

МУЗЫКОТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ



О том, что музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека, знали ещё в древности. Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «исцеление музыкой».



Древнейший вид музыкотерапии - колыбельные. Много столетий назад было замечено благотворное влияние определенных песен на младенцев. Колыбельные объединили в себя сразу несколько факторов развития: интуитивная коррекция мелодии, контакт с матерью. Наличие слов в убаюкивающих композициях оказывает гармонизирующее влияние - они полезней бессловесных мелодий. Колыбельные - отражения культуры, в которой ребенок был рождён, и это на бессознательном уровне оказывает на него успокаивающий эффект.

О том, что определенные мелодии способны влиять на душевное и физическое состояние человека, хорошо знали в Древней Греции, в Риме. Согласно Аристотелю, музыка воспроизводит движение, всякое же движение несет в себе энергию, содержащую эстетические свойства, от него зависит и ритм, и мелодия, и этические свойства музыки, и её связь с психикой человека.

Музыкотерапия как медицинская дисциплина известна была и в древнем Китае. Уже тысячи лет китайцы использовали музыку для лечения души и тела. Философской основой музыкотерапии в Китае является концепция У-син, которая отражает пять стихий окружающего мира: Огонь, Земля, Вода, Дерево, Металл. Китайские врачеватели применяли в практике взаимосвязь звуков традиционной китайской пентатоники (пятизвучия) с внутренними органами и эмоциями людей.

Музыкотерапия - это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, а также для лечения различных соматических и психосоматических заболеваний. Иначе говоря - это лекарство, которое слушают. Музыкотерапия использует музыку в качестве лечебного средства, основанный на целительном воздействии музыки на физическое и психическое состояние человека, а также при коммуникативных затруднениях музыка воздействует на многие сферы жизнедеятельности через три основных фактора:

- ✓ вибрационный фактор музыки - является стимулятором обменного процесса на уровне клетки.

- ✓ физиологический фактор музыки - способен изменять различные функции организма - такие как дыхательная, двигательная, сердечно-сосудистая.
- ✓ психологический фактор музыки - через ассоциативные связи, медитацию способен значительно менять психическое состояние ребенка.

Музыка учит ребёнка чувствовать ритмы жизни, гармонизирует его собственные биоритмы, влияет биохимические процессы организма;

позволяет точно дозировать психофизическую нагрузку; развивает экспрессию человека - двигательную, речевую, мимическую; оживляет эмоциональную сферу, снимает стрессы, восстанавливает иммунитет.

Известны три вида музыкотерапии:

- ✓ Рецептивная (пассивная) музыкотерапия - слушание музыки.
- ✓ Активная музыкотерапия - танцетерапия, вокалотерапия, логоритмика, игротерапия, приём музицирования на детских шумовых и народных инструментах, психогимнастические этюды и упражнения.
- ✓ Интегративная музыкотерапия - рисование под музыку, музыкальные подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рисунков, рассказов после прослушивания музыки и др. творческие формы.

Хочется представить приблизительный (ведь у каждого своего предпочтения) список музыкальных произведений для



прослушивания ребёнком.

Музыка утра располагает к тесному контакту между взрослым и ребёнком, создает атмосферу уюта, тепла, любви и обеспечивает психологическое благополучие.

- ✓ Музыка В.А. Моцарта
- ✓ «Утро» (музыка Грига из сюиты «Пер Гюнт»)
- ✓ Музыкальные композиции (оркестр Толя Мориа)
- ✓ Обработки для русского народного оркестра («Барыня», «Камаринская», «Калинка»)
- ✓ Пьесы из цикла Сен-Санс «Карнавал животных»

Музыка во время сна оказывает оздоравливающее терапевтическое воздействие. Сон

играет важную роль в обеспечении нервно-психического здоровья детей. Дневной сон может сопровождаться следующими музыкальными произведениями:

- ✓ «Детский альбом», «Времена года» П. И. Чайковского.
- ✓ Бетховен, соната № 14 «Лунная» (1 часть).
- ✓ Бах - Гуно «Аве Мария»
- ✓ «Серенада» Шуберта

Музыка перед сном способна вызывать у детей положительные эмоции. Они будут засыпать и просыпаться в хорошем настроении, что станет отличной мотивацией для контакта с другими людьми и выполнения каких-то поставленных перед ним задач. Классика действует на детей как успокоительное. Если превратить музыкотерапию перед сном в ежедневный ритуал, вскоре ребёнок будет ассоциировать выбранные композиции именно с этим. Он начнет быстрее погружаться в глубокий сон, а укладывать малыша станет намного проще.

Музыка вечером помогает успокоить ребёнка

- ✓ Прежде всего, это народные колыбельные, классические колыбельные Брамса, Моцарта, Римского - Корсакова, колыбельные современных композиторов
- ✓ Мендельсон «Концерт для скрипки с оркестром».
- ✓ Вивальди «Времена года».
- ✓ голоса природы, сочетающиеся со звучанием скрипки, фортепиано, флейты, арфы.

Особенности использования музыкотерапии:

- ✓ громкость звучания музыки должна быть строго дозирована (не громко, но и не тихо);
- ✓ использовать для прослушивания следует те произведения, которые нравятся детям;
- ✓ лучше использовать музыкальные пьесы, знакомые детям (они не должны отвлекать внимание новизной);
- ✓ продолжительность прослушивания должна составлять не более 10 минут одновременно

Если в семье ребёнка принято слушать хорошую музыку, то ему удаётся лучше социализироваться и находить выход из непростых положений. Благодаря музыкотерапии можно расширить детское восприятие окружающего мира, где имеется множество возможностей и путей. Ребенку становится проще демонстрировать чувства, ставить и выполнять задачи.



Рекомендации подготовила музыкальный руководитель
Смирнова Елена Владимировна