Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детская музыкальная школа №1 им.Э.Бакирова»

Елабужского муниципального района Республики Татарстан

«Роль музыки в психологии и психотерапии»

 Выполнила:

 Валиева Равиля Атханбиловна

 преподаватель по классу фортепиано

Елабуга 2023

«Роль музыки в психологии и психотерапии»

А знаете ли вы, что музыка – это магия? Магия, несущая исцеление души и тела.

Использование музыки для терапии и исцеления восходит к Древней Греции, но ее терапевтическое использование началось в 20 веке, после окончания Второй мировой войны. В настоящее время существует множество разновидностей музыкальной терапии по всему миру. Музыкотерапия помогает улучшить коммуникативные навыки, независимость, самосознание, а также, навыки концентрации и внимания.

Способ воздействия музыки на головной мозг очень сложен. Все аспекты музыки – включая высоту тона, темп и мелодию – обрабатываются различными областями мозга. Например, мозжечок обрабатывает ритм, лобные доли декодируют эмоциональные сигналы, создаваемые музыкой, а небольшая часть правой височной доли помогает понять высоту тона. Центр вознаграждения мозга может даже вызывать сильные физические признаки удовольствия, такие как мурашки по коже. Музыкотерапия может использовать глубокие физические реакции организма на музыку, чтобы помочь пациентам с психическими заболеваниями.

Некоторые из документально подтвержденных преимуществ музыкальной терапии включают в себя:

* улучшение самооценки
* снижение тревожности
* повышение мотивации
* успешная и безопасная эмоциональная разрядка
* повышение вербализации
* прочные связи с другими людьми

**Интересный факт –** многочисленные независимые исследования ученых, медиков и психологов всего мира доказывают, что музыка австрийского композитора Вольфганга Амадея Моцарта, по сравнению с произведениями всех прочих композиторов, оказывает на людей самое сильное оздоровительное воздействие. Как доказали европейские ученые, его музыка повышает умственные способности у всех людей, которые ее слушают (и у тех, кому она нравится, и тех, кто ее не любит). Для того чтобы понять причину такого воздействия на мозг, ученые произвели анализ, показавший, что звуковые волны в музыке Моцарта выше, чем у других. Цикл повторений этих волн равен 30 секундам, что свойственно нервной системе человека. Получается, что эти ритмы родственны между собой. Люди, страдающие болезнью Альцгеймера, улучшают свои навыки при регулярном прослушивании сонаты для двух фортепиано - до мажор Моцарта. А «Соната для фортепиано №11 ля мажор» приводит в тонус, повышает настроение и избавляет от головной боли.

Музыка влияет на количество гормонов стресса, таких как адреналин и кортизол, которые выделяет организм, и снижение гормонов может уменьшить симптомы тревоги. Сеансы музыкальной терапии проводятся в любое время дня при нормальной громкости музыки.

Музыкальные композиции составляются таким образом, чтобы постепенно изменять настроение, динамику и тему. С целью закрепления результата после каждой композиции пациент обсуждает с врачом свои переживания, эмоции и чувства.

Данная форма музыкотерапии называется **рецептивной**.

**Активная форма** предполагает игру клиента на музыкальных инструментах. Она включает в себя все, кроме исполнения человеком заученных музыкальных произведений по нотам. Музыкальная импровизация позволяет трансформировать негативные эмоции в положительные переживания. Активная музыкотерапия может выражаться в форме импровизационной игры на барабанах, дудочке, ложках, колокольчиках, трещотках.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что мы, дорогие коллеги, ежедневно прикасаемся к психологии и психотерапии, оказываем благоприятное влияние на наших учеников, сами того не осознавая. Тем самым в очередной раз доказывая неразрывную связь между педагогикой, психологией и творчеством.

В завершении своего небольшого выступления, хотелось бы, конечно, обозначить актуальность выбранной мной темы. К сожалению, все мы переживаем сейчас непростые времена, в обществе выросла тревожность. Ученые отмечают большой прирост психической нестабильности в нашей стране, что в первую очередь, отражается на наших детях, учениках. Безусловно, музыкотерапия не способна заменить психотерапию, однако, в моей практике были ученики, которым занятия помогали обрести душевное равновесие. И я верю, что наша с вами деятельность позволяет минимизировать негативные последствия даже политической обстановки (насколько это возможно), укрывая незрелую психику детей в заботливых руках музыки.

Музыка – это дыхание жизни, язык любви и объединяющая сила. Музыка - это убежище для души, которое всем нам так необходимо сейчас. Именно за искусством стоит благополучие, духовность, а самое главное, единство и будущее человечества. И мы с вами, коллеги, можем гордиться возможностью прикоснуться к прекрасному и нести это в массы.

Благодарю за внимание.