

*Подготовила: музыкальный руководитель МАДОУМО г. Краснодар «Центр-детский сад № 200»*



## **Музыкальная терапия: как работает и где используется**

Музыка — это лекарство, которое помогает преодолеть депрессию, мрачные стороны жизни, проблемы и неудачи.

А потом — дарит желание жить дальше.

В. О. Ключевский

Некоторые люди в силу своих индивидуальных особенностей не могут воспользоваться инструментами популярной сегодня арт-терапии. У одних нет склонности к рисованию, другие не любят танцевать или читать, третьи не переносят на ощупь глину или песок.

Но музыкотерапии это не касается. Она активно применяется не только в психиатрии и даже официальной медицине, но и большинством из нас в быту, причём многие об этом даже не догадываются. Включая любимые мелодии во время уборки по дому или торжественного события, по дороге в школу или на работу, когда плохо или радостно на душе, мы улучшаем своё психическое и физическое состояние.

Музыкотерапия — это одно из направлений арт-терапии, использующее музыку как лечебное средство. Она активно применяется:

- в психологии — как способ воздействия на структурные компоненты человеческой психики (в частности, на память и мышление);
- в психотерапии — как вспомогательный инструмент в лечении и реабилитации при психических расстройствах и заболеваниях;
- в медицине — как дополнительное средство в общей терапии некоторых соматических заболеваний: при гипертонии, туберкулёзе, тахикардии и др.

Исходя из такой многофункциональности, специалисты в этой сфере по-разному определяют, что такое музыкотерапия. Для одних это самостоятельное направление психотерапии со своими методами и техниками работы с пациентами. Для других — всего лишь вспомогательный инструмент для более серьёзных и научно обоснованных практик. В связи с этим в источниках можно встретить сразу несколько определений данного понятия:

- целенаправленное использование мелодий в лечении соматических и психических болезней;
- системное использование музыки для коррекции физиологических и психосоциальных аспектов различных расстройств личности;
- средство для оптимизации творческих сил, поднятия настроения, восстановления душевного равновесия;
- одна из методик в работе с детьми в педагогике.

Несмотря на такое разногласие, всё большее количество специалистов склоняются к тому, что музыкотерапия — универсальная воспитательная система, самостоятельное направление в психологии и психотерапии, тесно связанное с нейрофизиологией, рефлексологией, музыковедением.

Основная цель, которую преследует терапия музыкой, — улучшение физического и психического состояния, оптимизация личностного развития в сложных условиях современной жизни.

Чем отличается музыкотерапия от музыкальной психологии? Первая имеет практическое применение и используется в качестве лечебного средства от различного рода заболеваний. Вторая занимается преимущественно теорией, изучая:

- психологические аспекты музыкального языка;
- психологическое восприятие музыки;
- её воздействие на психику.

На самом деле эти два понятия тесно связаны между собой. Музыкотерапия часто основывается на тех изысканиях, которые принадлежат музыкальной психологии.

### **Как работает музыкотерапия**

В ходе исследований о влиянии музыки на человека было выяснено много интересных фактов. Она представляет собой волны определённых частот, которые в комбинации создают мелодии, оказывающие на живые организмы положительное воздействие. Она встроена в физическую систему окружающего мира, работая по законам физики и математики и упорядочивая молекулы и атомы.

**В плане физиологии:**

- Активизирует функции жизненно важных систем организма;
- влияет на ту часть головного мозга, в которой вырабатывается серотонин;
- замедляет сердцебиение (музыкальные такты синхронизируются с сердечным ритмом, нормализуя его);
- снижает давление;
- улучшает работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- приводит к положительным гормональным изменениям;
- помогает от бессонницы (Лунная соната Бетховена);
- снижает количество и интенсивность приступов эпилепсии;
- обезболивает;
- расслабляет мускулы во время тренировок, способствует поддержанию хорошей физической формы, улучшает показатели силы и выносливости.

На основании данных фактов музыкотерапия на сегодняшний день активно применяется во многих отраслях медицины — кардиологии, перинатологии, хирургии, неврологии, стоматологии.

### **В плане психотерапии:**

- Снижает количество и интенсивность панических атак;
- помогает справиться с депрессией;
- уменьшает выраженность клинической симптоматики расстройств личности и поведения;
- успокаивающе и умиротворяюще действует на психически неуравновешенных и душевно больных.

### **В плане психологии**

- Оказывает стимулирующее действие на эмоции, повышает настроение;
- избавляет от навязчивых мыслей;
- заставляет забыть плохое, настраивает на позитивный лад;
- пригодится для успокоения нервов на ночь после тяжёлого трудового дня;
- улучшает когнитивные способности: мышление, память;
- способствует росту уровня социализации;
- повышает работоспособность, действует как мотиватор, избавляя от апатии и усталости.

## **Методы**

Музыкотерапия использует не только специфические методы лечебно-воспитательного воздействия, но и заимствованные из других психотерапевтических направлений. В ней нашли отражение техники из:

- психоанализа;
- танцевально-двигательной терапии;
- гештальт-терапии;
- дыхательных гимнастик;
- групповых тренингов;
- йоги;
- аутогенных занятий;
- импровизаций.

К специфическим методам относятся следующие формы музыкотерапии:

- активная — личное участие пациента в создании музыки, исполнении произведений (например, вокалотерапия — пение);
- пассивная (рецептивная) — стороннее восприятие музыкальных произведений для нормализации эмоционального состояния, релакса;
- интегративная — переплетение с другими видами искусства: ИЗО, танцы, театр пантомимы, постановка спектаклей, ораторские выступления под музыку;
- активационная — стимулирующая на совершение какого-то действия (что-то вроде аутотренинга).

Музыкально-терапевтические методы для лечения подбираются индивидуально. Если в медицине используется преимущественно рецептивная форма, то в психотерапии и психологии — активная и интегративная музыкотерапия.

## **Направления**

Известны следующие школы музыкотерапии:

- Шведская (Понтвик) — понятие психорезонанса, в основе которого лежит способность музыки проникать в глубины человеческого сознания;
- Американская — разработка каталогов музыкальных шедевров разных направлений в зависимости от их терапевтического эффекта;

- Немецкая (Швабе, Кениг, Келер) — комплексное применение лечебного воздействия разных видов искусств;
- Швейцарская — вокало- и флейтотерапия;
- Русская (Бехтерев, Сеченов, Тарханов, Петрушин) — музыкально-рациональная психотерапия для лечения человека в плане физиологии, психики и когнитивных способностей.

На сегодняшний день вышеперечисленные школы единогласно признают необходимость использовать интегративную форму музыкотерапии как наиболее эффективную.

## **Применение на практике**

**Для детей.** Музыкотерапия активно используется в коррекционной работе с детьми всех возрастов. Мелодии и ритмы оказывают на организм ребёнка мощное влияние, способствуют развитию органов и формированию адекватного восприятия окружающего мира, расширяют потенциальные личностные возможности.

**Перинатология.** Будущая мама может использовать музыкотерапию для развития своего ещё не рождённого ребёнка, прослушивая во время его вынашивания определённые мелодии. Это не только успокаивающе действует на плод, но и синхронизирует биение двух сердец. Существенно снижается риск нежелательных последствий беременности или родов. Среди показаний — кислородное голодание.

**Для дошкольников.** Воспитатели активно применяют музыкотерапию в детском саду, чтобы дети в результате занятий:

- быстрее научились говорить;
- правильно произносили звуки;
- владели интонационной передачей смыслов;
- адаптировались в окружающем мире;
- улучшили свою память, логическое и пространственное мышление, интеллектуальные способности;
- ярче проявляли творческие способности;
- развили эстетический вкус.

Используемые методы и упражнения для детей дошкольного возраста:

- слияние с ритмом;

- танцевально-двигательная терапия;
- психосоматическая релаксация;
- вокал;
- игра на различных инструментах;
- музыкальное рисование;
- театр пантомимы и драмтеатр;
- музыкальная сказкотерапия;
- куклотерапия;
- дыхательные гимнастики.

Активное использование музыкотерапии в детском саду помогает снять нервно-психическое напряжение, способствует социальной адаптации ребёнка и формированию целостной и гармоничной личности.