МДОУ «Детский сад № 42

Семинар-практикум (для педагогов)

«Снятие психоэмоционального напряжения с использованием музыкотерапии.

Подготовила: музыкальный руководитель Гусева М. А.

7.02.2018.

 Г. Ярославль

**Цель:**

1. Познакомить педагогов с одним из нетрадиционных способов сохранения и укрепления физического и психологического здоровья – музыкотерапией.

2. Систематизировать представления в области музыкотерапии, рассказать о конкретных способах использования музыкотерапии и научить применять их на практике.

**Введение.**

**1.** **Теоретическая часть.**

1.1. История вопроса.

1.2. Метод Рушеля Блаво.

1.3 Музыкотерапия и психоэмоциональное состояние человека.

1.4 Влияние звучания музыкальных инструментов на организм человека.

1.5 Виды музыкотерапии.

1.6 Три этапа музыкотерапии.

1.7 Композиторы и музыкотерапия. Эффект Моцарта.

**2. Практическая часть.**

2.1. Практические сеансы музыкотерапии для педагогов:

Шарль-Камиль Сен-Санс «Лебедь» - для снятия эмоционального напряжения,

 П.И. Чайковский «Весеннее очарование» - музыка для души (звучание скрипки),

 А.Вивальди в современной обработке «Музыка счастья» - для поднятия настроения,

**«Исцеляющая музыка» Рушеля Блаво, Шопен «Вальс» - дл снятия усталости.**

2.2. Практические советы педагогам.

**«Пакет программ классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния взрослого человека».**

«Музыкотерапия в домашних условиях».

(Материал предоставлен в распечатанном виде для всех педагогов ДОУ).

Музыкотерапия - видео сеансы.

**Заключение.**

**Ход раздела семинара – практикума «Музыкотерапия».**

**Введение.**

Что такое музыкотерапия?

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

Музыкотерапия – это лекарство, которое слушают. О том, что музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека, знали ещё в древней Греции и других странах. Термин «Музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «исцеление музыкой».

**1.Теоретическая часть.**

**1.1. 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 династии Чжоу (1666-266 г.г. до н. э.). Древняя китайская теория музыки 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 определенные мелодии способны влиять на душевное и физическое состояние человека, хорошо знали в Древней Греции, в Риме. Согласно Аристотелю, музыка воспроизводит движение, всякое же движение несет в себе энергию, содержащую эстетические свойства.

Американская медицина впервые начала экспериментировать с терапевтическим использованием музыки в IX- начало XX в.в. но еще в 1804 году Эдвин Этли, основываясь на работах философа Жан-Жака Руссо и других мыслителей эпохи просвещения, написал книгу «Вступительный обзор о влиянии музыки на лечение болезней». В ней он показал какое «колоссальное влияние музыки оказывает на мозг, а, следовательно, и на тело».

Современная музыкотерапия начинает развиваться с конца 40-х годов. В Канзасском Был открыт центр при Канзасском университете и в городе Топска, где обучали использованию музыкотерапии в США.

Одно из самых первых применений музыки для лечения в Америке принадлежит доктору Келлогу, директору первого курорта на минеральных источниках.

За последние полвека музыкальная терапия в Америке сделала колоссальный шаг вперед как научная дисциплина. В настоящее время в США более 5000 музыкальных терапевтов работают в больницах, восстановительных и образовательных учреждениях, детских домах, школах и т.д.

 Для нашей страны профессия музыкотерапевт - пока ещё редкая.

Метод Рушеля Блаво.

Это один из методов лечения без лекарств, который активно используется в традиционной медицине и в клинике Рушеля Блаво.

Ученый с мировым именем, доктор медицинских наук Рушель Блаво также - автор уникальной методики музыкотерапии и непосредственный создатель лечебной музыки. Из-под его пера вышли многочисленные книги по традиционным системам оздоровления и первое методическое пособие по музыкотерапии. Работы Рушеля Блаво пользуются высоким спросом у врачей и психологов (лекции читаются в Москве, Санкт-Петербурге и других городах России), организатор многочисленных экспедиций и мастер-классов в городах России и в странах Юго-Восточной Азии.
Метод музыкального воздействия и лечения Рушеля Блаво, который успешно используется уже много лет, позволяет регулярно получать положительные

результаты при работе с самыми разными болезнями и недомоганиями.

1.3 Музыкотерапия и психоэмоциональное состояние человека.

Музыка оказывает влияние на наши эмоции, и с помощью музыкальной терапии можно задать необходимое настроение, чтобы избавиться от всего лишнего и негативного, что давит на нас психологически и ослабляет наш иммунитет. Часто именно внутренние конфликты порождают плохое самочувствие.
Лечение музыкой позволяет бороться с первопричинами заболевания как эмоционального, так и физического характера. Главное – правильно подобрать мелодии для лечения, чтобы они совпадали с внутренними ритмами и оказывали воздействие на проблемные участки. И самое главное, у музыкотерапии нет ограничений или противопоказаний: музыкотерапия полезна и для детей, и для взрослых.

Музыкотерапия применяется для расслабления и повышения настроения, для уменьшения чувства тревоги и неуверенности, и даже для снятия головной боли.

Музыка может вызвать различные состояния — от ностальгии, печали или жалости к себе до необыкновенной концентрации сознания, транса и вдохновения.
То, что музыка — это не просто набор звуков, пусть даже подчас весьма приятных, подметил еще Платон в IV веке до н. э. Он твердил своим ученикам: «Музыка — самое мощное средство для просветления, потому что в душе человека живут ритм и мелодия.
Дело в том, что человеческое тело само по себе является своего рода оркестром. Циркуляция крови, биение сердца, движение воздуха в легких, не говоря уже о пищеварительных процессах, — любая деятельность организма имеет свое уникальное звучание и ритм. Более того, наш организм играет не только свою музыку, но и взаимодействует с теми звуками, что слышит извне. Если внешнее звучание совпадает с внутренним, мы ощущаем гармонию, если же музыка чересчур агрессивна, это может расстроить и работу нашего биооркестра: спровоцировать сердечный или мышечный спазм, нарушить деятельность мозга, вызвать сильнейший стресс.
Японский исследователь Масару Эмото автор нашумевшей книги «Послание воды» доказал, что структура воды меняется в зависимости от того, какую именно музыку она «слышит» (и не только музыку, но и речь, например). Доктору Эмото даже удалось сделать серию снимков кристаллов замороженной воды (которые и принесли ему всемирную популярность). Он заметил, что самые красивые и гармоничные формы вода принимает под звучание классической музыки, под пение молитв. А если на нее обрушить оглушительный рок или звукоряд агрессивных криков, в этом случае кристаллы воды принимают хаотичный, вид, словно хрупкую тончайшую форму грубо смяли в кулаке. Почему речь зашла о воде? Но ведь клетки человеческого организма, как известно, на 60-80% состоят из молекул воды.
Интересно, что именно нервные клетки первыми реагируют на звуки, которые мы слышим. Поэтому, например, медленная, плавная мелодия помогает нам быстро успокоиться и даже уснуть, а ритмичная и бодрая композиция незаменима по утрам, когда необходимо прийти в тонус.
Музыка способна активизировать мозговую деятельность, улучшать память и воображение, повышать концентрацию внимания.

В качестве дополнительных средств, усиливающих эффект музыкотерапии, психотерапевты применяют такие методы, как аутотренинг, гипноз, различные виды арт-терапии, например живопись или танец.

.

1.4. Влияние звучания музыкальных инструментов на организм человека.

Также ученые заметили, что улучшить самочувствие человека могут не только конкретные мелодии, но и конкретные инструменты.

Скрипка – лечит душу, вызывает сострадание, очень благотворно действует на меланхоликов.

Фортепиано – воздействует на почки, мочевой пузырь, очищает щитовидную железу.

Барабан - восстанавливает ритм сердца, стимулирует кровеносную систему.

Флейта - помогает работе лёгких, снимает раздражённость, озлобленность.

Баян, аккордеон – активизирует работу брюшной полости.

Арфа, струнные инструменты – стабилизируют работу сердца, кровяное давление.

Балалайка – лечит органы пищеварения.

Контробас, виолончель, гитара – воздействуют на сердце, тонкую кишку, лечат почки.

Труба – лечит радикулит.

Цимбалы – уравновешивают печень.

Кларнет, флейта-пикколо – подавляет уныние, улучшает кровообращение

Саксофон – активизирует сексуальную энергию, половую систему.

Орган - король музыкальных инструментов – помогает навести порядок в мыслях и способствует правильной работе позвоночника. Не зря, наверное, этот благородный инструмент играл преимущественно в храмах и церквях, и это помогало людям прояснить и очистить сознание и мысли.

 1.5 Виды музыкотерапии.

Музыкотерапия подразделяется на два вида воздействия – психологическое и физиологическое.

 В первом музыка способна вызвать положительные эмоции, так как вызывает приятные ассоциации, воспоминания и может существенно улучшить настроение. Во втором случае некоторые участки мозга начинают активную работу, так как ритм и мотивы музыки начинают воздействовать на мозговые структуры.

Музыкотерапия может быть: индивидуальная и групповая.

Соответственно, при индивидуальной музыкотерапии сеанс происходит непосредственно между клиентом и психотерапевтом, а при групповой – в группе. Последняя - используется в случаях, когда необходимо работать с коммуникативным поведением человека.

 Три вида музыкотерапии.

Музыкотерапия бывает трёх видов: рецептивная (пассивная), активная, интегративная.

Пассивная (рецептивная) музыкотерапия – это процесс слушания, восприятия музыки с психотерапевтической целью. Дополнительно к пассивной музыкотерапии нередко используют движения, в том числе – дыхательные упражнения, гипноз, аутотренинг, живопись или танец.

Активная музыкотерапия включает в себя вокалотерапию, которая помогает работе сердечно - сосудистой системе, танец, игру на музыкальных инструментах и фольклоротерапию, которая обучает гармонизации внешнего и внутреннего мира человека.

Интегративная музыкотерапия включает в себя две методики:

Музыкоцветотерапия – синтез музыки и цвета (восприятие музыки в сочетании с цветом).

Музыкоизотерапия- основана на синтезе музыкального и зрительного восприятия. Музыкальное восприятие в сочетании с просмотром шедевров мировой живописи оказывает сильнейшее психотерапевтическое воздействие на ребенка, помогает выйти из конфликтных ситуаций, углубляет внимание, пробуждает чувство любви к себе, жизни. Перенесенная на бумагу (в рисунок) музыка дарит уверенность в себе.

* 1. Три этапа музыкотерапии.

Учёными установлено, что только классическая музыка не вызывает побочный эффект - эффект эмоционального пресыщения. Поэтому её и используют в психотерапии. Никогда не пытайтесь взбодрить человека (или взбодриться сами) весёленькой музыкой при депрессии.

 Основной принцип всей музыкотерапии - для того, чтобы выйти из того или иного негативного эмоционального состояния, нужно слушать мелодии идентичные этому настроению.

 Лечение музыкой идёт в три этапа - в три мелодии.

Музыкотерапия. Этап первый
Первая мелодия должна соответствовать настроению человека. Это соответствует понятию «подстройка».

Музыкотерапия. Этап второй
Вторая мелодия должна быть: светлой, воздушной, вселяющей надежду и дарующей утешение. То есть она должна быть мягкой попыткой нейтрализации чувств, заложенных в первой мелодии. Это соответствует понятию «ведение».

Музыкотерапия. Этап третий
Последняя (третья) мелодия должна вселять уверенность в своих силах, укреплять твёрдость духа.

1.7 Композиторы и здоровье человека.

Нет таких музыкальных произведений, которые помогали бы всем людям. Однако, большинству людей помогает расслабиться и повысить настроение музыка Моцарта. Далее по популярности идут Чайковский и Шопен.

Духовные песнопения, музыка Баха, Вивальди, Моцарта, 2 концерт Рахманинова изменяют структуру воды и она приобретает целебные свойства.

**Пакет программ классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния взрослого человека.**

**1. Уменьшение чувства тревоги и неуверенности.**

 Шопен "Мазурка, "Прелюдии",

Штраус "Вальсы",

 Рубинштейн "Мелодии".

**2. Уменьшение раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы.**

Бетховен "Лунная соната", "Симфония ля-минор".

**3. Для общего успокоения, удовлетворения.**

Бетховен "Симфония 6", часть 2,

 Брамс "Колыбельная",

 Шуберт "Аве Мария",

Шопен "Ноктюрн соль-минор",

 Дебюсси "Свет луны".

**4. Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением.**

 Моцарт "Дон Жуан",

Лист "Венгерская рапсодия" 1,

 Хачатурян "Сюита Маскарад",

Огинский «Полонез».

**5. Для расслабления и уменьшения раздражительности помогают произведения Бетховена и Баха.**

**6. Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения**.

 Чайковский "Шестая симфония", 3 часть.

Бетховен "Увертюра Эдмонд",

 Шопен "Прелюдия 1, опус 28",

 Лист "Венгерская рапсодия" 2.

**7. Для уменьшения злобности, зависти к успехам других людей.**

 Бах "Итальянский концерт",

Гайдн "Симфония» **8.Успокаивают нервы, снимают стресс:**

Соната соль минор Баха,

1 концерт 1 ч. Рахманинова,

Вальс №2 Шопена,

«Времена года Чайковского,

«Ноктюрн №3 Листа.

9. Нормализует сон и работу мозга:

Сюита «Пер Гюнт» Грига;

Пьесы Чайковского;

10. Нормализуют кровяное давление и сердечную деятельность

Бах «Кантата № 21»,

 «Концерт ре-минор» для скрипки;

Мендельсон «Свадебный марш»;

Шопен «Ноктюрн ре-минор»;

11. Для лечения алкогольной зависимости и курения вместе с гипнозом и иглоукалыванием рекомендуют:

Шуберт «Аве Мария»;

Бетховен «Лунная соната»;

Свиридов «Метель»;

Сен-Санс «Лебедь».

12. При гастрите рекомендуют слушать

 Бетховена - «Соната № 7».

11. При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки рекомендуют:

Чайковский «Вальс цветов»;

Музыку Моцарта.

12. Для профилактики утомляемости рекомендуют:

«Времена года» Чайковского,

«Утро» Грига,

Романс «Вечерний звон».

13. Творческий импульс стимулируют:

«Марш» из кинофильма «Цирк» Дунаевского,

«Танец с саблями» Хачатуряна,

«Болеро» Равеля.

Эффект Моцарта.

Музыка Моцарта способствует развитию умственных способностей у детей.

Музыкальные произведения Моцарта вообще считаются особыми. По утверждениям нейробиологов, они мобилизуют возможности мозга, облегчают его работу.

Объясняют такой эффект тем, что интервал продолжительностью в полминуты, который выдерживается в музыке этого композитора, соответствует характеру биотоков головного мозга.

По утверждению ученых, музыка Моцарта полезна всем. Она оказывает успокаивающее действие на беременных женщин и грудных детей. Также доказано, что 10-минутные паузы во время обучения, потраченные на прослушивание музыкальных произведений композитора, значительно улучшают эффективность изучения материала и способствуют повышению уровня интеллекта учащегося.

Бесспорно, музыка – это чудесный подарок для всех нас, способный сделать нашу жизнь гармоничнее и радостнее. Поэтому не стоит пренебрегать ее замечательными возможностями.

2. Практикум.

2.1 Практические сеансы музыкотерапии для педагогов (видео):

* Шарль-Камиль Сен-Санс «Лебедь» - для снятия эмоционального напряжения.
* «Исцеляющая музыка» Рушеля Блаво .
* П.И. Чайковский «Весеннее очарование» - музыка для души (звучание скрипки).
* «Нежный аромат весны» Шопен вальс.
* А.Вивальди в современной обработке «Музыка счастья» - для поднятия

настроения, эмоционального тонуса.

2.2 Практические советы педагогам.

Музыкотерапия в домашних условиях.

Помимо того, что музыкотерапия активно используется в практике специалистов-психотерапевтов, получить свои «бонусы» с помощью музыки можно и в домашних условиях.

Для этого прислушайтесь к простым советам:

* Создайте благоприятную атмосферу. Чтобы расслабиться и восстановить силы, выберите время, когда никто и ничто не будет вам мешать. Лучше всего, если никого кроме вас не будет дома, или если вы попросите близких не отвлекать вас в течение 10-30 минут.

Можно совместить сразу несколько приятных моментов – например, медленную успокаивающую музыку и расслабляющую ванну с морской солью.

* При выборе музыки доверьтесь своей интуиции. Мелодия должна вам нравиться. Даже если музыка, рекомендованная вам другими и помогающая им, лично у вас отнимает силы, не стоит ее слушать. Найдите себе то, что вам по душе.
* Выберите для себя удобное положение. Лучше всего слушать музыку с закрытыми глазами, якобы пропуская ее через себя. Позвольте мелодии заполнить ваше сознание, ваши мысли. В такие минуты не существует ничего постороннего – только музыка и вы. А весь мир пусть подождет.
* Следите за громкостью звука. Даже самую полезную музыку не надо включать на всю катушку – пользы для организма это не принесет. Поэтому регулируйте звук так, чтоб это было для вас максимально комфортно.
* Начинать сеансы музыкотерапии рекомендуют с 10 минут, и доводить максимум до получаса. Прослушивание, например, Бетховена на протяжении часа и больше вместо желаемого расслабления принесет обратный эффект – раздражение и усталость. Поэтому не забывайте, что все хорошо в меру.

Заключение.

Музыкотерапия - лечение музыкой.
У каждого человека есть своя любимая музыка, от которой «мурашки бегают по коже». Когда мы ее включаем, мы полностью расслабляемся, успокаиваемся и наслаждаемся. Мы выучиваем любимые тексты песен наизусть, напеваем их и чувствуем прилив энергии и сил. Положительный эффект музыки каждый может испытать, поэтому в современном мире все большую популярность завоевывает музыкотерапия – метод лечения музыкой.
Прислушивайтесь к голосу своей интуиции, окружайте себя хорошей качественной музыкой, радуйтесь жизни и будьте всегда здоровы!

Спасибо за внимание!

Будьте здоровы , уважаемые коллеги!