**Музыка- лучший доктор!**

Если у вас или у вашего ребёнка депрессивное состояние, то вам обязательно следует слушать музыку.

Начните с задумчивых и грустных мелодий, чтобы поймать  и лучше прочувствовать своё состояние, например, Шуберт «Ave Maria», Чайковский «Осенняя песня».

А затем включите радостную и веселую музыку, которая вам нравится! Это поможет вам переключиться на позитивный настрой!

**Как расслабиться и снять напряжение:**

Попробуйте сперва послушать несколько игривых мелодий, а затем смените их медленными и успокаивающими. Прекрасно 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, их можно слушать в любом возрасте. И запомните еще одно: музыкальная программа не должна затягиваться более чем на 15–20 минут, и лучше, если это будут мелодии без слов. Так ваш мозг отдыхает от лишней информации.

Будьте здоровы!