

**Рекомендации воспитателю
по использованию музыкотерапии**

с целью оптимизации психо - эмоциональных состояний.

Музыкотерапия - психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства.

Музыкальная терапия сама по себе использует различные терапевтические механизмы:

- она позволяет преодолеть психологическую защиту ребенка - успокоить или, наоборот, активизировать, настроить, заинтересовать;
- помогает установить контакт;
- помогает развить коммуникативные и творческие возможности ;
- повышает самооценку на основе самоактуализации (т.е. удовлетворение всех потребностей личности;
- способствует отреагированию чувств;
- помогает пережить катарсис (т.е. избавление от напряжения, беспокойства);
- развивает эмпатические (т.е. понимание эмоций и чувств других) способности;
- помогает укрепить отношения с другими людьми, способствует установлению и развитию межличностных отношений;
- формирует ценные практически е навыки - игру на музыкальных инструментах, умение петь и т. д.;
- помогает занять ребенка увлекательным делом - музыкальными играми, пением, танцами, движением под музыку, импровизацией на музыкальных инструментах и т. д. Музыкальная терапия для детей и взрослых.

1. Влияние музыки на клеточном уровне позволяет говорить о глубинном воздействии на мозговые структуры и на весь организм человека. Поэтому использование музыки поможет обеспечить более эффективные каналы связи с телесной сферой и с различными уровнями сознания.

2. Музыка способна вызывать многочисленные телесные и двигательные реакции в человеческом организме. Умело используя этот механизм, можно гармонизировать и стабилизировать эмоциональную сферу через изменение с помощью музыки его дыхания, сердечно-сосудистой деятельности, мозговой активности и т. д.

3. С моторно-двигательной реакцией на музыку связано оживление в памяти прошлого опыта. Музыка является ключом к системам человеческой памяти

4. Музыка и речь - родственные, взаимно влияющие друг на друга знаковые, семиотические виды деятельности. Это позволяет использовать музыку для стимуляции речевого общения в ситуациях, когда ребенок затрудняется говорить, а также для развития речи.

5. Музыка несет в себе мощное коммуникативное начало, в ней заложены широчайшие возможности общения. Это и общение с личностью автора, с «лирическим героем» произведения, а также со всем духовным опытом человечества. Это имеет большое значение для психики ребенка, которая полноценно развивается лишь в ситуации передачи опыта от поколения к поколению.

6. Восприятие музыки синестетично (состояние при котором сенсорный опыт возникает под действием стимула). Оно обогащается зрительным восприятием, а также ощущениями пространства и времени. Сочетание музыки и рисования, музыки и движения, музыки и речи может дать хороший психотерапевтический эффект, поможет раскрытию личности маленького.

7. Музыка - это метафора. Метафорический язык близок детям, понятен независимо от возраста, метафоры «безопасны», для детей, вызывают у них интерес и в большей степени, чем обычная речь, отвечают детским потребностям и ожиданиям. Метафоры позволяют затронуть неосознаваемые переживания и поэтому дольше сохраняются в памяти.

8. В процессе восприятия музыкального произведения действует механизм идентификации личности с «лирическим героем». Это имеет

большое значение для ребенка, так как дети активно идентифицируют себя с окружением.

9. Музыка воздействует на подсознание человека. Музыкальные архетипы предельно обобщены, их понимание не требует специальных знаний и навыков, они имеют генетическую «укорененность» в сознании человека, что облегчает восприятие музыки детьми. Возможно, на детское подсознание она действует напрямую. Бессознательные образы, вступая в резонанс с музыкой, усиливаются и тем самым становятся доступными для осознания. Это делает сеанс детской психотерапии успешным и более эффективным.

10. Музыка неизбежно пробуждает у слушателя активную эмоциональную реакцию. Первичные эмоционально-акустические единицы музыкального языка воздействуют на эмоциональную сферу человека. Это облегчает отреагирование чувств во время сеансов.

11. В музыкальном восприятии правое полушарие мозга играет ведущую роль. Так как у детей правое полушарие является доминирующим, то это делает восприятие музыки наиболее доступным ребенку.

12. Положительные эмоции при музыкальном прослушивании требуют высочайшей деятельности психики. Мучительные и неприятные аффекты при этом подвергаются некоторой разрядке, уничтожению, превращаются в свою противоположность. Это важно учитывать при использовании музыки в психотерапевтической работе, когда изживание отрицательных эмоций становится одной из главных задач.

В течении рабочего дня музыку можно использовать в различных режимных моментах с определённой целью (организационные моменты, занятия по развитию речи, творческие занятия, «тихие минутки», подготовка ко сну, в дни праздников для создания положительного эмоционального настроения и др.)

В начале рабочего дня целесообразно включить эмоционально положительно окрашенную музыку перед приходом детей для поднятия настроения и создания психологической защиты в стрессовых ситуациях.

В конце рабочего дня, после ухода всех детей домой можно прослушать спокойную, умиротворяющую, расслабляющую музыку. Снять психо - эмоциональное напряжение и настроить себя на мысли о себе, о доме, о семье.

Общее время прослушивания музыкальных произведений, так же как и их подбор абсолютно индивидуальны.