

МАДОУ детский сад № 161 «Ёлочка»

**КОНСУЛЬТАЦИЯ
ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

НА ТЕМУ:

**"АРТ-ТЕРАПИЯ.
ЗВУКОТЕРАПИЯ."**

Подготовила :

музыкальный руководитель

Тетерина Е. А.

31.10.2016 г.

Арт-терапия

Использование различных видов искусства в лечебно-профилактических и коррекционных целях носит название арт-терапия.

Арт-терапевтическое лечение является одной из форм психотерапии. Существует множество различных методик, помогающих диагностировать эмоциональное состояние ребенка и уровень его психического развития, а также вылечить с помощью волшебной силы искусства некоторые заболевания.

Как работают арт-терапевты

Психотерапевты, использующие методики арт-терапии, помогают обнаружить скрытые способности ребенка, избавляют его от различных страхов и внутренних конфликтов. Принципы работы таких врачей являются очень щадящими, поэтому не оказывают никакого негативного влияния на психику маленького пациента.

Арт-терапевт в игровой форме вступает в диалог с малышом, постепенно завоевывает его доверие и узнает от ребенка все, что его беспокоит, после чего решает, что делать в сложившейся ситуации.

Как помогает изотерапия

Самый распространенный и наиболее изученный на сегодняшний день вид арт-терапии – это рисование или *изотерапия*.

Все малыши любят рисовать, а специалисты по этому виду детского творчества, исходя из рисунков ребенка, способны классифицировать его эмоциональное и психическое состояние, и оказать ему помощь в борьбе с обнаруженными страхами и комплексами.

Все переживания ребенка, которые он не может высказать словами, отражаются в его рисунке. Наличие или отсутствие определенных фигур, используемые в изображении цвета, характер штрихов и линий – все это может рассказать арт-терапевту очень многое. Малыши, рисуя, выражают в красках свое настроение, показывают свой внутренний мир, выплескивают все скопившиеся внутри эмоции, а грамотный специалист ненавязчиво обсуждает все это с ними, чтобы лучше понять психологическое состояние своих маленьких пациентов. Процесс избавления малыша от страхов будет наглядно отражаться в его последующих рисунках, в которые, после нескольких психотерапевтических сеансов, ребенок обязательно внесет определенные коррективы.

Чем полезна психотерапевтическая лепка

Лепка развивает у детей мелкую моторику, а также развивает такие качества как внимательность и усидчивость. Дети могут лепить из традиционного пластилина, полимерной глины, воска, соленого теста. Опытный психотерапевт, наблюдающий за этим процессом, может скорректировать многие детские заболевания и отклонения в поведении ребенка. Арт-терапевт может увидеть и снять излишнюю «моторность», а также направить энергию малыша в нужное русло.

Специалистами по арт-терапии разработана одна из самых интересных для ребенка и полезных для лечения его психического здоровья методика – *маскотерапия*. Сам малыш или врач лепит своеобразный портрет-маску, который ассоциируется у ребенка со всеми его страхами, тревогами или пережитыми давным-давно негативными воспоминаниями. Арт-терапевт объясняет малышу, что теперь все плохое ушло из него и осталось в этой маске, и теперь про нее нужно просто забыть, оставив ее навсегда брошенной в кабинете врача.

Чем полезен песок для детей

Все дети любят играть с песком, а специалисты арт-терапии, наблюдая за ними, могут анализировать состояние малышей и даже лечить такие заболевания, как задержка психического развития и легкие формы аутизма. Также *песочная терапия* помогает детям, пережившим какие-либо стрессы: болезнь близких, переезд на новое место жительства, переход в другой детский сад и так далее. Психотерапевты считают, что при работе с песком и водой ребенок проявляет свой внутренний мир и даже может корректировать определенные стороны своей личности. Такая работа также отлично развивает мелкую моторику и учит малыша концентрироваться.

Для занятий ребенку предлагается небольшая песочница, емкость с водой и множество различных игрушек, чтобы малыш мог как можно точнее во время игры показать свой персональный мир. Арт-терапевт наблюдает за действиями малыша, комментирует их и задает малышу вопросы, что помогает ребенку постепенно учиться контролировать свои действия, называть свои чувства и формировать связь между внутренними ощущениями и внешним поведением.

Как помогает театр

Еще одним направлением арт-терапии является *сценическое искусство*. Участие малыша в театральной постановке помогает ему погрузиться в мир собственных переживаний, учит его выражать свои чувства не только словами, но и жестами, мимикой, движениями. Малыш, примеряя на себя различные

образы, обретает индивидуальность и учится понимать переживания других людей, а арт-терапевт во время сеансов мягко проводит психологическую коррекцию поведения ребенка.

Чем полезна сказкотерапия

Сказкотерапия – это арт-терапия для самых маленьких. Во время таких занятий врач просит малыша поговорить с ним о каком-либо сказочном сюжете и проанализировать его, либо вместе с ним придумывает собственную историю-импровизацию. Основными целями сказкотерапии являются эмоциональная поддержка ребенка, формирование у него правильных представлений об окружающем мире и взаимоотношениях между людьми, а также развитие творческих навыков и способности общаться в коллективе.

Как помогают звуки и танцы

Музыкотерапевты – психотерапевты, работающие со звуками и музыкой, пока еще встречаются в нашей стране достаточно редко, однако постепенно эта профессия все-таки набирает популярность. Музыка помогает ребенку снять стресс, отрегулировать нарушения речи, а также избавиться от отклонений в поведении. С помощью музыки арт-терапевты способны полностью устранить все симптомы неврологических проблем малыша.

Во время музыкальных психотерапевтических занятий врач объясняет малышу базовые понятия из музыки в виде игровых образов. Такие занятия не только дают детям необходимые базовые навыки, но и позволяют им отвлечься от проблем в реальном мире.

Также существуют и специальные методики для детей, имеющих задержки психомоторного развития. Во время таких сеансов малыши учатся развивать двигательные функции под соответствующий музыкальный фон. Танцевальная терапия помогает детям снять эмоциональное напряжение и увеличивает их подвижность.

Звукотерапия

Наш мир прекрасен. Но он бы не был таковым без многочисленных звуков, которые нас постоянно преследуют. Эти звуки иногда очень сильно отличаются друг от друга. Все звуки можно разделить на те, которые непомерно раздражают и наоборот те, которые нравятся и к тому же даже полезны.

Категоричного деления звуков на неприятные и приятные, оказывается, не существует. Да и подумайте сами – все люди разные со свои ми предпочтениями. Допустим один просто в восторге от прослушивания

классической музыки, при прослушивании которой он становится более спокойным, иному же человеку данная музыка может не нравиться или даже раздражать, зато тяжелые композиции, к примеру, рок-металл, наоборот приводят в норму и позволяют жить и действовать в привычном темпе.

Иногда реакция на одни и те же звуки у одного и того же человека может быть разная. В большой степени реакция на звуки зависит от конкретной ситуации, от интенсивности того или иного звука, а еще и от настроения слушателя. Приведем такой пример, строится ваш будущий дом, в который просто не терпится выехать. Строительные работы обязательно сопровождаются шумом, но он вас не беспокоит, так как строится именно ваш дом. Если бы работы по строительству затеял кто-либо иной, и вы бы слышали эти шумы, скорее всего, это бы раздражало.

Действие звука на организм человека

Люди стали замечать действие тех или иных звуков на человека и его организм, в общем. Постепенно эти знания собирались и систематизировались. Их еще и сейчас не так уж много, но достаточно для того, чтобы звукотерапия стала считаться отдельным направлением в медицине, хотя еще и малоисследованным.

Во время проигрывания музыки образуются невидимые для глаза человека частотные колебания. Возникающие вибрации своеобразно влияют на внутренние органы человека и могут заставлять работать практически все механизмы высшей нервной деятельности. Реакции, вызванные звуком, положительно влияют на здоровье человека, в результате он выздоравливает намного быстрее.

Сейчас уже специалисты уверены в том, что конкретная нота положительно влияет на определенный орган или помогает в лечении конкретной болезни. Вот, к примеру, верхняя частота ноты фа способствует скорому выведению токсических веществ.

В тибетской медицине принято сочетать звукотерапию с массажем. Сторонники данного метода лечения в последнее время начали использовать тибетские «поющие» чаши. Эти чаши изготавливаются из сплавов металлов. В результате данные чаши, используемые в Тибете для медитаций, позволяют извлечь удивительные звуки, которые невозможно услышать от каких-либо иных музыкальных инструментов. При использовании данных «поющих» чаш, их устанавливают на больного, а затем посредством сосновых или палисандровых палочек пытаются извлечь из них звуки. Данные манипуляции приводят к появлению вибраций. Эти же вибрации, в свою очередь, через органы слуха действуют на внутренние органы пациента.

Влияние звука на здоровье человека

Положительное влияние звуковых волн на организм людей уже доказано научно. Почему часто можно услышать музыку в кабинете у стоматолога или иного врача? Все просто, музыка – это своеобразное лекарство, а точнее успокоительное. Принимать такое лекарство можно без рецепта и где угодно. Следует сказать, что точно не установлено какую музыку следует слушать каждый должен выбрать то, что нравится именно ему. При прослушивании следует только следить за темпом композиций, их ритмом и силой звучание – ничего из этого не должно вносить негатив, музыка должна расслаблять и доставлять удовольствие.

От темпа звучания музыки будет зависеть ваше состояние. Если композиции более спокойные – человек расслабляется, в большинстве случаев засыпает. Если же музыка наоборот быстрая – появляется желание потанцевать, чувствуется прилив новых сил.

Пение для здоровья: петь полезно

Вы любите петь? Пойте на здоровье. И правда на здоровье, ведь голос так же является звуком. Петь для себя можно в то время когда окружающие звуки очень сильно раздражают, а избавиться от них нельзя. А вот свой собственный голос скорее своего сможет несколько успокоить, особенно если с губ будут срываться звук любимых песенок или просто музыкальных мотивов.

Кстати во время пения приходится немного поднапрячь свои легкие – набирать в них как можно большее количество воздуха, вследствие этого развеивается сонливость, исчезает усталость, становится легче сконцентрироваться на какой-либо задаче.

Звукотерапия - часть медицины, которая еще и сама делится на несколько составляющих. Звуки природы являются одной из этих составляющих. Если есть возможность, следует больше времени проводить на свежем воздухе рядышком с природой. Однако такая возможность есть не у каждого. В этом случае следует просто приобрести себе диск со звуками природы. Вот пришли домой, включили «природный» диск, закрыли глаза и... на самом деле оказались где-то на берегу моря, или на лесной полянке, или же на берегу прекрасной речушки... В общем, у кого какая фантазия. Пройдет всего несколько минут и станет сразу легче, почувствуется расслабленность, снова захочется жить и творить.

ЗВУКОТЕРАПИЯ. МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ЗВУКОМ.

Звукотерапия сегодня – это методика или набор методик исцеления человека посредством слышимой вибрации, которую мы называем звуком.

Тысячелетия назад в Греции, Риме, Египте, Индии, Китае и в Тибете существовали мистические школы, владевшие обширными знаниями о целительной силе звука. Сохранившиеся древние тексты говорят о том, что использование звука в целительстве, было ничем иным как высокоразвитой духовной наукой. Основой этих знаний было понимание того, что вибрации - это фундаментальная созидательная сила Вселенной.

Еще одним важным моментом в понимании сути звукотерапии, является то, что мы имеем в виду под исцелением. Корень слова «исцеление» (ЦЕЛ), говорит само за себя - возвращение человеку целостности духовной и физической. Именно потеря целостности, иными словами, разрушение какой-либо составляющей в человеке, потеря первоначального баланса, и приводит к разнообразным человеческим недугам.

Давайте рассмотрим **методы и практики** звукотерапии, существующие на сегодняшний день:

ТОНИНГ – один из древнейших видов исцеления звуком. По сути, это протяжное произношение различных (чаще всего гласных) звуков для создания резонанса эмоционального, духовного, или физического тела. Эта одна из самых мощных практик является еще и самой естественной. Мы интуитивно применяем ее, когда стонем и охаем, если испытываем боль. Отличное средство для расслабления, улучшения здоровья и расширения сознания.

ПЕНИЕ МАНТР – наряду с тонингом, эта практика основана на вышеописанной идее того, что вся Вселенная пребывает в состоянии вибрации, и что при помощи определенных слов и фраз можно настроиться на эти вибрации. Т.е. произносимые человеком определенные мантры (священные звуки Силы), создают баланс и настройку на духовном, физическом, эмоциональном или ментальном уровне.

МУЗЫКОТЕРАПИЯ – метод, особо распространенный на Западе. Обычно в этом методе используются песни и музыка, которые терапевт проигрывает пациенту. Музыкаотерапия часто применяется в больницах и хосписах для облегчения боли и снятия напряжения. Также данным методом хорошо корректируются всевозможные эмоциональные изменения.

КОЛОКОЛОТЕРАПИЯ – издревле известный на Руси метод борьбы со всевозможными недугами и напастями. Сегодня этот метод часто относят к резонансно-частной терапии (см. ниже). Современная наука свидетельствует, что колокольный звон (особенно низкой частоты) разрушает болезнетворную среду. Что касается терапевтического воздействия: много лет психиатр А.В.Гнездилов из Санкт-Петербурга успешно лечит ряд психических заболеваний звучанием

колоколов и била. На его счету – сотни излеченных людей. Колокольный звон и звон била способны избавлять человека от стрессового состояния, помогают быстрее пройти психотерапевтическую реабилитацию, скорее вернуться к нормальной жизни после чрезвычайных нервных потрясений. Считается, что колокол помогает человеку обрести собственный голос, создать внутреннюю ритмику, обрести гармонию.

РЕЗОНАНСНО-ЧАСТОТНАЯ ТЕРАПИЯ. Этот метод основан на идее, что каждая часть нашего тела вибрирует с определенной резонансной частотой. Если в ней нарушается баланс и изменяется частота, то лечение происходит путем восстановления этой резонансной частоты. Постоянно появляются новые аппараты на основе этих двух методов; их принцип – либо усилить резонансную частоту, либо использовать резонанс для разрушения болезнетворных микроорганизмов.

ТЕХНИКА АКУСТИЧЕСКОГО ЗАХВАТА – разработанная доктором Монро и получившая название НЕМІ-SINC. Данный метод использует несинхронные частоты для инициации акустического захвата. Пациент прослушивает в наушниках частоты бинауральных ритмов, чтобы сбалансировать левое и правое полушария головного мозга и усилить его волновую активность. Многие народы используют инструменты с бинауральными ритмами: например, перуанские свистящие сосуды и тибетские поющие чаши. Состояния, которые можно излечить – неспособность к обучению, депрессии, стресс.

КАМЕРТОННАЯ ТЕРАПИЯ – метод исцеления звуком, разработанный доктором Джоном Боле. В этом методе используются камертоны для восстановления биобаланса и для релаксации. Звучащие камертоны подносят к каждому уху, воздействуя на мозг и нервную систему, настраивая их и восстанавливая биобаланс. Соотношение частот данных инструментов 3:2 – интервал чистой квинты, которая считается священной во многих традициях. Данный интервал был описан в китайском музыкальном строе Люй-Люй и в октавной системе Пифагора. Авиценна был потрясен пифагорейскими идеями и многое позаимствовал из них. Эти идеи проникли также в арабский мир и сохранились в трактатах «Об опыте составления мелодий» Исхака аль-Кинди и в трактате «Большая книга о музыке» аль-Фаби. Данный метод хорошо справляется с нервозностью, головными болями, упадком сил.

ВИБРОАКУСТИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ – в этом методе используются специальные столы, кровати и стулья, на которых пациент лежит и прослушивает звуки, которые, в свою очередь, переносятся на тело. Этот метод хорош для релаксации, расширения сознания и улучшения здоровья.

Существуют также и другие методы звукотерапии: звуковая акупунктура, техника улучшения слуха и пр.

СКОРАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ

Звукотерапия – метод лечения звуком. Звук имеет не только эмоциональное воздействие, он создает в организме человека биорезонанс. Звучание определенных музыкальных инструментов используется в звукотерапии для восстановления психологического состояния человека, а некоторые из них даже способствуют оздоровлению органов, настраивая весь организм на исцеление.

Например, скрипка – своего рода бальзам для душевных ран, флейта помогает снять раздражительность и благотворно влияет на дыхательную систему. Струнные инструменты, кларнет и барабан стабилизируют кровяное давление и работу сердца. Пианино положительно воздействует на почки, мочевой пузырь и щитовидную железу. Аккордеон и баян исцеляют органы брюшной полости, труба лечит радикулит, цимбалы – печень. Орган способствует мыслительному процессу и гармонизирует потоки энергии в позвоночнике.

Знаменитый Пифагор, создавший теорию о музыкально-числовом строении Космоса, с успехом использовал сочиненные им мелодии для лечения "болезней души". Эффективность музыкотерапии обуславливается не только эмоциональным воздействием ее на человека, но и, как доказывают последние исследования, биорезонансной сочетаемостью музыкальных звуков с вибрациями отдельных органов и систем организма. К примеру, желудочно-кишечный тракт имеет резонансную частоту ноты фа, верхняя частота которой способствует выведению из организма токсичных веществ. Нота до – связующее звено человека и Космоса – помогает лечить от псориаза, а сочетание нот си, соль и до облегчает терапию онкозаболеваний.

Вибрации музыкальных звуков активизируют вегетативные механизмы высшей нервной деятельности, вызывают особые вибрационные ответы в подсознании больного человека. Происходят реакции, которые способствуют более быстрому выздоровлению пациентов. В первую очередь музыкотерапия позволяет добиться успехов в лечении различного рода психических расстройств: психозов (в сочетании с психотропными средствами), депрессивных состояний, шизофрении. Хорошо она помогает и в терапии многих психосоматических заболеваний. Как заметил американский музыкотерапевт доктор Алан Витенберг: "...всякая музыка имеет начало, середину и конец, как всякое иное существование и как сама жизнь. Именно это и позволяет вернуть к ней человека, выключенного из мира..."

Медитативная и религиозная музыка помогает сохранить молодость, джазовые ритмы стимулируют кровообращение и сердечную деятельность, классическая музыка успокаивает нервную систему и улучшает настроение.

Оказывается, звуки, даже непродолжительные, могут создать настроение на целый день. Самые приятные для человеческого уха звуки – это журчание воды, пение птиц, мурлыканье кошки, шум дождя, морского прибоя, хруст снега, потрескивание поленьев. Кстати, воздействие звуками природы – особенно полезно для городских жителей.

На первом месте находятся звуки, издаваемые дельфинами: они помогают людям с различными заболеваниями головного мозга. Терапевтический эффект наблюдается в 70 % случаев.

Очень интересна терапия тибетскими целебными чашами, существующая уже около 2 тысяч лет и объединяющая в себе массаж и звукотерапию. Изготовленные из специального сплава чаши ставят на тело пациента и водят по их краям сосновой палочкой, извлекая тем самым уникальные звуки. Звуковая вибрация распространяется по всему телу, благотворно воздействуя на внутренние органы.

Еще один пример звукотерапии, используемый людьми издавна – это колокольный звон. В свое время он спасал целые поселения от эпидемий. Невероятно, но ученые смогли подтвердить, что звук колоколов действительно воздействует на болезнетворные микробы. Кроме того, он избавляет от бессонницы, нервозности, депрессии и беспричинных страхов. Оказывается, аудиозапись малинового звона успокаивающе действует даже на самых буйных душевнобольных. А прослушивание музыкальных произведений, исполненных на колоколах, излечивает тяжелейшие виды депрессий и других психических заболеваний.

Давно известно, что определенные тона ультразвука могут нарушать психику человека, буквально сводить его с ума. Есть и такие, которые убивают. То же можно сказать и о словах, и о звуках. В настоящее время научно доказано, что громкие звуки, некомфортные для организма, изменяют ритм сердечной деятельности (тахикардия), поражают сосуды (гипертония), нарушают цикл дыхания (бронхиальная астма). Язва желудка, энтероколит, аллергия, диспепсия – все это проделки шума.

Наиболее благоприятным для роста и укрепления костной ткани является диапазон звукового воздействия от 20 до 50 герц. Диапазон кошачьего мурлыканья – 27-44 герц – как раз укладывается в эти параметры. Кошки помогают при сердечно-сосудистых заболеваниях – нормализуют давление, способствуют восстановлению здоровья в постинфарктном и постинсультном периоде, лечат невралгии, нервные и психические болезни. Прикосновение к заряженной статическим электричеством щётке – физиотерапевтическое воздействие на вашу кожу.

Наш голос – это тоже звук. Научно установлено, что те или иные звуки, произнесенные нами, вызывают определенное терапевтическое воздействие, т.е. наши голосовые связки – своего рода инструмент исцеления. Каждый человеческий орган функционирует в определённом диапазоне частот. Например, лёгкие - в диапазоне звука "У". Этот звук выравнивает дыхание и лечит легкие, почки, мочевой пузырь. Звук "А" стимулирует работу сердца, "О" отвечает за позвоночник, поджелудочную железу. Звук "Н" активизирует интуитивные процессы и творческие способности. Звук "В" исправляет неполадки в нервной системе, головном и спинном мозге. Звук "М" несёт любовь и покой, помогает расслабиться, снижает давление, улучшает настроение.