

## **Что представляет собой музыкотерапия как метод воздействия**

Благотворное влияние музыки на эмоциональное состояние обнаружили еще в Древней Греции. Прослушивание приятных мелодий повышает настроение, развивает интеллект, помогает снять эмоциональное напряжение. Музыка в психологии — популярный инструмент воздействия, используемый в диагностике, терапии и психокоррекции.



В музыкотерапии используют все виды музыки: от электронных записей до самостоятельного освоения музыкальных инструментов. Изучение музыкального культурного наследия всесторонне обогащает внутренний мир, работает как профилактическое, лечебное, обучающее средство. Регулярное прослушивание музыки предупреждает возникновение заболеваний, вызванных стрессом.

### ***История применения музыки для воздействия на человека***

Древнегреческий мыслитель Пифагор первым исследовал влияние музыки на человека. Он определил, что прослушивание ритмичных мелодий помогает контролировать эмоции, излечивает нервные болезни, сопутствует гармоничному развитию личности.

В 19 веке терапию музыкой стали использовать для лечения заболеваний в области психиатрии. Позднее музыку как средство анестезии стали использовать в хирургии и стоматологии. В 20 веке индустриальное развитие позволило сделать музыкотерапию доступной и повсеместной. Ее популярность значительно возросла, а положительный результат влияния мелодий на активность физиологических процессов и нормализацию состояния психики позволил вывести музыкотерапию в поле деятельности официальной науки.

## *Применение музыкотерапии в практической психокоррекции*

Использование музыкотерапии, как метода психологической коррекции, позволяет помочь людям с психологическими заболеваниями различной тяжести. Игра на музыкальных инструментах помогает избавиться от различных патологий:

1. Психоневрологических нарушений. Психотерапевты отмечают два вида неврозов: неврастения и истерический невроз. Первый возникает из-за эмоциональных и интеллектуальных перегрузок, второй — развивается под влиянием фрустрации. Для лечения неврастении используют инструменты, позволяющие задавать ритм игре: барабаны, там-тамы. Для снятия истерических симптомов больше подходят спокойные, умиротворяющие практики, например, игра на флейте.
2. Нарушений развития воли. Способность ставить и достигать целей в норме начинает развиваться в дошкольном возрасте и окончательно формируется в старшем подростковом возрасте. Взрослый человек с нарушением волевых процессов страдает ленью — стремлением отказаться от преодоления трудностей, неумением определить и достичь цели. Пение и музицирование помогают сформировать необходимые качества для развития воли: чувство наслаждения работой, расширение круга интересов, самоуважение.
3. СДВГ у взрослых и детей. Гиперактивность активно проявляется в дошкольном возрасте. У большинства людей интенсивность симптомов снижается к 14 годам, но в некоторых случаях сохраняется во взрослом возрасте. Импульсивность и неспособность надолго удерживать внимание мешает учиться, работать, выполнять элементарные бытовые обязанности. Психокоррекция музыкой помогает снизить признаки гиперактивного поведения, поощрить целенаправленную активность и снизить бесцельную подвижность.
4. Тревожности и страхов. Постоянное чувство тревоги мешает испытывать положительные эмоции и фокусирует внимание на отрицательных. Человек находится в эмоциональном напряжении, не может расслабиться, быстро устает. Экспрессивная музыка, сопровождаемая танцевальными движениями, высвобождает эмоции, повышает позитивное восприятие, устраняет эмоциональный конфликт.

Музыкальная релаксация — сильное эмоциональное воздействие. Зачастую оно используется в комплексе с другими методиками. В отличие от других

методик, воздействие музыкой почти не вызывает у пациентов негативного отношения, поэтому является популярной и предпочитаемой практикой.

### *Музыкотерапия как метод психотерапии в современной психологии*

В психологии музыкотерапию используют в основном для уменьшения влияния стресса. Чтобы нормализовать психическое состояние, психологи рекомендуют ежедневно прослушивать любимые мелодии в течение 10–15 минут. Вслушиваясь в последовательную смену звуков, человек непроизвольно фокусируется на мелодии, отстраняясь от внешнего мира. Это помогает его психике пройти своеобразную перезагрузку, избавиться от влияния накопленного стресса.

Слушать классическую музыку рекомендуют людям с проблемами в общении. Часто боязнь людей и общения кроется в детских комплексах. Пережитое негативное впечатление может навсегда лишить человека способности создавать близкие отношения и даже просто начать разговор. Музыка снимает напряжение, которое люди испытывают при попытке коммуникации.

Умиротворяющие мелодии помогают научиться выражать эмоции.

Нередко эмоциональный фон человека настолько нарушен, что он не в состоянии определить собственные эмоции и адекватно выразить их. Ему сложно отличить усталость от скуки, гнев от обиды, раздражение от зависти. Музыка помогает прочувствовать подавленные эмоции, и заново научиться демонстрировать их.

### *Какая музыка подходит для терапевтических занятий*

Для музыкотерапии следует использовать только ту музыку, которая вызывает положительные эмоции. Нейроспециалисты, изучая влияние мелодий на работу мозга, полагают, что универсальным средством музыкотерапии являются **произведения Моцарта**. Прослушивание его композиций повышает интеллектуальные способности, память, внимание.

Моцарт подходит взрослым и детям, пожилым и людям с серьезными нарушениями мозговой деятельности. Ритмы классической музыки совпадают с биоритмами мозга, поэтому она оказывает такое положительное влияние. После музыкального воздействия рекомендуется записать или

нарисовать свои впечатления. Это поможет отследить влияние мелодии на восприятие и при необходимости скорректировать подбор музыки.

### ***Полезное видео***

В видео представлена подборка музыкальных композиций для психологической разгрузки. После их прослушивания Вы будете чувствовать себя более расслабленным и отдохнувшим.

[Яндекс.Видео](#)>Музыка для релаксации..

[Яндекс.Видео](#)>#музыкальнаятерапия #музыкотерапия

[vk.com](#)>club54632682