**«Музыкотерапия»**

В настоящее время для нас, педагогов современного общества, остро встала проблема роста количества детей дошкольного и младшего школьного возраста с нарушениями в поведении, а также в психическом и личностном развития.

Музыкотерапия – это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении при коммуникативных затруднениях, а так же для лечения различных соматических и психосоматических заболеваний.

Вторжение рок – музыки травмирует сознание маленьких детей, ломает еще не устоявшиеся, несформированные биоритмы.

Нарушение в общении, конфликтность и обособленность – признаки слабой адаптации ребенка к окружающему миру, причины серьезных эмоционально – личностных проблем в будущем.

**История вопроса.**

О лечебных свойствах музыки китайские мудрецы писали еще до нашей эры. Теория пяти элементов (У – СИН) или теория пяти стихий (огня, воды, дерева, земли и металла) начала разрабатываться в период правления династия Чжоу (1666 – 266 г.г. до н. э.) древняя китайская теория музыка ориентировалась на пятиступенный звукоряд, который отождествлял каждую ноту с одним из пяти элементов.

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 болезни с помощью музыкальной терапии.

О том, что определенный мелодии способны влиять на душевное и физическое состояние человека, хорошо, знали в Древней Греции, и в Риме. Согласно Аристотелю, музыка воспроизводит движение, всякое же движение несет в себе энергию, содержащую эстетические свойства.

Известно, что Эскулап, греческий врач, лечил радикулит и другие болезни нервов громкой игрой на трубе перед пациентом.

Пифагор использовал лечение музыкой и излечивал многие болезни души и тела, играя составленные им специальные композиции. Пифагор начинал и заканчивал свой день пением: утром для того, чтобы очистить ум тот сна и возбудить активность для дневной жизни, а вечернее пение должно было успокоить и настроить на отдых.

Американская медицина впервые начала экспериментировать с терапевтическим использованием музыки. В 1899 г. невропатолог Корнинг провел первое исследование по использованию музыки для лечения пациентов. Он сообщил, что музыка Вагнера и других композиторов – романтиков снижает уровень болезненных мыслей и усиливает воздействие положительных образов и эмоций.

В 1930 и 1940 – х годах использование музыки и звука для уменьшения или ослабления боли стало применяться в зубоврачебной и хирургической практиках.

В настоящее время в США более 5000 музыкальных терапевтов работают в больницах, реабилитационных центрах, детских домах, тюрьмах и т. д.

История развития музыкотерапии в нашей стране не так богата, но все же у нас имеются свои достижения в этой области. На кафедру физиологии университета Дружбы народов и кафедре рефлексотерапии Московского стоматологического института проводились исследования, в результате которых было установлено, что 12 звуков, из которых состоит октава, гармонично связаны с 12 системами нашего организма. Органы при направленном воздействии на них музыкой, пением приходит в состояние максимальной вибрации. В итоге укрепляется иммунная система, улучшается обмен веществ, активнее идут восстановительные процессы, и человек выздоравливает.

В городе Ярославле на кафедре лечебной физкультуры при детской больнице врачи проводят музыкотерапевтические сеансы в целях восстановления здоровья после хирургических операций.

Известный академик хирург Б. Петровский использовал музыку, во время сложных операций.

**Связь музыкотерапии и психоэмоционального состояния.**

«Музыка обладает магической силой и может усмирить дикаря, смягчить камень или согнуть кряжистый дуб». У. Конгрив (Драматург британский).

Терапия – в переводе с греческого «лечение». Таким образом «музыкотерапия» обозначает использование музыки в целях восстановления и укрепления здоровья.

**Как работает звук? Воздействие звука на организм.**

Человеческий мозг воспринимает музыку одновременно обоими полушариями: левое полушарие ощущает ритм, правое - тембр и мелодию. Самое сильное воздействие на организм оказывает ритм. Организм, слушающий музыку, как бы подстраивается под нее. В результате поднимается настроение, работоспособность, снижается болевая чувствительность, нормализуется сон, восстанавливается стабильная частота сердцебиения и дыхания. Музыка действует и на животных, и на растении. Классическая музыка ускоряет рост пшеницы.

**Эксперимент.**

Брали одинаковые семена, сажались в одинаковые условия, словом было соблюдено все, что могло отразиться на их росте.

1 группа семян – помещали под 3 – х часовое воздействие тяжелого рока.

2 группа семян – под «попсовую музыку» на тоже время.

3 группа семян – под классику, музыка Баха на три часа.

Спустя определенное время, когда семена взошли и подросли, выяснилось, что самые маленькие растения это в первой группе, потом во второй и самые высокие и здоровые в третьей группе. Подобные эксперименты проводились не раз, и на других растениях и результат был одинаковый.

У матерей, которые кормят своих детей – увеличивается молоко. Очень полезно будущим мамам слушать произведения Моцарта. Ученые говорят, что дети, которые слушают классическую музыку еще до рождения, находясь в животе у матери, лучше развиваются физически, более продвинуты интеллектуально, легче обучаемы.

Некоторые симфонические произведения изменяют кислотность желудочного сока. Поэтому обед в музыкальном сопровождении оправдан не только с эстетической стороны, но и с физиологической.

Уже давно известно, что звуки колокола – убивают тифозные палочки, возбудителей желтухи и вируса гриппа.

Слова, которые поются в песнях – тоже оказывают влияние на человека. ( в них могут быть прямые призывы и конкретный и смысл).

В аптеках Китая, Индии и Японии продаются музыкальные альбомы, которые в буквальном смысле слова лечат. Они так и называются против заикания, бессонница, почки, печень и т. д.

**Музыка против заикания.**

В этой связи хотим рассказать об удивительной истории известного французского актёра Жерара Депардье. Жерар родился в 1947 году, в бедной семье. Отец, по профессии жестянщик, не мог найти работу и проводил время в тавернах. Мать от отчаяния стала нервной и раздражительной. Тяжёлые отношения в семье, скорее всего, и стали причиной того, что маленький Жерар сильно заикался. В результате он бросил школу, связался с дурной компанией, занимавшейся кражами, неоднократно задерживался полицией. Неизвестно как бы обернулась жизнь Депардье, если бы однажды он не приехал в Париж, в гости к своему другу, который учился на актёрских курсах. Однажды юный Жерар посетил вместе с другом занятия на курсах, которые вёл известный французский актёр Жан Коше. Эксцентричный Коше предложил Жерару принять участие в пантомиме и сумел разглядеть в юноше актёрский талант. Именно Жан Коше посоветовал Жерару обратиться к доктору Томатису.

-Я помогу Вам, - сказал врач. И назначил совершенно необычное лечение. – Приходите ко мне ежедневно и слушайте музыку Моцарта.

В это трудно поверить, но уже через несколько таких «сеансов» Депардье почувствовал себя лучше. Появился аппетит. Улучшился сон. А, главное, всё более уходило заикание и косноязычие. После трёх недельного курса заикание ушло окончательно, а Моцарт стал любимым композитором великого актёра. «До Томатиса,- вспоминает актёр, - я не мог довести до конца ни одного предложения. Этот врач вернул меня к жизни».

**Рок музыка.**

Швейцарские ученые доказали, что после рок – концерта побывавшие на нем слушатели реагируют на раздражители в 3 – 5 раз хуже, чем обычно. Профессор Раух утверждает, что прослушивание рок – музыки вызывает выделение так называемых стресс – гормонов, которые стирают значительную часть хранившейся информации в мозгу.

**Возможные результаты:**

Агрессия.

Гнев.

Страхи.

Депрессия.

Склонность к самоубийству.

Социальная отчужденность.

Неспособность четко принимать решения.

**Громкая музыка убивает.**

Согласно исследованиям учёных, музыка, превышающая 80 децибел, разрушает клетки мозга, вызывает головные боли, приводит к апатии, депрессивным состояниям, а, подчас, повышает агрессивность. Не случайно концерты некоторых музыкальных групп окружены конными патрулями милиции-полиции. Врачи установили, что человек может находиться на дискотеке без вреда для здоровья (там громкость, как правило, зашкаливает за 100 децибел) не более 10 минут, а слушать плеер на средней мощности (более 85 децибел) не более получаса.

Согласно статистике, значительное количество аварий на дорогах (по некоторым данным до 20 %), связаны как раз с чересчур громкой музыкой в машинах. Но, как оказывается, аварии происходят не только на дорогах…

Штурман американской атомной подводной лодки Hartford Джеймс Харрис очень любил громкую рок-музыку. Поэтому на дежурство выходил в наушниках. Более того, в тот злосчастный день он решил подключить плейер к колонкам, чтобы и вся команда могла расслабиться.

Результаты любви Харриса к тяжёлому року оказались плачевными. Он так расслабился, что не заметил идущее навстречу грузовое судно. Произошло лобовое столкновение. К счастью, никто среди экипажей столкнувшихся кораблей никто серьёзно не пострадал. Однако, материальные затраты на ремонт оказались весьма значительными: для подлодки - 60 млн. долларов, для баржи - 2млн долларов. Ну, и любителю «Heavy Metall» вряд ли кто доверит в дальнейшем вести корабль по курсу.

Эту краткую удивительную историю хотим закончить несколькими педагогическими рекомендациями:

-Не включайте для маленького ребёнка, да, и просто в его присутствии громкую музыку. Это опасно для его здоровья.

По причине слушания музыки через наушники в последние годы значительно увеличилось количество молодых людей жалующихся на ухудшение слуха.

**Слуховой путь.**

В психологии существует такой термин, как «Слуховой путь» («Царственный путь»). Это путь от начала звука до результата, который достигается раздражением одного или нескольких нервных центров мозга. Каждое слово, музыкальное произведение имеет свои слуховые пути.

Например, скрип дверей, или звук песка по стеклу – имеет известный слуховой путь. Результат – раздражение и неприятное ощущение, и желание, чтобы звук прекратился.

Если мы слышим звуки духового оркестра, который исполняет марш, то нам хочется идти, двигаться или хотя бы двигать ногой в такт. Слуховой путь этих звуков заранее известен. Он проходит через слуховой канал к центру движения руки или ноги, вызывает подъем духа, положительные эмоции.

Похоронный марш имеет совершенно другой слуховой путь. Проникая в мозг, звук раздражает центр сердечной деятельности, возбуждает память о ранее пережитых днях, действует на клетки мозга, которые отвечают за слезовыделения. Человек может заплакать, расстроиться, он чувствует сердечную боль.

Классическая музыка имеет свои слуховые пути. Она написана в ритме работы сердца (60 – 70 ударов в секунду), поэтому благотворно влияет на организм.

**Высказывания о музыке великих людей.**

Музыка – единственный всемирный язык. Его не надо переводить, на нем душа говорит с душою. В. Аурбах.

Мне всегда лучше работать после того, как я послушаю музыку. И. Гете.

Слова иногда нуждаются в музыке, но музыка не нуждается ни в чем. Э. Григ.

Музыка делает человека чище и благородней. Платон.

Музыка не только облагораживает и воспитывает. Музыка- целитель здоровья. В. Бехтерев.

|  |  |
| --- | --- |
| **Жанры и стили музыки.** | **Влияние.** |
| Григорианские песнопения. | Снижают стресс, ощущение расслабленности. |
| Стиль Барокко (Бах, Гендель, Вивальди). | Дают ощущение устойчивости, порядка, безопасности. |
| Классическая музыка (Гайдн и Моцарт) | Способна повышать концентрацию, память и пространственное восприятие. |
| Музыка романтиков (Шуберт, Шуман, Чайковский, Шопен и Лист). | Пробуждает индивидуализм, мистицизм. Ее лучше использовать для того, чтобы активизировать симпатию, страстность и любовь. |
| Музыка импрессионистов (Дебюсси, Равель, Фавр). | Вызывает приятные образы. |
| Джаз, Блюз, регги и другие музыкальные, танцевальные формы. | Помогают поднять настроение и вдохновить, дать выход радости, рассеять печаль, повысить общительность. |
| Румба, маранга, макарена. | Повышает сердцебиение, делает дыхание частым и глубоким, заставляет все тело двигаться. |
| Религиозная и обрядовая музыка. | Успокаивает и приводит в состояние умиротворенности. |