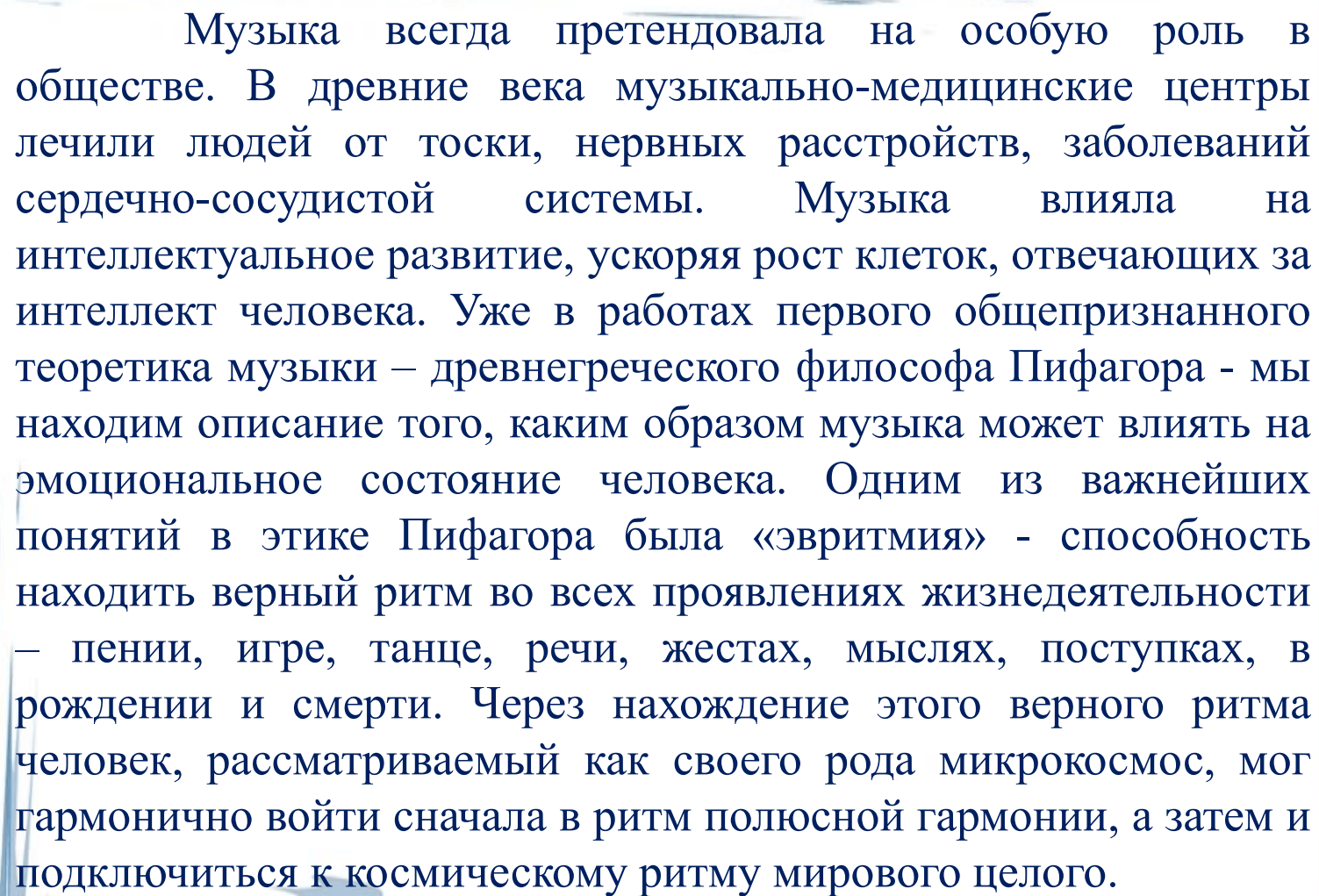




Консультация для родителей

Музыкаотерапия

Известный психолог Л.С.Выготский писал о феномене «засушенное сердце» (отсутствие чувства), наблюдавшегося у его современников и связанном с воспитанием, направленным на логическое и интеллектуальное поведение, его сравнение не потеряло актуальности и в наше время, когда «обесчувствованию» способствует технологизация жизни. Замыкаясь на телевизоре, компьютерах, мобильных устройствах дети стали меньше общаться с взрослыми и сверстниками, а ведь общение в значительной степени обогащает чувственную сферу. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других, поэтому работа по развитию эмоциональной сферы очень актуальна и важна. Музыкаотерапия - одно из важнейших методических средств, влияющих на психическое здоровье ребенка.



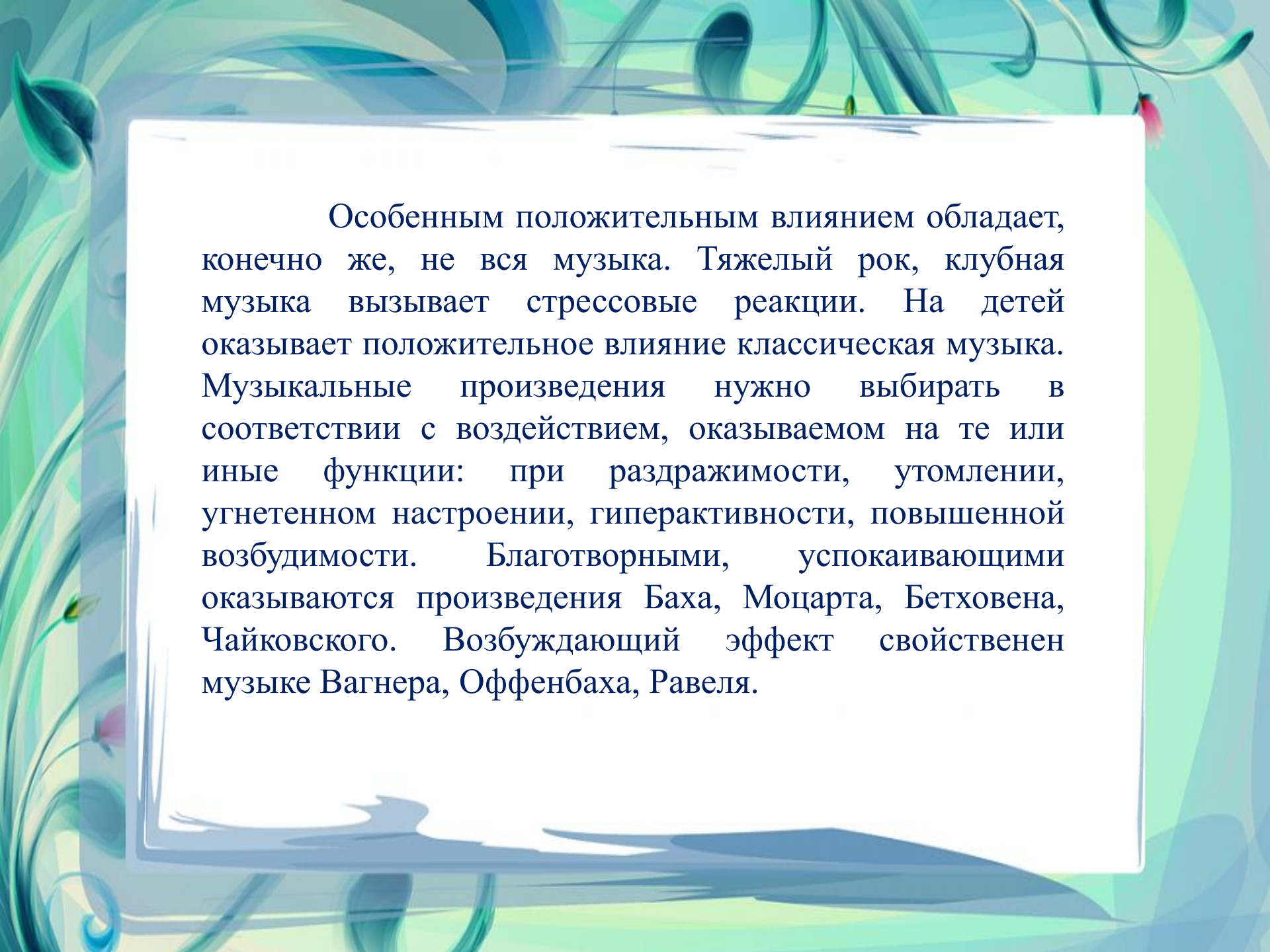
Музыка всегда претендовала на особую роль в обществе. В древние века музыкально-медицинские центры лечили людей от тоски, нервных расстройств, заболеваний сердечно-сосудистой системы. Музыка влияла на интеллектуальное развитие, ускоряя рост клеток, отвечающих за интеллект человека. Уже в работах первого общепризнанного теоретика музыки – древнегреческого философа Пифагора - мы находим описание того, каким образом музыка может влиять на эмоциональное состояние человека. Одним из важнейших понятий в этике Пифагора была «эвритмия» - способность находить верный ритм во всех проявлениях жизнедеятельности – пении, игре, танце, речи, жестах, мыслях, поступках, в рождении и смерти. Через нахождение этого верного ритма человек, рассматриваемый как своего рода микрокосмос, мог гармонично войти сначала в ритм полюсной гармонии, а затем и подключиться к космическому ритму мирового целого.

Аристотель полагал, что способность музыки воздействовать на душевное состояние слушателей, связана с подражанием тому или иному характеру. Музыкальные лады существенно отличаются друг от друга, так что при слушании их у нас появляется различное настроение, и мы далеко не одинаково относимся к каждому из них; так, например, слушая другие, менее строгие лады, мы в нашем настроении размягчаемся: иные лады вызывают в нас уравновешенное настроение.

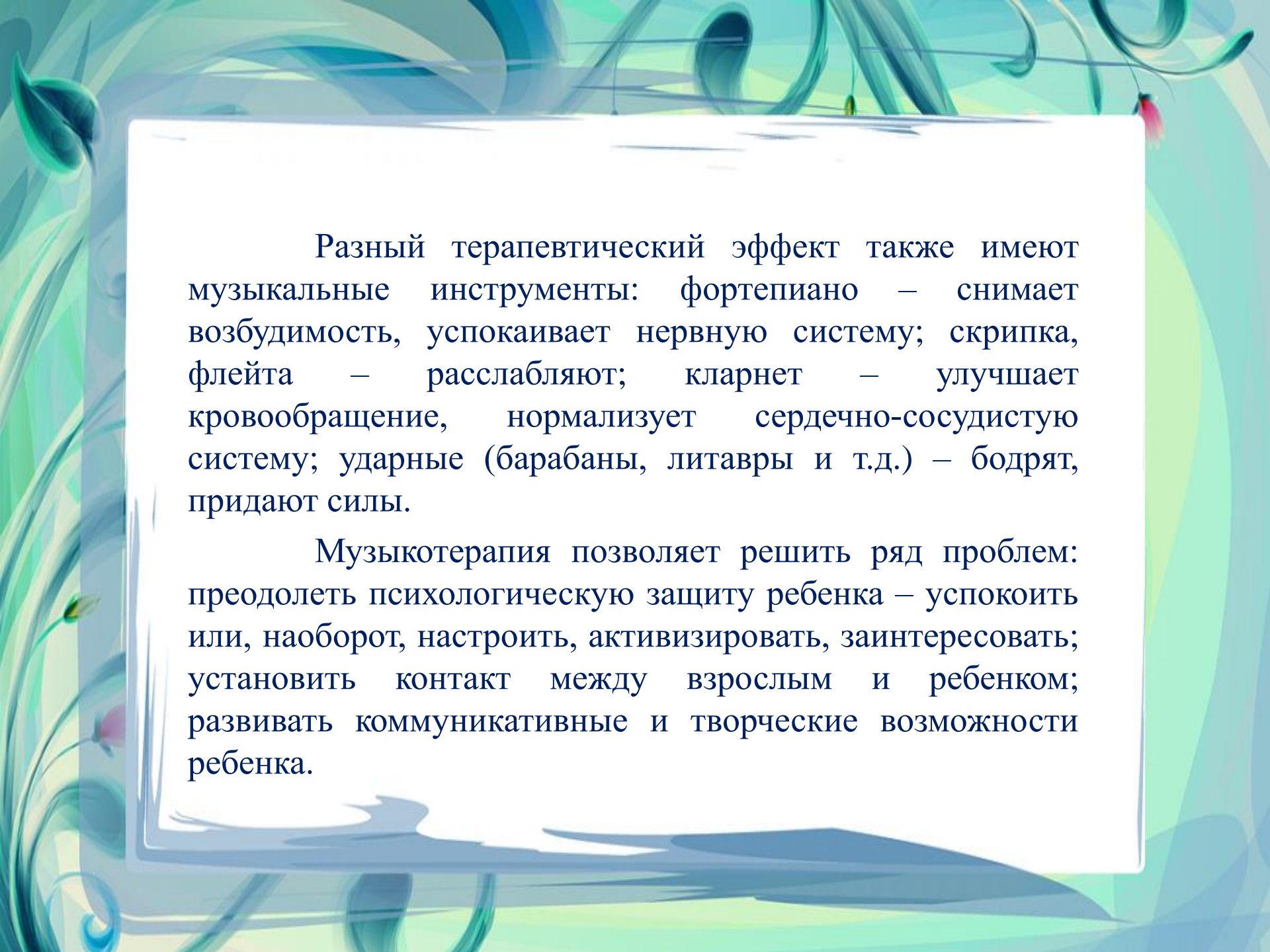
В античных источниках мы находим множество свидетельств, говорящих о чудесных исцелениях, достигнутых при помощи музыки. Врач Авиценна ещё тысячу лет назад лечил музыкой больных нервными и психическими заболеваниями. Демокрит рекомендовал слушать флейту при смертельных инфекциях. Платон предлагал от головных болей лекарство, состоящее из набора трав. Лечение сопровождалось пением магического характера. Считалось, что без пения и музыкального сопровождения лекарство теряло свои лечебные свойства. Слушание музыки, исполняемой на митре, по мнению древних греков и римлян, способствовало процессу пищеварения.

Римский врач Гален рекомендовал использовать музыку как противоядие от укусов ядовитых змей. Согласно воззрениям наших предков, ритму пульса соответствовало то или иное заболевание, а ритмы эти располагались по порядку музыкальных чисел. У средневекового итальянского теоретика музыки Джозефа Царлино мы находим свидетельства, как некто Сенократ звуками труб возвратил безумным прежнее здоровье, а Талет из Кандии звуками Кифары изгнал чуму. Пророк Давид своим пением и игрой на кифаре излечил библейского царя Саула от приступов тяжелой депрессии.

В наше время музыкотерапия активно используется в коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях и др. Музыкотерапия применима ко всем независимо от возраста и музыкальных способностей.

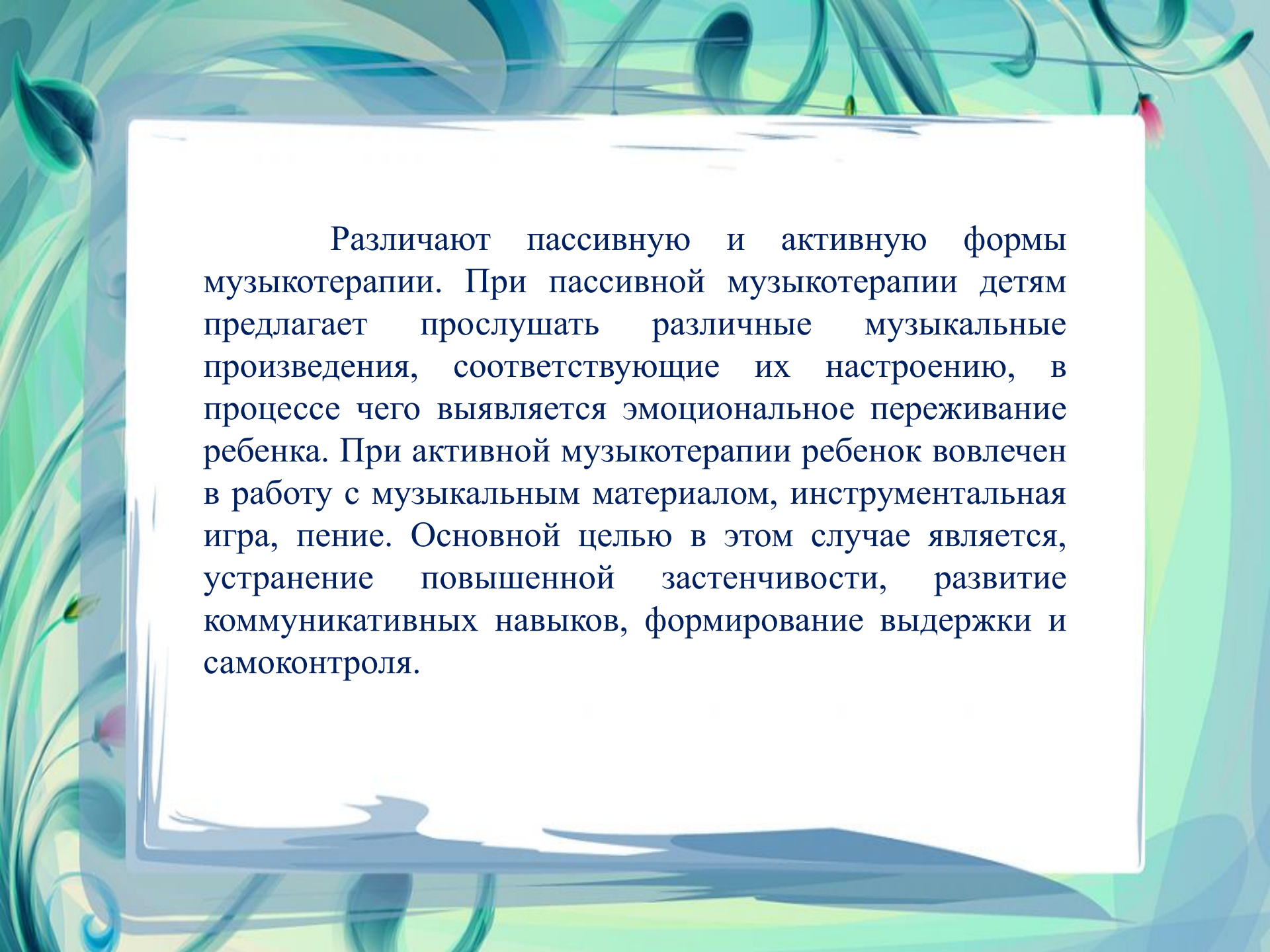


Особенным положительным влиянием обладает, конечно же, не вся музыка. Тяжелый рок, клубная музыка вызывает стрессовые реакции. На детей оказывает положительное влияние классическая музыка. Музыкальные произведения нужно выбирать в соответствии с воздействием, оказываемом на те или иные функции: при раздражимости, утомлении, угнетенном настроении, гиперактивности, повышенной возбудимости. Благотворными, успокаивающими оказываются произведения Баха, Моцарта, Бетховена, Чайковского. Возбуждающий эффект свойственен музыке Вагнера, Оффенбаха, Равеля.

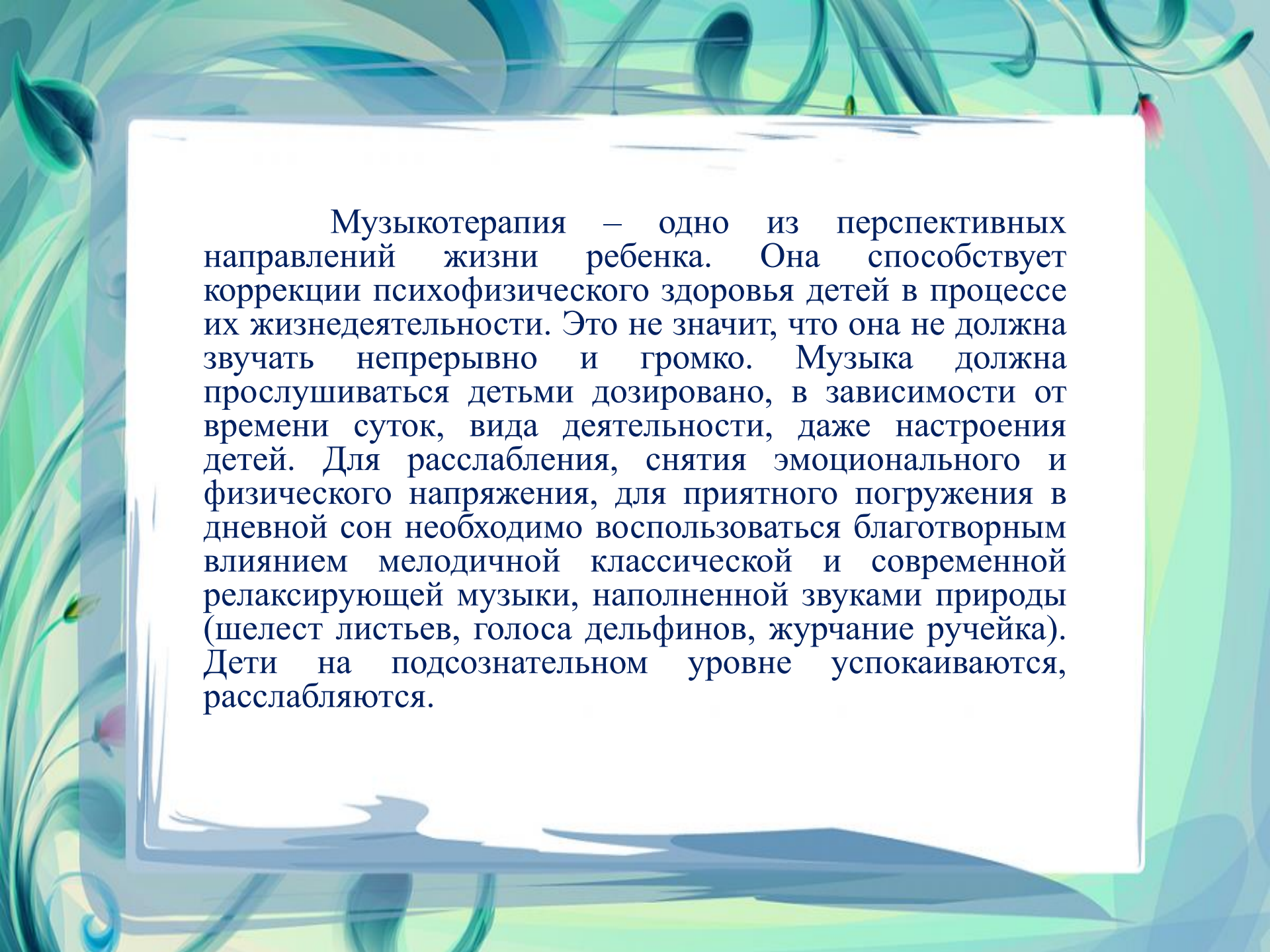


Разный терапевтический эффект также имеют музыкальные инструменты: фортепиано – снимает возбудимость, успокаивает нервную систему; скрипка, флейта – расслабляют; кларнет – улучшает кровообращение, нормализует сердечно-сосудистую систему; ударные (барабаны, литавры и т.д.) – бодрят, придают силы.

Музыкотерапия позволяет решить ряд проблем: преодолеть психологическую защиту ребенка – успокоить или, наоборот, настроить, активизировать, заинтересовать; установить контакт между взрослым и ребенком; развивать коммуникативные и творческие возможности ребенка.



Различают пассивную и активную формы музыкотерапии. При пассивной музыкотерапии детям предлагается прослушать различные музыкальные произведения, соответствующие их настроению, в процессе чего выявляется эмоциональное переживание ребенка. При активной музыкотерапии ребенок вовлечен в работу с музыкальным материалом, инструментальная игра, пение. Основной целью в этом случае является, устранение повышенной застенчивости, развитие коммуникативных навыков, формирование выдержки и самоконтроля.



Музыкотерапия – одно из перспективных направлений жизни ребенка. Она способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности. Это не значит, что она не должна звучать непрерывно и громко. Музыка должна прослушиваться детьми дозировано, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей. Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон необходимо воспользоваться благотворным влиянием мелодичной классической и современной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы (шелест листьев, голоса дельфинов, журчание ручейка). Дети на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются.

Особое внимание следует уделить музыкально-рефлекторному пробуждению малышек после сна. Эта методика разработана Н. Ефименко в противовес стандартному пробуждению детей по громкой команде «Подъем!». Для этого используется тихая, нежная, легкая, радостная музыка. Небольшая композиция должна быть постоянной в течение примерно месяца, чтобы у ребенка выработался рефлекс просыпания. Услышав звучание привычной музыки, малышам будет легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности.

Исходя из вышесказанного, следует вывод: при помощи музыкотерапии можно моделировать эмоции; поднять настроение, снизить чувство тревожности; у неуравновешенных детей сформировать чувство внутреннего покоя, радости.

Чаще слушайте с детьми различную красивую музыку: классическую – Моцарта, Чайковского, Грига, Шумана, Шуберта и др.; этническую, народные песни; музыку природы – пение птиц, звуки моря; мягкое, мелодичное пение; красивую, романтическую музыку без слов; красивые, выразительные оперные арии; джаз; блюз. Хорошо, когда родители слушают музыку вместе с детьми, но можно периодически и оставлять ребенка наедине с музыкой. Рассказывайте ребенку о различных композиторах, об их интересных судьбах, а затем поставьте ребенку послушать музыку этого композитора.

Музыка дает ребенку ощущение счастья, а также музыка влияет на интенсивность обменных процессов, работу сердечнососудистой системы, на повышение тонуса головного мозга и кровообращения. Влияние музыки на эмоциональное состояние детей неоспоримо благотворно!

**Список музыкальных произведений, рекомендуемых
для проведения музыкотерапии**

Музыка для свободной деятельности детей:

Бах И. «Прелюдия до мажор», «Шутка»

Брамс И. «Вальс»

Вивальди А. «Времена года»

Кабалевский Д. «Клоуны», «Петя и волк»

Лядов А. «Музыкальная табакерка»

Моцарт В. «Маленькая ночная серенада», «Турецкое рондо»

Мусоргский М. «Картинки с выставки»

Чайковский П. «Времена года», «Детский альбом»

Шопен Ф. «Вальсы»

Штраус И. «Вальсы», «Полька «Трик-трак»

Музыка для релаксации:

Альбинони Т. «Адажио»

Бетховен Л. «Лунная соната»

Глюк К. «Мелодия»

Дебюсси К. «Лунный свет»

Колыбельны.

Римский-Корсаков Н. «Море»

Сен-Санс К. «Лебедь»

Чайковский П. «Сентиментальный вальс»

Шуман Р. «Грёзы»

Шуберт Ф. «Аве Мария»

Спасибо за внимание!