**Если у вас депрессивное состояние, то вам обязательно следует слушать музыку.**

Начните с задумчивых и грустных, а затем включите радостную и веселую мелодию. Можно попробовать Шуберта «Ave Maria», Чайковского «Осенняя песня».

**Для того чтобы расслабиться,**

 попробуйте послушать несколько игривых мелодий, а после смените их медленными и успокаивающими.

Здесь подойдут произведения Чайковского «Баркарола», «Сентиментальный вальс», Шостаковича «Романс из кинофильма «Овод», Дебюсси «Лунный вечер», Леннона «Yesterday».

 **Тонизирующая музыка:**

 Монти «Чардаш», Огинский «Полонез», Легран «Шербурские зонтики». Кстати, универсальная музыка, которую чаще всего «прописывают» больным, — это произведения Моцарта. И запомните еще одно: музыкальная программа не должна затягиваться более чем на15–20 минут, и лучше, если это будут мелодии без слов.

***Музыка и здоровье ваших детей***

Современные исследования в области детской психологии и педагогики доказывают, что раннее музыкальное воспитание благотворно влияет на интеллектуальное и психическое становление личности ребёнка. Учёные всего мира считают, что самый универсальный способ повышения интеллекта у детей – регулярные занятия музыкой. Кроме того, они обратили внимание на значительный психотерапевтический эффект воздействия музыки, которая снимает нервно-психическое напряжение у детей, обучающихся в современных условиях с огромными, подчас непосильными для детской психики перегрузками. Современному ребёнку очень сложно находиться в окружающем его технизированном и компьютеризированном мире, в ситуации глобального нравственного и духовного кризиса нашего общества. В силу этого он очень уязвим и подвержен различным стрессовым состояниям, которые негативно влияют на его психическое и эмоциональное здоровье. Раннее музыкальное воспитание благотворно сказывается и на развитии детей с уже имеющимися патологиями: нарушенной способностью к концентрации, психическими болезнями, детскими неврозами, ослабленным зрением и др.

Идея вести музыку в терапию детских болезней не нова и известна очень давно, но получила научное объяснение лишь в последние годы. Учёные разных стран проводили специальные исследования, в ходе которых была отмечена большая польза движения под музыку, инструментального музицирования и пения в лечении некоторых психических заболеваний у детей.

Механизм воздействия музыки основан на том, что организм человека отвечает на неё по структуре «зова – ответа», что, в конечном счёте, и ведёт к согласию, слиянию, упорядоченности и равновесию его физиологии и психики. Научные исследования доказывают, что ритмическое переживание музыки всегда сопровождается теми или иными двигательными реакциями. Чувство музыкального ритма двигательно-моторно по своей природе, поэтому передача ритма музыки в простых, доступных детям движениях соответствует их естественной биологической потребности в движении и даёт большой эффект в лечении больных детей, у которых часто нарушена координация. Ещё выдающийся швейцарский музыкант и педагог Э.Жак Далькроз писал, что в образовании и развитии чувства ритма участвует всё наше тело, поэтому маленького ребёнка с нервными движениями прежде всего нужно научить соразмерять свои движения. «Нервные движения всегда безотчётны и нецелесообразны, они дают неправильные ударения. Ритмическая гимнастика, вводя движение в строго определённые рамки пространства и времени, излечивает нервы». Идеи Жака – Далькроза активно развивает выдающийся немецкий композитор и педагог Карл Орф. Весьма существенная роль в его концепции музыкального воспитания принадлежит первоначальному воспитанию чувства ритма и целенаправленному развитию элементарных двигательных навыков. Он считал, что элементарная музыка – это не музыка сама по себе, а музыка, связанная с движением, танцем и словом. Это подчёркивает большую роль движения на занятиях элементарной музыкой и открывает большие возможности в области музыкальной терапии. Кроме того, игра на элементарных инструментах создаёт у ребёнка ситуацию успеха, а совместное музицирование способствует преодолению чувства страха, неуверенности, которые сопутствуют многим психическим заболеваниям.

Но ритм имеет, как известно, не только моторную, но и эмоциональную природу. Б.М.Теплов характеризует чувство ритма как способность активно отражать в движении музыку и, вследствие этого, тонко чувствовать эмоциональную выразительность временного хода музыкального произведения. Элементарная музыка, ритмические упражнения, различные типы движения развивают, таким образом, и эмоциональное начало, которое, в свою очередь, создаёт основу для развития личности ребёнка. Карл Орф справедливо полагал, что сохранение здоровья нации, сохранение основ её культуры зависит от отношения народа к своему фольклору. Именно поэтому в Шульверке использованы древнейшие пласты аутентичного фольклора: колыбельные песни, потешки, прибаутки, игры, которые и должны составлять эмоциональную среду для формирования интеллекта и здоровой психики ребёнка. При этом он подчёркивал, что в «каждой стране «Шульверк» должен быть обогащён своим словесным и музыкальным народным достоянием, в частности, детским фольклором.

Очень важным элементом музыкальной терапии является игровые методы работы с детьми. Дети с какими-либо патологиями часто с трудом воспринимают строго регламентированные занятия. Игровые формы работы позволяют решить многие проблемы в работе с такими детьми. В процессе игры легко и естественно вырабатываются навыки согласованных действий, дети учатся концентрировать своё внимание, ориентироваться в пространстве и происходит всё это очень естественно, без всякого давления на ребёнка, который не испытывает при этом никаких психологических затруднений.

Ещё один важный момент педагогической концепции музыкального воспитания Карла Орфа, который очень позитивно воздействует на детскую психику – это тот фактор, что в процессе совместного музицирования дети активно участвуют в создании музыкального произведения, сами являются творцами, а не просто пассивно слушают музыку. Современные исследования научно доказывают, что музыка активно воздействует на ребёнка лишь при условии его собственного участия в создании и исполнении музыкального произведения. Ребёнок постигает содержание музыкального произведения в различных видах музыкальной деятельности, но особенно интенсивно этот процесс происходит только тогда, когда он сам участвует в процессе создания музыки. «Каждый узнаёт лишь то, что сам пробует сделать» – именно этот тезис Песталоцци лежит в основе «Шульверка» Карла Орфа. В начале двадцатых годов ХХ столетия эти идеи развивались и у нас в России: выдающиеся отечественные учёные теоретики и музыканты-просветители Б.Л.Яворский и Б.В.Асафьев занимались проблемами коллективного детского музицирования. Они подчёркивали, что собственно детское творчество, сам процесс создания музыки – особо воздействует на качество музыкального воспитания и создаёт оптимальные условия для активного развития музыкальности ребёнка и развития его личностных качеств.

Применение системы музыкального воспитания по принципам Карла Орфа в лечебной педагогике и музыкальной терапии вошло в европейскую педагогическую практику в 60–70-е годы ХХ века. В различных странах «Шульверк» и музыкальный инструментарий Карла Орфа используют в школах и интернатах для слепых, слабовидящих и глухонемых детей, в логопедических группах и других детских лечебных заведениях. Конечно, важно при этом помнить, что музыка одна не сможет разрешить все психофункциональные расстройства и психические комплексы у детей, но её активное использование сыграет большую роль в становлении личности ребёнка, его активной социализации в обществе и подготовке к жизни.

**Музыкальная терапия для всей семьи**

В лечебных целях музыку применяют с давних времен, так как приятные эмоции, вызываемые мелодиями, повышают активность коры головного мозга, улучшают обмен веществ, стимулируют дыхание и кровообращение. Положительные эмоциональные переживания во время звучания приятных слуху музыкальных произведений усиливают внимание, тонизируют центральную нервную систему. При этом в активную нервную деятельность вовлекаются дополнительные нервные клетки, которые снимают нагрузку с уже работающих звеньев этой системы.

Под музыку выстраивается ритмика организма, при которой физиологические реакции протекают наиболее эффективно. При умело подобранной мелодии снижается утомление, улучшается самочувствие.

Музыка, влияя на ребенка и маму, рождает положительные эмоции, снимает противоречия, успокаивает и настраивает на любовь. Установлено, что с помощью музыки можно воздействовать на три сферы жизнедеятельности плода - двигательную, эмоциональную, дыхательную - и даже управлять их развитием. Такое влияние помогает корректировать изменения в формировании плода, направлять развитие в нужную сторону.

И главное, что музыкальная стимуляция развития будущего ребенка положительно сказывается как на психических, так и на физических его качествах. После рождения ребенка прекращать музыкотерапию, к которой он так привык, по крайней мере нецелесообразно.

Существуют три фактора воздействия музыки на организм человека:

* психолого-эстетический (ассоциации, эмоции, образный ряд);
* физиологический (функциональный, с помощью которого можно тренировать отдельные функции организма);
* вибрационный (музыка оказывает вибрационное воздействие на клетки, активизируя различные биохимические процессы в них).

Влияя на клеточном уровне на организм человека, музыка может оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на слушателя. Поэтому подбирать музыку для лечения и релаксации должен профессионал.

Долгое время существовало мнение, что, например, рок, тяжелый металл отрицательно влияют на нервную систему, особенно подростков, людей с неустойчивой психикой. Это верно. Но резко отвергать те или иные музыкальные направления тоже нецелесообразно. Как правило, музыка подбирается по личным качествам человека, по его предпочтениям и музыкальным пристрастиям.

Представители классической отечественной школы музыкотерапии сходятся во мнении, что лучшая музыка для лечения и расслабления - классическая, представленная известными композиторами, а также музыка, основанная на традиционных народных мотивах.

По своему назначению классические произведения делятся на детские, релаксационные, активизирующие и смешанные. Музыкальные этюды действуют на определенные нервные клетки и вызывают соответствующий эффект: расслабляют, успокаивают и т.д. Поэтому если надо пообщаться на музыкальном уровне с ребенком, как еще не рожденным, так и на первых годах жизни, то используются следующие колыбельные мотивы:

* "Спи, моя радость, усни" (Моцарт - Флис),
* "Сон приходит на порог" (Дунаевский - Лебедев-Кумач),
* "За печкою поет сверчок" (Островский - Петрова),
* "Колыбельная Светланы",
* "Спи, дитя мое".

Родителям совсем необязательно иметь слух и хороший-голос, главное - петь песни с нежностью. Необходимо, чтобы ребенок слышал материнский голос, привыкал к нему. После рождения малыша следует продолжать слушать музыку после кормления и перед сном. Напевайте ребенку колыбельные - он будет намного спокойнее, радостнее и эмоциональнее. Даже самые активные шалунишки, слушая музыку, успокаиваются и расслабляются, потому что слышат давно знакомое и привычное. Включайте музыку, когда ваш малыш уже лег в кровать.

Мамы тоже должны научиться слышать музыку. Релаксационную, расслабляющую и успокаивающую можно слушать, как днем, так и вечером, перед сном, в удобной, приятной обстановке. При этом в комнате должен быть приглушенный, спокойный свет, нужно удобно сесть или лечь и не забывать правильно дышать. Как правило, при музыкальных сеансах профессионалы советуют дышать не грудью, как мы привыкли, а животом и на счет десять выдыхать. Благодаря такому дыханию воздух проникает в клетки организма и помогает лучше расслабиться.

В классическую **релаксационную** программу входят следующие произведения по 3-6 минут:

* + Бах И.С. "Ария из сюиты № З" или медленные части из Бранденбургских концертов;
	+ Шуберт Ф. "Аве-Мария" или 2-я часть 8-й симфонии;
	+ Беллини В. "Каватина Нормы";
	+ Вивальди А. "Зима";
	+ Бетховен Л. вторые части фортепьянных сонат (8, 14, 23);
	+ Чайковский П. анданте кантабиле из 5-й симфонии "Июнь" и "Октябрь" из цикла времена года.

Помимо этого, ученые советуют слушать классическую музыку активизирующую мозговую деятельность, помогающую вернуть утраченную и израсходованную энергию.

К **активизирующим** музыкальным произведениям относятся:

* + Творения В. Моцарта - первые и третьи части из фортепьянных сонат и концертов, "Рондо" из "Маленькой ночной серенады", отрывки из оперы "Волшебная флейта";
	+ П. Чайковского - вальсы из балетов, "На тройке" из "Времен года", отрывок из финала 4-й симфонии,
	+ С. Прокофьева из 1-й части 1-й симфонии, отрывок
	+ М. Глинки "Романсы",
	+ А. Вивальди "Весна",
	+ Л. Боккерини "Менуэт",
	+ Ф. Шуберта "Форелленквартет".

Самое главное - помнить, что музыку надо пропустить через себя. Как это сделать? Просто тихонечко подпевайте.