

**Музикотерапия - лечение музыкой
Музыка не только фактор
облагораживающий, воспитательный.
Музыка — целитель здоровья.»**



Музыкально-звуковая арт-терапия

Арт-терапия - это направление в психотерапии, психо коррекции и реабилитации. Арт-терапия может рассматриваться как одно из ответвлений психотерапии наряду с искусством, музыкальной терапией, драм терапией и танце двигательной терапией.

Музыкальная терапия — это контролируемое использование музыки в лечении, реабилитации, образовании и воспитаний детей и взрослых, страдающих от соматических и психических заболеваний, это метод психотерапии, основанный на эмоциональном восприятии музыки. В зависимости от мелодии, ее ритмической основы и исполнения музыка может оказывать самые разнообразные эффекты - от индивидуального ощущения внутренней гармонии и духовного очищения до неуправляемого агрессивного поведения больших человеческих масс. Ее можно использовать для влияния на самочувствие человека.

Музыкальная терапия - наиболее древняя и естественная форма коррекции эмоциональных состояний, которыми многие люди пользуются, чтобы снять накопленное психическое напряжение, успокоиться, сосредоточиться.

Музыкальную терапию широко применяют во многих странах мира для лечения и профилактики широкого спектра нарушений: отклонений в развитии, эмоциональной нестабильности, поведенческих нарушений, сенсорного дефицита, спинно-мозговых травм, психосоматических заболеваний, внутренних болезней, психических отклонений, афазии и

аутизма. Так как данная категория лиц помимо соматических заболеваний подвержена эмоциональным расстройствам, то, воздействуя на их эмоциональную сферу, можно в короткие сроки добиться улучшения как психологического, так и физического самочувствия.

Полезность музыкально-звуковой арт терапии в работе с детьми в том, говорит об **актуальности** данной терапии:

- помогает укрепить доверие, взаимопонимание между участниками процесса;
- помогает ускорить прогресс терапии, так как внутренние переживания легче выражаются с помощью музыки, чем при разговоре;
- музыка усиливает внимание к чувствам, служит материалом, усиливающим осознание;
- косвенно повышается музыкальная компетенция, возникает чувство внутреннего контроля и порядка.

Несмотря на тесную связь с лечебной практикой, арт-терапия во многих случаях приобретает преимущественно психопрофилактическую, социализирующую и развивающую направленность. За время своего существования арт-терапия ассимилировала достижения психологической науки и практики, теоретические разработки и приёмы разных направлений психотерапии, опыт и стратегии изобразительного искусства, методы педагогики, отдельные представления теории культуры, социологии и других наук. Она продолжает активно развиваться и в настоящее время, осваивая новые области практического применения и обогащаясь идеями благодаря объединению с другими научными дисциплинами. А многочисленные методики музыкотерапии предусматривают как целостное и изолированное использование музыки в качестве основного ведущего фактора воздействия, так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных методов для усиления их воздействия и повышения эффективности, что свидетельствует об **инновационной направленности**.

Основная цель музыкально-звуковой арт терапии: гармонизация внутреннего состояния, то есть восстановление способности находить оптимальное, способствующее продолжению жизни состояние равновесия.

Сущность данной терапии мы видим в способности вызывать у «особого» ребёнка положительные эмоции, которые оказывают лечебное воздействие на психосоматические и психоэмоциональные процессы, мобилизуют резервные силы ребёнка, обуславливают его творчество во всех областях искусства и в жизни в целом.

Задачи:

- 1) акцентировать внимание ребенка на его ощущениях и чувствах;
- 2) создать оптимальные для ребенка условия, способствующие наиболее четкой вербализации и проработке тех мыслей и чувств, которые он привык подавлять;
- 3) помочь ребенку найти социально приемлемый выход как позитивным, так и негативным чувствам.

Основная техника музыкально-звукового арт воздействия - это техника активного воображения, открывающая ребенку неограниченные возможности для самовыражения и самореализации в продуктах творчества при активном познании своего «Я».

Технологичность: Технология музыкально-звуковой арт терапии очень эффективна в коррекции нарушений общения, возникших у детей-инвалидов по разным причинам. Она не требует специального назначения врача, что позволяет проводить ее такими специалистами, как психологи, педагоги, социальные работники и т.д. Учитывая все механизмы воздействия музыки и рисования на человека, данную терапию можно применять для клиентов любого возраста, а так же для групповой и индивидуальной работы. Поскольку музыкально-звуковая арт терапия делает большой акцент на процессе (в противоположность продукту) творчества, она не требует никаких особых навыков и талантов для участия.

Достоинствами музыкально-звуковой арт терапии являются:

- абсолютная безвредность;
- легкость и простота применения;
- возможность контроля;
- уменьшение необходимости применения других лечебных методик, более нагрозочных и отнимающих больше времени.

На основании вышесказанного, можно сделать следующий **выводы:** главная проблема ребенка с ограниченными возможностями заключается в его связи с миром, в ограничении мобильности, бедности контактов со сверстниками и взрослыми, в ограниченности общения с природой, доступа к культурным ценностям, а иногда - и к элементарному образованию. Таким образом, групповая музыкально-звуковая арт терапия в процессе реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья необходима как способ эмоционального воздействия на ребенка с целью коррекции имеющихся физических и умственных отклонений, как способ невербальной коммуникации, а также как один из возможных способов познания мира. Музыкально-звуковая арт терапия может быть включена в индивидуальную программу развития детей-инвалидов в сочетании с другими видами коррекционной работы и с успехом использоваться в учреждениях социальной сферы.

Ожидаемые результаты:

- развитие творческих способностей;
- повышение самооценки и рост самосознания;
- развитие эмоционально-нравственного потенциала;
- развитие коммуникативных навыков, навыков социальной поддержки и взаимного доверия, повышение социальной активности;
- развитие межличностных отношений, формирование умения решать внутренние и групповые проблемы;
- формирование умения выражать эмоции;
- формирование умения разрешать конфликтные ситуации;
- снятие напряжения, релаксация.