

Музыка — это лекарство, которое помогает преодолеть депрессию, мрачные стороны жизни, проблемы и неудачи.

А потом — дарит желание жить дальше.

В. О. Ключевский

Уважаемые родители!

Очень часто окружающие нас люди не то что не берегут наше настроение, а как раз наоборот — всеми силами его портят. Значит, нам надо взять за правило — заботиться о собственном настроении самим. Ведь никто кроме нас самих заботиться о нашем настроении не будет. Поэтому нужно нам самим искать способы улучшения собственного настроения и снятия стресса. На мой взгляд, такие способы нужно искать постоянно, всё время, пробуя новые. И желательно иметь целый набор таких способов.

Я хочу предложить один из способов снижения стресса — музыкотерапию. Каждый человек индивидуален, не все могут воспользоваться некоторыми способами арт — терапии: у некоторых нет склонности к художественному творчеству, другие не любят читать, танцевать... но музыкотерапии это не касается. Включая любимые мелодии во время уборки по дому или торжественного события, когда плохо или радостно на душе, мы улучшаем своё психическое и физическое состояние.

Музыкотерапия — это одно из направлений арт-терапии, 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.

Основная цель музыкотерапии — улучшение физического и психического состояния, оптимизация личностного развития в сложных условиях современной жизни.



Положительный эффект музыкотерапии заключается в том, что:

- она оказывает стимулирующее действие на эмоции, повышает настроение;
- избавляет от навязчивых мыслей;
- заставляет забыть плохое, настраивает на позитивный лад;
- улучшает когнитивные способности: мышление, память;
- повышает работоспособность, действует как мотиватор, избавляя от апатии и усталости.

Музыкотерапию можно активно использовать для детей всех возрастов. Мелодии и ритмы оказывают на организм ребёнка мощное влияние, способствуют развитию органов и формированию адекватного восприятия окружающего мира, расширяют потенциальные личностные возможности.

- Возможно, у вас дома имеется коллекция любимой музыки. Подберите такую музыку, которая радует, успокаивает, умиротворяет или наоборот бодрит и зажигает.
- Обязательно соберите коллекцию классической музыки. Какой именно? Выберите вместе с детьми.
- Включите любимую музыку. Приглушите громкость. Пусть эта музыка будет приятным фоном для совместного семейного отдыха.
- Не хотите музыку? Найдите записи естественных природных звуков: шум дождя, водопада, пение птиц в лесу, звуки морского прибоя или шелест листвы от ветерка.

Упражнение «Полет белой птицы» - тренинг управляемого воображения.

Это упражнение способствует выработке навыков пространственных взаимодействий, умению вступать в тонкие, дифференцированные отношения с пространством.

Подготовительная фаза. Включите спокойную музыку. Расположитесь максимально удобно, расслабленно, глаза закройте, руки и ноги скрестите, правая рука и правая нога – сверху.

Произносите данный текст. Я лежу на теплом желтом песке, надо мной спокойное, чистое, синее небо.

В небе плавно летит белая птица. Я поднимаюсь и лечу рядом с ней, я сам эта белая птица.

Я лечу в спокойном синем небе, подо мной – спокойное синее море.

Вдали показался желтый песчаный берег, он приближается. Я подлетаю, опускаюсь на теплый желтый песок, снова превращаюсь в человека и ложусь на спину.

Я лежу на теплом желтом песке, надо мной спокойное синее небо, я расслаблен, отдыхаю.

Ступней моих ног коснулась приятная прохлада. Приятная прохлада заполнила мышцы ног. Мышцы – легкие и бодрые. Приятная прохлада заполнила живот, мышцы спины. Мышцы – легкие и бодрые. Приятная прохлада заполнила грудь, руки. Мне легче дышать. Приятная прохлада заполнила шею и голову. Голова – ясная и чистая. Мышцы – легкие и бодрые... Три глубоких вдоха, открываю глаза, встаю. Я отдохнул!

Продолжительность выполнения — от 25 до 35 минут.

#### Условия освоения

Следует добиться, чтобы выполнение этого упражнения становилось реальным эмоциональным событием и «путешествие» было заполнено конкретными, индивидуальными переживаниями.

Желаю удачи!