**Музыкальная терапия**

В современной психологии существует отдельное направление – **музыкотерапия.** Она представляет собой метод, использующий в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, при проблемах в общении, страхах, а также при различных психологических заболеваниях. Музыкотерапия строится на подборе необходимых мелодии и звуков, с помощью которых можно оказать положительное воздействие на человеческий организм. Это способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствию, поднятию настроения, повышению работоспособности. Такой метод даёт возможность применения музыки в качестве средства, обеспечивающего гармонизацию состояния ребёнка: снятию напряжения, утомления, повышение эмоционального тонуса, коррекцию отклонений личностном развитии ребёнка и его психоэмоциональном состоянии.

Итак, вы видите, влияние музыки на организм очень широко. Она может стимулировать интеллектуальную деятельность, поддерживать вдохновение, развивать эстетические качества ребёнка. Гармоничная музыка способна сосредотачивать внимание ребёнка и помогает быстрее запомнить новый материал. Если женщина кормит малыша грудью, слушая любимые пьесы, то при первых же звуках знакомых мелодий у неё прибывает молоко. Вот некоторые советы по использованию музыкальных композиций в различных случаях.

**Как уменьшить чувство тревоги и неуверенности?**

В этом вам помогут мажорные мелодии, темпа ниже среднего. Народная и детская музыка даёт ощущение безопасности. Хорошее воздействие могут оказать этнические композиции и классика: Шопен «Мазурка» и «Прелюдии», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодии».

**Как уменьшить нервное возбуждение?**

Гиперактивным детям полезно часто и подолгу слушать спокойную тихую музыку. Как правило, помогает классика: Бах «Кантата 2», Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля-минор».

**Хотите спокойствия?** Расслабляющим действием обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано. Успокаивающий эффект носят звуки природы (шум моря, леса), вальсы (ритм три четверти). Классика: произведения Вивальди, Бетховен «Симфония 6» - часть 2, Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве Мария», Шопен «Ноктюрн соль – минор», Дебюсси «Свет луны».

**Как избавиться от напряженности в отношениях с людьми?**

Включите Баха «Концерт ре-минор для скрипки» и «Кантата 21», Бартона «Соната для фортепиано» и церковная музыка. Классика: произведения Моцарта, Гендель «Менуэт», Бизе «Кармен»- часть 3.

**У вас мигрень, головная боль?**

Ставьте диск с классикой: Моцарт «Дон Жуан» и «Симфония №40», Лист «Венгерская рапсодия 1», Хачатурян «Сюита Маскарад». Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности нужна ритмичная, бодрящая музыка. Можно использовать различные марши: их прослушивание повышает нормальный ритм человеческого сердца в спокойном состоянии, что оказывает бодрящее, мобилизующее воздействие. Из классики «вялым» детишкам можно поставить: Чайковский «Шестая симфония» - часть 3, Бетховен «Увертюра Эдмонд», Шопен «Прелюдия 1, опус 28», Лист «Венгерская рапсодия 2».

**Для уменьшения агрессивности, непослушания** подойдёт опять же классика: Бах «Итальянский концерт», Гайдн «Симфония».

**А чтобы чадо быстро заснуло и видело хорошие сны**, можно негромко включить музыку с медленным темпом и четким ритмом.

**Как слушать?**

Продолжительность – 15 – 30 минут.

Лучше всего прослушивать нужные произведения утром после пробуждения или вечером перед сном.

Во время прослушивания старайтесь не сосредотачиваться на чём- то серьёзном, можно выполнять обычные бытовые дела( уборка игрушек, сбор учебников, подготовка постели). А ещё лучше занимайтесь чем- нибудь приятным, например просмотром фотографий, поливкой цветов.

Конечно, не обязательно слушать только классику, можно выбирать и другие стили. Но, как показывает опыт психологов, работающих с музыкотерапией, «именно классическая музыка влияет базово», глубоко и надолго, существенно ускоряя процесс лечения», а значит, гораздо лучше помогает добиваться необходимого эффекта и при обычном «домашнем» применении.