**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа им. Д. Тарасова**

**г. Озерска Калининградской области**

**Исследовательская работа**

Музыка в психологии

Проект подготовили ученицы 8 «Б»

Акимова Елизавета,

Баблуцкая Мария,

Новик Кристина.

Руководитель:

педагог-психолог Аюнц К.К.

Озерск 2015г

**Содержание:**

[Цель работы: - 3 -](#_Toc417653876)

[Гипотеза: - 3 -](#_Toc417653877)

[Музыкотерапия - 3 -](#_Toc417653878)

[Музыка и физиология - 3 -](#_Toc417653879)

[Формы музыкотерапии - 4 -](#_Toc417653880)

[Наша исследовательская работа - 5 -](#_Toc417653881)

[Музыкальная аптека - 6 -](#_Toc417653882)

[Вывод: - 6 -](#_Toc417653883)

# Цель и задачи работы:

1.Изучить, как музыка влияет на психические процессы.

2. Узнать, что такое музыкотерапия и определить ее роль в жизни человека.

3.Ознакомить учащихся с методами музыкотерапии.

4.Провести исследовательскую работу с учащимися 4-х классов.

# Гипотеза:

Мы считаем, что музыка имеет очень большое влияние на психику человека. Она успокаивает и раздражает, окрыляет и приземляет, развивает его воображение и может вызвать торможение. Музыкой можно лечить психические и физиологические заболевания.

***Музыкотерапия*** - 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.

*Музыкотерапия****, как средство снятия психоэмоционального напряжения и агрессии.***

В последнее время отмечается резкий рост числа детей с разными формами нарушений психо-эмоциональной сферы. В дошкольные учреждения и школу приходит всё больше детей с ярко выраженной гиперактивностью, психосоматическими заболеваниями.

Анализируя основы психо-коррекционной работы, учёные отмечают, что в любом возрасте одним из наиболее эффективных методов лечения является музыкотерапия. Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «исцеление музыкой».

**Музыка и физиология**

Опытным путем удалось установить, что человеческий организм в большинстве случаев «откликается» на музыку, подстраиваясь под ее темп, что сказывается на частоте пульса, дыхании, кровообращении, работе внутренних органов и желез секреции. Поэтому спокойное классическое произведение способно погрузить в состояние, близкое к медитации, во время которого организм начинает работать в замедленном режиме

# *Формы музыкотерапии*

**Различают три основные формы музыкотерапии:** рецептивную, активную, интегративную.

**Рецептивная музыкотерапия** (пассивная) отличается тем, что челокек в процессе музыкотерапевтического сеанса не принимает в нем активного участия, занимая позицию простого слушателя. Ему предлагают прослушать различные музыкальные композиции либо вслушиваться в различные звучания, отвечающие состоянию его психического здоровья.

**Активные методы** музыкальной терапии основаны на активной работе с музыкальным материалом: инструментальная игра, пение.

**Интегративная музыкотерапия** наряду с музыкой задействует возможности других видов искусства: рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рисунков, рассказов после прослушивания музыки и др. творческие формы.

***Эффект Моцарта***

После многочисленных экспериментов ученые пришли к выводу, что при нервных расстройствах, повышенной возбудимости, склонности к истерикам и капризам наиболее благоприятное воздействие на ребенка оказывает музыка Моцарта. Если проводить сеансы музыкотерапии ежедневно по 20-30 минут, то уже через 7-10 дней малыш начнет вести себя более взвешенно и адекватно.

***Магическая сила музыки***

Магическая сила музыки может привести человека в отчаяние, заставить смеяться или, наоборот, успокоить. Но музыка еще и мощное лечебное средство, способ глубоко воздействовать на физическое и психическое состояние человека.

1.Многократно подтвержден факт: ре-мажорная соната Моцарта останавливает приступы эпилепсии и даже избавляет от нее.

2.Знаменитый французский актер Жерар Депардье избавился от заикания за 3 месяца, ежедневно слушая по совету врача музыку Моцарта.

3.12-летняя Аня, страдающая ДЦП, благодаря занятиям музыкой научилась ходить, танцевать и стала победителем четырех международных эстрадных конкурсов.

***Секрет музыки разгадан***

Только сейчас ученые начали понимать, каким образом музыка воздействует на организм человека. Оказывается, музыку наш мозг воспринимает одновременно обеими полушариями: левое полушарие ощущает ритм, а правое – тембр и мелодию. Самое сильное воздействие на организм человека оказывает ритм. Ритмы музыкальных произведений лежат в диапазоне от 2,2 до 4 колебаний в секунду, что очень близко к частоте дыхания и сердцебиения. Организм человека, слушающего музыку, как бы подстраивается под нее. В результате поднимается настроение, работоспособность, снижается болевая чувствительность, нормализуется сон, восстанавливается стабильная частота сердцебиения и дыхания.

# Наша исследовательская работа

**Исследование №1.**

Ученикам 4 «Б» класса нашей школы мы дали задание под спокойную классическую музыку нарисовать то, что они чувствуют.

Ребятам очень понравилось рисовать под музыку, они очень старались и у них получались очень интересные рисунки.

Результат исследования показал, что под воздействием этой музыки дети успокоились, задумались. Многие из них почувствовали одиночество, грусть. На их рисунках были изображены дома, деревья, облака, т.е. они стали изображать одиночество, грусть, кто-то рисовал пожар и различные катастрофы, а кто-то даже нарисовал кладбище, объяснив, что очень переживает недавнюю смерть товарища.

**Исследование №2.**

Ученикам 4 «А» класса нашей школы мы дали задание под веселую классическую музыку нарисовать то, что они чувствуют.

Этим ребятам тоже понравилось рисовать под музыку. Они стали более активными и рисовали с улыбкой на лице. Рисунки получались яркие, радужные и светлые.

Результат исследования показал, что под воздействием живой веселой музыки у детей поднялось настроение и они рисовали солнце, радугу, закат, реки и моря. Рисунки получились светлыми и добрыми.

А теперь мы познакомим вас с небольшой музыкальной аптекой.

# *Музыкальная аптека*

При прослушивании музыкальных упражнений важно отвлечь ребенка от травмирующих переживаний и помочь ему при помощи музыки увидеть всю красоту мира.

1. Для активизации жизненных сил для гипоактивных детей музыка М. Равеля «Болеро».

2. Для расслабления, снятия раздражительности (для гиперактивных детей) музыка Д. Шостаковича из фильма «Овод».

3. Снятие стресса, оптимизация настроения музыка Ж. Бизе «Юношеская симфония», танцевальная музыка из оперетт Р. Штрауса, И Кальмана.

# Вывод:

1.Гипотеза доказана.

2.Музыка однозначно вызывает у человека различные эмоции (радость, грусть, отчаяние, восторг), и способна лечить очень серьезные заболевания.