

Лечение музыкой



Формы музыкотерапии:

1. Активная (двигательные импровизации под соответствующий характеру музыки словесный комментарий)
2. Пассивная (прослушивание стимулирующей, успокаивающей или стабилизирующей музыки специально или как фон)

Направления лечебного действия музыкотерапии:

1. Эмоциональное активирование в ходе вербальной психотерапии
2. Развитие навыков межличностного общения (коммуникативных функций и способностей)
3. Регулирующее влияние на психовегетативные процессы
4. Повышение эстетических потребностей

Механизмы лечебного действия музыкотерапии:

1. Катарсис
2. Эмоциональная разрядка
3. Регулирование эмоционального состояния
4. Облегчение осознания собственных переживаний
5. Конфронтация с жизненными проблемами
6. Повышение социальной активности
7. Приобретение новых средств эмоциональной экспрессии
8. Облегчение формирования новых отношений и установок



Искусство способно влиять не только на здоровье, но и на развитие личностного роста педагогов за счет развития потенциалов, заложенных в каждом человеке, а именно:

Потенциал разума (интеллект туальный аспект здоровья) – способность человека развивать интеллект и уметь им пользоваться. Приобретение знаний в области сохранения здоровья и методов организации здорового образа жизни.

Потенциал воли (личностны й аспект здоровья) – способность человека к самореализации. Умение ставить цели и достигать их, выбирать адекватные средства для достижения целей.

Потенциал чувств (эмоциональны й аспект здоровья) – способность человека выражать свои мысли и чувства, понимать и безоценочно принимать чувства других.

Потенциал тела (физический аспект здоровья) – способность развивать физическую составляющую здоровья, осознавать собственную телесность, научиться управлять своим телом.

Общественный потенциал (социальны й аспект здоровья) – способность человека оптимально адаптироваться к социальным условиям, стремление постоянно повышать уровень коммуникативности.

Потенциал креативности (творческий аспект здоровья) – способность человека к созидательной активности, стремление творчески выражаться в жизнедеятельности.

Духовный потенциал (духовны й аспект здоровья) – способность развивать духовную природу человека, выражать высшие ценности в жизни (необходимо создавать условия для реализации духовных качеств).

Главное, чтобы музыка нравилась!!! Музыка—лекарство, которое слушают и поют

Продолжительность слушания музыки 15-30 минут.

- Лучше всего прослушивать нужные произведения утром после пробуждения или вечером перед сном.
- Во время прослушивания старайтесь не сосредотачиваться на чем-то серьезном, можно выполнять обычные бытовые дела (уборка, мытьё посуды, шитьё, глажение, приготовление пищи). А еще лучше занимайтесь чем-нибудь приятным, например просмотром фотографий, поливкой цветов.