наиболее древняя естественная форма изменения эмоционального состояния, которой многие люди пользуются (осознанно или нет), чтобы снять психическое напряжение, успокоиться, сосредоточиться. Для этого не надо быть музыкантом – достаточно включить музыку.

Ученый Томатис пришел к удивительному открытию: «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».

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,

Различают три основные формы музыкотерапии:

- рецептивную,
- активную,
- интегративную.

Рецептивная музыкотерапия (пассивная) отличается тем, что человек в процессе музыкально терапевтического сеанса не принимает в нем активного участия, занимая 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.

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.

После многочисленных экспериментов ученые пришли к выводу, что при нервных расстройствах, повышенной возбудимости, склонности к истерикам и капризам наиболее благоприятное воздействие на ребенка оказывает музыка Моцарта.

Если проводить сеансы звукотерапии ежедневно по 20-30 минут, то уже через 7-10 дней малыш начнет вести себя более взвешенно и адекватно.

При эмоциональных проблемах, для снятия стресса или активизации эмоциональной сферы личности ребенка прослушиваем музыку для релаксации, а также записи - шумов природы (звуков моря, леса, грозы и др.).

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 слух (способность слышать звуки) и внутренний слух.

Для укрепления и оздоровления дыхательной функции используются духовые инструменты (глиняные свистульки, свирели, игрушечные дудочки, губные гармошки, блок-флейты и др.).

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.

Музыкальная аптека

Данные упражнения направлены на коррекцию психоэмоциональной 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 гиперактивных детей), муз. М. Равеля «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.
4. Упражнение, формирующее отношение к миру: муз. Ф. Шопена «Ноктюрн».

При помощи музыкотерапии можно моделировать эмоции, помочь сбалансировать психоэмоциональное состояние и поведение ребенка.

- ➡ Мажорные мелодии помогают уменьшить чувство тревоги и неуверенности.
- ➡ Народная и детская музыка дает ощущение безопасности.

- Расслабляющим действием обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано.
- Успокаивающий эффект несут звуки природы.

Подвижный и расторможенный ребенок, благодаря восприятию музыки, успокаивается, следовательно, занятия по музыкотерапии дают богатый опыт общения, наполняют жизнь радостными и яркими впечатлениями. Таким образом, музыкотерапия – это действенный метод регуляции эмоционального благополучия дошкольников

Использованная литература

1. Ворожцова О. А. Музыка и игра в детской психотерапии. — М., 2004
2. Брусиловский Л. С. Музыкотерапия. Руководство по психотерапии. — М., 1985
3. Любан-Плоцца Б., Побережная Г., Белов О. Музыка и психика. — К., 2002
4. Евдокимова Ю., Мельниченко В. Музыкальная терапия: Что? Зачем? Как? Музыкальная Академия. — 1993 — № 1 — С.178-183
5. Шушарджан С. В. Музыкотерапия и резервы человеческого организма. — М., 1998
6. Завьялов В. Ю. Регулятивный музыкальный тренинг и музыкальная терапия для детей и подростков. -К.,1990
7. Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика. — М., 1999

Интернет - ресурсы

Википедия