

Музыкотерапия в помощь родителям.

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 больших человеческих масс. Ее можно использовать для влияния на самочувствие человека. Корни возникновения музыкотерапии как метода лечения уходят в глубокую древность и непосредственно связаны с историей народной медицины. Каждое племя древних отличалось выбором и группировкой инструментов, своеобразным соединением вокального и двигательного компонентов, создавая тем самым определенную оригинальную форму лечебного ритуала, которая сохранялась как тайное магическое средство. Высокое значение лечебному влиянию музыки придавалось в медицинской науке древнего Египта, Греции, Рима. Достоинствами музыкотерапии являются:

1. Абсолютная безвредность;
2. Легкость и простота применения;
3. Возможность контроля;
4. Уменьшение необходимости применения других лечебных методик;

С помощью специально организованных композиции звуко сочетаний музыка, организованная по законам психофизиологического воздействия может успешно отражать и передавать: самые различные **НАСТРОЕНИЯ** — радость, веселье, бодрость, грусть, нежность, уныние, уверенность, тревогу; **ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ И ВОЛЕВЫЕ ПРОЦЕССЫ** — решительность, энергичность, сдержанность, задумчивость, инертность, безволие, легкомыслие, серьезность; **ОБОБЩЕННЫЕ СВОЙСТВА** явлений действительности — силу, легкость, продолжительность, направленность, широту, пространственность;



ХАРАКТЕРИСТИКИ ДВИЖЕНИЙ — быстрые, умеренные, медленные, вялые, упругие, порывистые, угловатые;

Какую музыку должны слушать младенцы?

Детям возбудимым, беспокойным полезны мелодии в медленном темпе. Такими бывают обычно вторые части классических сонат, инструментальных концертов. Причем мелодия со словами влияет на детей сильнее, чем мелодия без слов. А живое пение — сильнее записанного на диск или кассету инструментального исполнения. А для младенцев с синдромом угнетения, которые плохо сосут, иногда даже неритмично дышат, полезны произведения в более ритмичном темпе Моцарта, Шуберта, Гайдна... Например: вальсы из балетов Чайковского, «На тройке», «Весна» из «Времен года» Вивальди, а также маршевые мелодии. Сеансы музыкотерапии хорошо влияют и на здоровых, нормально развивающихся малышей. Ведь и их иногда надо успокоить или, наоборот, взбодрить. Вот и можно это сделать с помощью расслабляющей или активизирующей музыки. Ни в коем случае нельзя давать маленьким детям слушать музыку через наушники. Наши уши природой приспособлены для рассеянного звука. От направленного звука незрелый мозг может получить акустическую травму.

Мамам на заметку!!! Список произведений классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния детей с ограниченными возможностями:

- Для уменьшения чувства тревоги и неуверенности – «Мазурка» Шопен, «Вальсы» Штрауса, «Мелодии» Рубинштейна.
- Для уменьшения раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы – «Кантата № 2» Баха, «Лунная соната» Бетховена.
- Для общего успокоения – «Симфония №6» Бетховена, часть 2, «Колыбельная» Брамса, «Аве Мария» Шуберта.
- Для снятия симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми – «Концерт ре-минор» для скрипки Баха.
- Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением – «Дон Жуан» Моцарт, «Венгерская рапсодия №1» Листа, «Сюита Маскарад» Хачатуряна.

– Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения – «Шестая симфония», Чайковского, 3 часть, «Увертюра Эдмонд» Бетховена.

– Для повышения концентрации внимания, сосредоточенности – «Времена года» Чайковского, «Лунный свет» Дебюсси, «Симфония № 5» Мендельсона.

- Для уменьшения синдрома угнетения, повышения аппетита, ритмичного дыхания - Моцарт, Шуберт, Гайдн, вальсы из балетов Чайковского, «На тройке» из его же «Времен года», «Весна» из «Времен года» Вивальди, а также маршевые мелодии.

Сейчас у родителей большой выбор — они могут покупать аудиокассеты и CD-диски с классической музыкой в традиционном исполнении. Или кассеты с классикой, аранжированной специально для малышей. Там в ансамбль инструментов введены колокольчики. Кому-то такая аранжировка нравится, кому-то — нет. Вы должны сами увидеть, как реагирует на нее ваш младенец. А еще продаются записи классической музыки на фоне звуков природы — шума ручья, прибоя, звуков леса... Аудиокассеты так и называются: «Малыш в лесу», «Малыш у моря», «Малыш у реки»... Тоже приятное лекарство. Слушайте музыку вместе с малышом и расслабляйтесь, ведь и мамам беспокойных младенцев просто необходим хороший отдых, на клеточном уровне.

