



*Музыкотерапия
в школе*

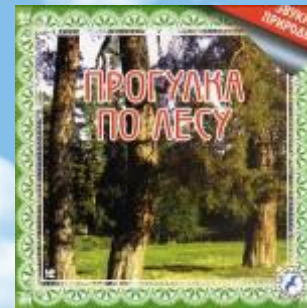


Благодаря музыкотерапии длительные учебные нагрузки учащимися переносятся легче, заметно снижается степень их невротизации. В младших классах быстрее осуществляется настройка на урок после активной перемены.

Целебная музыка



Звуки природы



Чистые звуки природы, такие как «Утро певчих птиц», «Прогулка по лесу», «Соловьиная роща», «Ласковый прибой», «Утренний ручей», «Весенняя гроза».

Эффект успокоения, снятия тревожности здесь связан с тем, что все эти природные звуки сопровождали спокойную бытовую деятельность многих поколений и закрепились в «генетической» памяти как сигналы безопасности и благополучия



Звуки природы и музыка



Звуки природы в сочетании с музыкой. В программах «Море любви», «Море покоя», «Любовь дельфина», «Морские мечты», «Мистическое море» представлено нежное звучание гитары, гобоя, флейты, фортепиано на фоне шелеста морских волн. Программы «Летний полдень», «Очарованный соловей», «Шепчущие пески» содержат мелодии на фоне пения птиц.



New Age



Произведения композиторов-профессионалов в музыкотерапии, таких как Карунеш («Симфония сердца», «Небесная даль», «Чайная церемония»), Анугама («Открытое небо»), Гомер Эванс («Музыка для здоровья», «Музыка счастья») и др.

Их произведения обладают выраженным оздоровительным действием.



Классическая музыка



Классическая музыка прошлых времён, обладающая успокаивающим эффектом. Это, в основном, произведения Моцарта, Баха, Вивальди, Штрауса, Чайковского и др.



Мягкая инструментальная музыка



Мягкая инструментальная музыка в обработке таких высокопрофессиональных оркестров и исполнителей, как оркестр Поля Мориа, Джеймса Ласта, Фаусто Папетти, Френсиса Гойи и др.



Этническая музыка

Задумчивые
народные песни,
этническая и
мантрова
медитативная
музыка.



- Музыка терапией активно можно пользоваться не только на уроках музыки, но во время других уроков, так же на переменах. Например перед сложной контрольной можно детям предложить послушать музыку В.А. Моцарта, которая имеет антистрессовый и тонизирующий эффект.

- На переменах детям можно включать звуки природы (звук дождя, пение птиц, шум моря) которые дают ощущение полной гармонии и защищенности, благоприятно влияют на психику и подавляют агрессию.

