

Консультация для родителей

«Музыкотерапия»

Разработал: музыкальный руководитель
-Травкина Светлана Александровна



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. Бог Солнца — Апполон был одновременно богом музыки и медицины, что свидетельствует о тесных отношениях, существующих между этими видами знаний в умах древних греков.

Достоинствами музыкотерапии являются:

1. Абсолютная безвредность;
2. Легкость и простота применения;
3. Возможность контроля;
4. Уменьшение необходимости применения других лечебных методик, более нагруженных и отнимающих больше времени.

С помощью специально организованных по законам композиции звукосочетаний музыка, организованная по законам психофизиологического воздействия может успешно отражать и передавать: самые различные настроения— радость, веселье, бодрость, грусть, нежность, уныние, уверенность, тревог. Интеллектуальные и волевые процессы — решительность, энергичность, сдержанность, задумчивость, инертность, безволие, легкомыслие, серьезность. Обобщенные свойства явлений действительности — силу, легкость, продолжительность, направленность, широту, пространственность; самые разнообразные характеристики движений — быстрые, умеренные, медленные, вялые, упругие, порывистые, угловатые. Сакральное воздействие колокольных звонов, как

«молитвы в звуке», «иконы звучащей» усиливает эффект очищающего воздействия музыкальных тонов, — считает руководитель колокольной звонницы при Храме Свт. Николая И.Г.Шариков. Во многих странах мира наибольшее распространение музыкотерапия получила как лечебная педагогика, лечебно-воспитательный метод. «Содержанием музыкотерапии является система разнообразных дифференцированных методов, способов и элементов лечебно-воспитательного воздействия, осуществляемого с помощью активной и рецептивной деятельности» — пишут чешские ученые З. Матейова и С. Машура в книге «Музыкотерапия при заикании». Обнаружившаяся связь целительных и педагогических методов базируется на альтернативе активного или пассивного состояния индуктора или реципиента, педагога или ученика, свойственных как педагогике, так и медицине. Влияние музыки на состояние детей первым в нашей стране начал изучать выдающийся психоневролог В. М. Бехтерев еще в начале XX столетия. Уже тогда было видно: детям полезно слушать классику и колыбельные, что музыка не только развивает детей, но и оздоравливает их. Десять — двенадцать лет назад ученые Института педиатрии РАМН решили найти научное обоснование метода музыкотерапии. А самыми первыми пациентами, которые получали лечение музыкой, стали новорожденные отделения недоношенных.

Что показали исследования?



У детей, пострадавших от недостатка кислорода во время внутриутробного развития, будь они доношенными или недоношенными, как правило, активность ферментов клетки снижена. После того, как младенцам давали прослушивать классическую музыку, активность ферментов клетки у них повышалась. Это показал цитохимический анализ. Младенцам также измеряли артериальное давление, пульс, ритм дыхания. И всюду видели классическую реакцию адаптации: организм приспосабливался к окружающей среде и чувствовал себя лучше. А может, дети так реагируют на любой звуковой раздражитель — тиканье будильника, разговор? Может быть, гармония и мелодия тут ни при чем?

Исследователи включали младенцам метроном, который отбивал медленный ритм в темпе спокойной музыки. Внешне новорожденные вели себя неплохо: успокаивались, засыпали. Но цитохимический анализ бесстрастно отмечал: на фоне работающего метронома в клетках идет угнетение ферментов. Это, между прочим, доказательство того, что рок-музыка с ярко выраженным пульсирующим ритмом вредна маленьким детям.

Когда новорожденные покидали стационар, врачи рекомендовали их родителям и дома наряду с массажем, специальной гимнастикой и упражнениями в воде продолжать сеансы музыкотерапии. Родители по-разному относились к такому совету, кто-то потом давал своему ребенку прослушивать музыку, кто-то — нет. Когда через год все эти дети прошли обследование в Институте педиатрии, выяснились интересные вещи. Младенцы, которые постоянно слушали классическую музыку, лучше справились с неврологическими нарушениями, чем те, чьи родители не поверили в целебную силу музыкотерапии. Так появилась достоверная статистика.

Положительное влияние на ребенка оказывает классическая музыка. Музыкальные произведения выбираются 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. Тяжелый рок, клубная музыка вызывает стрессовые реакции.

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;
- занять его увлекательным делом - музыкальными играми, пением, движениями под музыку, импровизацией на музыкальных инструментах.

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.

Какую музыку должны слушать младенцы?



Детям возбудимым, беспокойным полезны мелодии в медленном темпе — «адажио», «анданте». Такими бывают обычно вторые части классических сонат, инструментальных концертов. Это может быть, к примеру: 2-я часть «Маленькой ночной серенады» Моцарта, «Зима» из «Времен года» Вивальди, дуэт Лизы и Полины из оперы Чайковского «Пиковая дама», колыбельные песни. 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 темпе «аллегро» и «аллегро модерато» Моцарта, Шуберта, Гайдна. Например, вальсы из балетов Чайковского, «На тройке» из его же «Времен года», «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.

Музыкотерапия противопоказана:

- * Младенцам с предрасположенностью к судорогам.
- * Детям в тяжелом состоянии, которое сопровождается интоксикацией организма.
- * Больным отитом.
- * Детям, у которых резко нарастает внутричерепное давление.

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 уменьшения злобности, зависти к успехам других людей – «Итальянский концерт» Баха, «Симфония» Гайдна.
- 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, маршевые мелодии.

Сейчас у родителей большой выбор — они могут покупать аудиокассеты и CD-диски с классической музыкой в традиционном исполнении. 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. Цитохимического тестирования эта манера исполнения не проходила — у лаборатории сейчас нет денег на дорогие реактивы.

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» приятное лекарство. Слушайте музыку вместе с малышом и расслабляйтесь, ведь и мамам беспокойных младенцев просто необходим хороший отдых, на клеточном уровне.

Использованные источники:

www.galactic.org.ua/Interakt/Fizvokaliz-3.htm

www.baby-land.org/index/?node_id=412

www.c-cafe.ru/words/140/13899.php

<http://www.svetan.ru/musikoterapia.html>