Снижение тревожных состояний детей посредством музыкотерапии

Агина Татьяна Сергеевна
студентка 5 курса Д группы 521122з
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого», Россия, г. Тула
E-mail: tatashcer@mail.ru

Научный руководитель: **Шелиспанская Элада Владимировна**
канд. педагог. наук, доцент ТГПУ им. Л. Н. Толстого
Россия, г.Тула

Музыка помогает ребенку снять тревожность и мышечное напряжение. Музыка подбирается специально с частотой ритма не более 60 ударов в минуту и помогает ребенку сосредоточиться на создаваемых им образах, почувствовать расслабление в мышцах, синхронизировать дыхание, так как музыкальный ритм влияет на длину волн, генерируемых человеческим мозгом, обмен веществ. Когда ребенок приходит в спокойное и расслабленное состояние, он выстраивает с помощью педагога приятные ему образы, «оживляет» свои самые лучшие воспоминания, которые смогут оказать целительное действие на имеющиеся фобии и другие переживания.

Музыкотерапия включает в себя: игру на духовых музыкальных инструментах, дыхательную гимнастику и упражнения для развития певческого дыхания, позволяет детям заниматься оздоровлением, не замечая процесса оздоровления. Дыхательная музыкотерапия — это тренинг дыхательной функции организма. Особое место в ней отводится пению. Тембр голоса, интонация, манера разговора, текст песни могут многое рассказать о чувствах и характере исполнителя. Голос — это «говорящий» музыкальный инструмент. С помощью музыкотерапии можно смоделировать эмоции; повысить настроение, уменьшить тревожность; у детей неспокойных и неуравновешенных сформировать чувства радости, положительные эмоции, внутреннего покоя; приобрести желание общаться со сверстниками.

Использование музыкотерапии в повседневной жизни ребенка прививает навыки расслабления, развивают нравственно-коммуникативные качества, создают положительный эмоциональный фон.