**Музыкотерапия**

Это особая форма работы с детьми с использованием музыки в любом виде: прослушивание дисков , игра на музыкальных инструментах, пение и др. **Музыкотерапия дает возможность активизировать ребенка, преодолевать неблагоприятные установки и отношения, улучшать эмоциональное состояние.**

Музыкотерапия может использоваться как в виде основного метода, так и в качестве одного из вспомогательных методов. Выделяют два основных механизма психологического коррекционного воздействия, характерных для метода музыкотерапии:

1. Состоит в том, что музыкальное искусство позволяет в особой символической форме реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и за счет этого найти ее разрешение.
2. Связан с природой эстетической реакции, позволяющей изменить действие “аффекта от мучительного к приносящему наслаждение”.

**Обычно различают ретроспективную и проспективную фазы музыкотерапии**. Ретроспективная фаза имеет задачей натолкнуть участника на переживание, необходимости активного раскрытия внутреннего конфликта. Слушание музыки должно привести человека к конфронтации с своей внутренней жизнью. Переживания, до того остававшиеся неосознанными или только частично осознанными, преобразуются в конкретные представления. На этой фазе следует использовать музыку глубокого эмоционального содержания, например, симфоническую музыку 19 столетия.

В проспективной фазе возможны два подхода:

1. Разрядка психического напряжения, выражением которого может быть мышечное напряжение.
2. Развитие потребности в слушании музыки, расширение круга переживаний, стабилизации самочувствия.

Выделяют индивидуальную и групповую музыкотерапию.

**Индивидуальная музыкотерапия** осуществляется в трех вариантах: с отличительно– коммуникативным, реактивным и регулятивным действием. В первом случае музыкальное произведение прослушивает педагог и ребенок, здесь музыка способствует улучшению данных взаимоотношений. Во втором – достигается очищение. В третьем – снимается нервно– психическое напряжение. Все три формы могут применяться как независимо, так и в сочетании. Они представляют в известном смысле пассивную музыкотерапию. Наряду с этим существует и активная индивидуальная музыкотерапия, целью которой – является преодоление коммуникативных расстройств. Она осуществляется в виде занятия педагога музыкой совместно с ребенком.

**Групповая музыкотерапия** строится таким образом, чтобы участники активно общались друг с другом, между ними возникали коммуникативно-эмоциональные взаимоотношения, чтобы данный процесс был достаточно динамичным.

Творческая деятельность является самым сильным средством снятия напряжения. Это особенно важно для тех, кто не может “выговориться”; выразить свои фантазии в творчестве значительно легче, чем рассказать о них. Фантазии, которые изображены на бумаге или в звуках, нередко ускоряют и облегчают вербализацию переживаний. Творчество открывает путь к выражению бессознательных идей и фантазий, которые проявляются в значимой для ребенка и необычной для всех остальных форме.

Музыкотерапия помогает наладить отношения между педагогом и ребенком, развивает чувство внутреннего контроля, открывает новые способности, повышает самооценку.

Гармонизирующее воздействие музыки на психические процессы можно, а порой необходимо использовать в работе с детьми.

Число методов, облегчающих детям выражение их чувств при использовании музыкотерапии бесконечно. Независимо оттого, что ребенок и педагог выбирают для своих занятий, основная цель педагога всегда одна и та же: помочь ребенку начать осознавать себя и существование в своем мире. Нельзя забывать главную заповедь педагога – не навреди.

Музыка – искусство, и как любое искусство познается душой. Воспринимать музыку можно, внимая ей или участвуя в создании.

**Очень важно для занятий, связанных со слушанием музыки:**

Специально подбирать музыкальный репертуар и методы работы с ним;

Использовать на занятиях других видов музыкальной деятельности детей: музыкального движения, пения, игры в оркестре, дирижирования;

Использование на занятиях произведений других видов искусства, прежде всего изобразительного и художественной литературы.

Такие приемы поднимают музыкальное восприятие на более высокую ступень, являются способом активного анализа музыки.

При подборе произведения для слушания нужно опираться на то, чтобы музыка отвечала двум ведущим принципам – высокой художественности и доступности. Тогда музыка вызывает у детей интерес и положительные эмоции.

Наряду со слушанием музыки важно использовать и активное музицирование, которое способствует повышению самооценки. Музыкальная терапия в активной форме включает в себя игру на музыкальных инструментах, терапию пением (вокалотерапию, хоровое пение), и танцами (хореотерапию).

Для исполнения несложных пьес можно использовать даже такие простые инструменты, как барабан, треугольник, ксилофон. Занятия – ограничиваются поиском простейших мелодических, ритмических, гармонических форм и представляют собой импровизированную игру. Развивается динамическая приспособляемость, способность к взаимному слушанию. Самое главное, что ребенок посредством игры на музыкальном инструменте самовыражается.

**Вокалотерапия** особенно показана депрессивным, заторможенным, эгоцентричным детям.

**Хоровое пение** является эффективнейшим средством воспитания не только эстетического вкуса, но и инициативы, фантазии, творческих способностей детей, оно наилучшим образом содействует развитию музыкальных способностей (певческого голоса, чувства ритма, музыкальной памяти), развитию певческих навыков, содействует росту интереса к музыке, повышает эмоциональную и вокально – хоровую культуру. Хоровое пение помогает детям понять роль коллектива в человеческой деятельности, способствуя, таким образом, формированию мировоззрения детей, оказывает на детей организующее и дисциплинирующее воздействие, воспитывает чувство коллективизма, дружбы.

Наряду с песней применяются элементарные мелодические и ритмические импровизации, которые сводятся к упражнениям в напряжении и расслаблении.

Особую ценность имеет сочетание пения с танцевальными движениями, а также импровизация свободного танца под звуки классической музыки. Танец является формой социального контакта, через танец улучшаются способности к взаимоотношению, взаимопониманию. Терапевтическую ценность представляют ритмические, колебательные движения под музыку в три такта.

Танцевально-двигательная терапия может служить мостом между миром сознания и бессознательного. С помощью танцевально-двигательной терапии ребенок может использовать движение для более полного выражения себя и для сохранения своей индивидуальности в контакте с другими детьми. Танцевально-двигательная терапия – это единственный вид терапии, где используется очень много свободного пространства. Двигательное поведение расширяется в танце, помогая осознанию конфликтов, желаний, и может способствовать проживанию негативных чувств и освобождению от них.

**Предлагаемый музыкальный репертуар.**

**Доставляет ребенку радость, благотворно влияет на его организм. Положительно воздей-ствует не только на детей, но и на их родителей – вселяет уверенность, легче устанавливается контакт между людьми.**

П.И.Чайковский «Вальс цветов» из балета «Щелкунчик»,

М.Мусоргский «Рассвет на Москве- реке».

В.Моцарт «Маленькая ночная серенада»,

М.И.Глинка «Вальс фантазия».

П.И.Чайковский «Апрель»,

Г.В.Свиридов «Музыкальный ящик».

Н.А.Римский- Корсаков. Вступление «Три чуда»,

И.Штраус. «На прекрасном голубом Дунае».

**Положительно влияет на развитие нервной системы ребенка.**

С.В.Рахманинов «Итальянская полька»,

В.Агафонников. «Сани с колокольчиками».

Р.н.п. «Ах вы, сени…»

И.Штраус. Полька «Трик – трак».

Н.А.Римский- Корсаков.Опера «Снегу-рочка», песни, пляски птиц.

**Нормализуется артериальное давление, стимулируется дыхание.**

Колыбельные: «Тише. Тише» «Спи- засыпай, маленькая принцесса», «Приход весны», «Засыпающий малыш», «Крепко спи», «Спи, малыш мой, засыпай».

Г.В.Свиридов «Грустная песенка», Ф.Шуберт. «Аве Мария», «Серенада», Ц.А.Кюи. «Колыбельная».

В.А.Моцарт. «Музыкальная шкатулка», Н.А.Римский – Корсаков. «Три чуда. Белка»,П.И.Чайковский. «Танец маленьких лебедей».

**Нормализация эмоцио-нального состояния, снятие физического и эмоционального напря-жения, повышение творческой работоспо-собности, проявление инициативы. Повышается коммуникативность**.

А.Т.Гречанинов. «Бабушкин вальс», А.Т.Гречанинов. «Материнские ласки».

П.И.Чайковский. Вальс фа- диез- минор, Л.В.Бетховен. «Сурок», Н.А.Римский- Корсаков. Опера «Снегуро-ка», сцена таяния Снегурочки.

Н.А.Римский – Корсаков. «Море» (финал 1-го действия оперы «Сказка о царе Салтане»), К.В.Глюк. Опера «Орфей и Эвридика», «Мелодия», Р.Щедрин. Юмореска

**Воспитание интереса к музыке, состояние наслаждения, восхищения.**

А.К.Лядов. «Дождик- дождик», Ц.А.Кюи. «Колыбельная».

М.И.Глинка «Детская полька», рус. нар. песня «Ах вы, сени…»

М.И.Глинка «Вальс фантазия», П.И.Чайковский «Мазурка».

П.И.Чайковский «Времена года», С.В.Рахманинов «Итальянская полька»

**Снятие мышечной нагрузки, нормализация общего физического состояния.**

И.Штраус. «Сказки Венского леса», П.И.Чайковский. «Апрель»,А.Вивальди. «Зима», И.Штраус. «На прекрасном голубом Дунае».

Формирует эстетические чувства детей, вызывает эмоциональный отклик, повышение продуктивности творчества.

Э.Григ. «Утро», М.Мусоргский. «Рассвет на Москве- реке», К.Дебюсси. «Лунный свет», П.И.Чайковский. Вальс цветов из балета «Щелкунчик».

**Повышение интереса к литературным произведениям, формирование эстетических чувств.**

Шопен. Ноктюрн №1,2.,П.И.Чайковский «Времена года», К.Дебюсси «Лунный свет», Р.Шуман «Грезы», Д.Ласт «Одинокий пастух», К.Синдинг «Шелест весны», К.Сен- Санс «Лебедь» из сюиты «Карнавал животных», П.И.Чайковский «Танец маленьких лебедей».

Музыкотерапия может стать эффективным методом лечения детских неврозов, которые сегодня все больше поражают все больше детей. Поэтому сегодня дети должны постепенно овладевать не только хорошими навыками в области интеллектуальных операций, но и умениями и навыками жизни в современном обществе, знать, как справляться с его требованиями и преодолевать субъективные трудности, неминуемо возникающие на жизненном пути каждого человека. Одним из таких средств и является музыкотерапия.

С помощью музыкотерапии можно создать оптимальные условия для развития детей, воспитания у них эстетических чувств и вкуса, избавления от комплексов, раскрытия новых способностей.

Музыкотерапия способствует становлению характера, норм поведения, обогащает внутренний мир ребенка яркими переживаниями, попутно воспитывая любовь к музыкальному искусству и, формирует нравственные качества личности и эстетическое отношение к окружающему. Дети должны развиваться через познания культурного наследия, воспитываться так, чтобы быть способными его приумножать.

Уровень музыкального развития детей будет выше, если традиционные формы, методы и средства обучения и воспитания будет сочетаться с музыкотерапией.