

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

# МУЗЫКОТЕРАПИЯ





**Музыкотерапия** - это лекарство, которое слушают. Мирный и ласковый плеск волны, например, снимает психическое напряжение, успокаивает.

Врачуют не только естественные, но и искусственно созданные звуки. Специально подобранные мелодии снимают гнев и досаду, улучшают настроение.

Раздражающая музыка дает противоположный эффект. Известно, что музыка содействует налаживанию контакта с человеком.





**Самый большой эффект от музыки – это профилактика и лечение нервно-психических заболеваний. Она снимает меланхолию, последствия депрессий и стрессовых состояний.**

**Музыка может умиротворять, расслаблять, активизировать, облегчать печаль и вселять веселье; усыплять или вызывать приток энергии, будоражить, создавать напряжение, вызвать агрессивность.**

**Излишне громкая музыка с подчеркнутыми ритмами ударных инструментов вредна не только для слуха, но и для нервной системы.**





# Музыкальная аптека



**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 на 15–20 минут, и лучше, если это будут мелодии без слов.