**Мастер-класс для педагогов**

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

**Подготовил:**

 **учитель-дефектолог, педагог-психолог Каракотова Е.В.**

**Цель:** знакомство педагогов с основами музыкотерапии

**Ход встречи**

**Приветствие:**

- Любите ли вы музыку и в каких целях используете музыку в работе с детьми?

**Теоретический блок**

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. 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.

Определение

Музыкотерапия — это одно из направлений [арт-терапии](https://ponervam.ru/art-terapiya.html), 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.

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 психотерапии**

* Снижает количество и интенсивность панических атак (вальсы Штрауса и Рубинштейна);
* 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.

Музыкотерапия активно применяется в детских садах и школах как метод психологической коррекции личностных акцентуаций детей, являясь частью педагогического процесса.

Одно время была распространена информация о том, что лечебными свойствами обладает исключительно классика. Однако сейчас специалисты всё чаще говорят о том, что исцеляющая музыка — та, что нравится человеку, отвечает его эстетическим запросам. Это доказывают проводившиеся эксперименты: заядлым металлистам и рокерам включали сначала Симфонию № 5 Бетховена, а спустя какое-то время — произведения тех направлений, которым они преданны. В первом случае положительное воздействие наблюдалось, но незначительное по сравнению с тем, что было диагностировано во втором случае.

Причём если включить IronMaiden (тяжёлый металл) обычному человеку, у него может подняться давление и начаться тахикардия, а иногда и приступ астмы. Для тех же, кто увлекается творчеством данной группы, это своеобразная релаксация, когда нормализуется и физическое, и психическое состояние.

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.

**Практический блок**

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](https://ponervam.ru/skazkoterapiya.html);
* куклотерапия;
* дыхательные гимнастики.

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

**При различных диагнозах**

Музыкотерапия используется в детской психиатрии:

* для снятия тревожностей и страхов;
* как седативное и снотворное средство;
* как природный метод коррекции личностных и эмоциональных расстройств;
* для коррекции неврологических нарушений, так как правильно подобранные мелодии повышают активность нервных путей.

Многие психотерапевты рекомендуют данное направление родителям для детей с аутизмом. Оно позволяет добиться больших успехов в лечении. На сеансах создаются условия для эмоционального диалога, когда остальные способы уже исчерпали себя.

Полезной оказывается музыкотерапия для детей с ограниченными возможностями (ОВЗ). Она способствует их социальной адаптации, заставляет поверить в себя, успокаивающе действует на нервную систему, активизирует работу мозговых структур, развивает воображение. Им предлагаются простейшие упражнения:

* «Океан»: дети представляют себя океаном под соответствующую музыку и выполняют движения, имитирующие волны;
* направленные фантазии Оклендера;
* «Пещера»;
* «Я весь состою из звуков…»;
* «Составь портрет из ритмов».

Подобные занятия должен проводить профессиональный музыкотерапевт.

**Рефлексия**

- Что было для вас сегодня полезно?