

Консультация для родителей «Музыкальная терапия»

Подготовила: музыкальный руководитель
Дмитренко В. А.

В современной психологии существует отдельное направление - музыкотерапия. Она представляет собой метод, использующий музыку в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, при проблемах в общении, страхах, а также при различных психологических заболеваниях. Музыкотерапия строится на подборе необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на человеческий организм. Это способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения, повышению работоспособности.

Влияние музыки на организм очень широко. Она может стимулировать интеллектуальную деятельность, поддерживать вдохновение, развивать эстетические качества ребенка. Гармоничная музыка способна сосредотачивать внимание школьников и помогает быстрее запомнить новый материал. Если женщина кормит малыша грудью, слушая любимые пьесы, то при первых же звуках знакомых мелодий у нее прибывает молоко. А чтобы чадо быстро заснуло и видело хорошие сны, можно негромко включить музыку с медленным темпом и четким ритмом.

Лучше всего прослушивать нужные произведения утром после пробуждения или вечером перед сном. Во время прослушивания старайтесь не сосредотачиваться на чем-то серьезном, можно выполнять обычные бытовые дела (уборка игрушек, сбор учебников, подготовка постели). А еще лучше занимайтесь чем-нибудь приятным, например просмотром фотографий, поливкой цветов. Конечно, не обязательно слушать только классику, можно выбирать и другие стили. Но, как показывает опыт психологов, работающих с музыкотерапией, «именно классическая музыка влияет «базово», глубоко и надолго, существенно ускоряя процесс лечения», а значит, гораздо лучше помогает добиться необходимого эффекта и при обычном «домашнем» применении.

Очень благотворное влияние музыки на здоровье детей уже не раз доказано учёными и врачами-практиками. А вы знаете, что музыка способна улучшать язык и память детей? При серьёзном изучении музыки стимулируется левая височная (слуховая) доля головного мозга, тем самым улучшая устную память. Если вы своего ребёнка будете обучать игре на каком-либо музыкальном инструменте, то это будет улучшать их лингвистические навыки.

Лечебные свойства музыки никак не связаны с ее эстетической ценностью. Есть плохая, с точки зрения высокого искусства, но безвредная музыка. А есть музыка великих композиторов, отрицательно влияющая на развитие ребенка. Например, рок воздействует ультра- и инфразвуками, которые мы не слышим, но которые воспринимают наши органы, что может разрушающе действовать на мозг. Среди вредных классических произведений специалисты отмечают «Венисбергскую сцену» Вагнера и некоторые произведения Рихарда Штрауса. К категории композиций, действующих как психический яд, принадлежат некоторые произведения Шопена, особенно его ноктюрны. Анальгетиком в мире звуков являются религиозные

произведения Баха и Генделя. Самая необыкновенная музыка у Моцарта: не быстрая и не медленная, плавная, но не занудная - этот музыкальный феномен назвали «эффектом Моцарта». Его "Волшебная флейта" на самом деле может творить чудеса.

Голландские ученые провели эксперимент: три разных поля засеяли одним и тем же растением. После того как ростки взошли и вытянулись, одно поле стали «озвучивать» рок-музыкой, второе - классической, третье - фольклорной. Через некоторое время на первом поле часть растений полностью пропала, остальная часть поникла. На втором и третьем полях растения развивались нормально. Ученые сделали вывод: рок-музыка убивает живую клетку. Кстати, мало кто из известных рок-музыкантов дожил до 50 лет. Установлено, что человеческое ухо может справиться с шумом до 85 дБ (уровень шума на дискотеке - до 120 дБ). Ученые вычислили, что без ущерба для слуха люди могут находиться только 5 минут на дискотеке и 30 секунд в наушниках. Кстати, из наушников, включенных на среднюю громкость, вырывается шум, соответствующий грохоту тяжелого грузовика, - 90 дБ. Так что делайте выводы!

В качестве примеров положительного влияния музыки при определённых состояниях человека можно привести следующие произведения:

1. «Аве Мария» Ф. Шуберта, «Колыбельная» И. Брамса, «Свет луны» К. Дебюсси – при сильном нервном раздражении.
2. Мелодия» В. Глюка, «Грёзы» Р. Шумана – действуют успокоительно, улучшают сон.
3. «К Элизе» Л.В. Бетховена, «Маленькая ночная серенада» В.А. Моцарта – помогает концентрироваться в течение большого периода времени.
4. «Весенняя песня» Ф. Мендельсона, «Юмореска» А. Дворжака, «Венгерская рапсодия» Ф. Листа – при головной боли.
5. «Свадебный марш» Ф. Мендельсона – нормализует сердечную деятельность и кровяное давление.
6. Для общего успокоения – Бетховен «Симфония № 6», Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве-Мария»
7. Для уменьшения раздражительности – Бах «Кантата №2», Бетховен «Лунная соната»
8. Для уменьшения головной боли – Моцарт «Дон Жуан», Хачатурян «Сюита Маскарад», Лист «Венгерская рапсодия № 1», Бетховен «Фиделио», Гершвин «Американец в Париже» полонеза Огинского
9. Для уменьшения злобности – Бах «Итальянский концерт», Гайдн «Симфония»
10. Для повышения внимания, сосредоточенности – Дебюсси «Лунный свет», Мендельсон «Симфония № 5», Чайковский «Времена года»
11. Для ритмичного дыхания, повышения аппетита – маршевые мелодии, вальсы Чайковского, Моцарт, Шуберт, Вивальди.
12. Для уменьшения тревоги – Шопен «Мазурка», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодии»
13. От бессонницы – Григ «Пер Гюнт», Сибелиус «Грустный вальс», Шуман «Грезы», Мессне «Медитация», Родриго «Адажио», Оффенбах «Баркарола», Мендельсон «Песни без слов».
14. От утомляемости – Григ «Утро», Мусоргский «Рассвет на Москве-реке» и «Картинки», Штраус «Голубой Дунай», Чайковский «Времена года».

Музыку сейчас достать не проблема – диски продаются на каждом шагу, можно также скачать с интернета любую мелодию. Попробуйте в действии эту музыку, возможно, это действительно помогает или усиливает лечение.

Но следует знать также некоторые подробности при прослушивании музыки с детьми:

- Нельзя давать маленьким детям слушать музыку через наушники, т.к. это может испортить слух, уши у ребенка воспринимают только рассеянный звук.
- Музыку следует слушать не громко, а примерно, как разговариваете, это самое оптимальное прослушивание.
- При прослушивании музыки работа сердца и дыхания подстраивается под ритм музыки, поэтому Вы должны понимать, какую музыку и какого ритма стоит включать ребенку, а какую нет.
- Музыка может влиять на эмоции людей, тем более детей. Приведу жуткий пример, существует статистика, что наибольшее число самоубийств совершается при прослушивании грустной музыки о любви. Так например в Турции в 1999 году после выхода песни «*Yu aksam olugum*» о несчастной любви, в Турции началась волна самоубийств, в результате чего эту песню запретили.

Помните: Тяжелая музыка отрицательно влияет на детскую психику, некоторые исследователи утверждают, что она как бы «зомбирует» ребенка. Низкочастотная музыка вызывает ухудшение самочувствия и апатию. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Прекрасной колыбельной для вашего ребенка станет знаменитая «Лунная соната» Бетховена. Старайтесь подбирать для малыша произведения, в которых задействованы один-два музыкальных инструмента. Такую музыку ребенок воспримет лучше.

Музыкальная терапия противопоказана:

1. Детям с предрасположенностью к судорогам.
2. Детям с серьезным состоянием здоровья, которое сопровождается отравлением организма.
3. Детям, страдающим от отита.
4. Детям, у кого резко повышает внутричерепное давление.

Слушайте хорошую и полезную музыку, будьте здоровы, и чтобы Ваши детишки росли умными и здоровыми.

Источник:

1. Образовательный сайт nsportal.ru