Как музыка лечит. Музыкальная терапия для всей семьи

Консультация для родителей

Музыкальный руководитель
О.А. Ануфриева

Музыка применялась в лечебных целях, видимо уже тогда, когда только появилась, с самых с давних времен. Как считают психологи и физиологи, именно приятные мелодии вызывают положительные эмоции, влияют на активность головного мозга, улучшают обмен веществ, стимулируют дыхание и кровообращение. Переживания, вызванные во время звучания приятных музыкальных произведений, усиливают внимание, тонизируют центральную нервную систему. При этом в активную нервную деятельность вовлекаются все имеющиеся в организме психофизиологические резервы, которые снимают имеющуюся нагрузку, вызванную стрессами или определенной усталостью.

Музыка, в определенной степени, может выстраивать ритмическую активность организма, при которой физиологические реакции протекают наиболее эффективно. Приятные мелодии снижают утомление, улучшают самочувствие.

Музыка, в силу своей специфики, о чем мы говорили выше, активно и благотворно влияет и на ребенка и на маму, что порождает у них положительные эмоции, снимает существующие противоречия, успокаивает и настраивает на благоприятные отношения. Ученые уже давно установили, что с помощью приятной музыки можно воздействовать на три сферы внутриутробной жизнедеятельности плода - двигательную, эмоциональную и дыхательную, и что важно, она даже помогает управлять их развитием. Такое влияние помогает корректировать положительные изменения в формировании плода, направлять развитие в нужную сторону. И главное, что музыкальная стимуляция развития будущего ребенка положительно сказывается как на психических, так и на физических его качествах.

После рождения ребенка ни в коем случае не стоит прекращать музыкальную «терапию», ведь он ней так привык, что будет ощущать эмоциональный дискомфорт.

Сегодня психологи выделяют три основных фактора воздействия музыки на организм человека:

— психолого-эстетический (ассоциации, эмоции, образный ряд);

— физиологический (функциональный, с помощью которого можно тренировать отдельные функции организма);

— вибрационный (музыка оказывает вибрационное воздействие на клетки, активизируя различные биохимические процессы в них).

Влияя на физиологическом уровне на организм человека, музыка может оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на слушателя. Поэтому подбирать музыку для лечения и релаксации должен профессионал. Долгое время существовало мнение, что, например, рок, тяжелый металл отрицательно влияют на нервную систему, особенно подростков и людей с неустойчивой психикой. И это верно только для этих категорий слушателей. Для психически здоровых личностей, резко отвергать те или иные музыкальные направления не только нецелесообразно, но и даже вредно. Вы только вызовите у них раздражение или даже определенную агрессию против вас.

Как правило, любая музыка для прослушивания должна подбираться, учитывая личные качества человека, исходя из его предпочтений и музыкальных пристрастий. Отечественные представители классической школы музыкотерапии сходятся во мнении, что лучшая музыка для лечения и расслабления - классическая, представленная известными композиторами, а также музыка, основанная на традиционных народных мотивах.

Специалисты считают, что по своему назначению классические произведения делятся на детские, релаксационные, активизирующие и смешанные. Например, небольшие музыкальные пьесы и этюды действуют на определенные области коры головного мозга, вызывая эффект расслабления и успокоения. Поэтому если вы начинаете приобщать ребенка к прослушанию музыки, как еще не рожденного, так и на первых годах жизни, то предлагаем вам использовать следующие колыбельные мотивы:

— «Спи, моя радость, усни» (В.А. Моцарт – Б. Флис);
— «Сон приходит на порог» (И. Дунаевский - В. Лебедев-Кумач);
— «За печкою поет сверчок» (Р. Паулс - Аспазия);
— «Колыбельная Светланы», (Т. Хренников - А. Гладков);
— «Спи, дитя мое» (П. Чайковский - А. Майков).

Родителям совсем необязательно иметь слух и хороший голос, главное петь песни не громко и с нежностью. Необходимо понимать, что если ребенок слышит материнский голос, то он привыкает к нему. После рождения малыша следует продолжать слушать музыку как после кормления, так и перед сном. Напевайте ребенку колыбельные, и он будет намного спокойнее и радостнее. Даже самые активные дети, слушая музыку, успокаиваются и расслабляются, потому что слышат знакомое и привычные мелодии. Так же можно включать музыку, когда ваш малыш уже лег в кровать это также помогает ему уснуть.

Родители тоже должны научиться слышать музыку. Успокаивающие, расслабляющие (релаксационные) мелодии можно слушать, как днем, так и вечером. Особенно перед сном, в удобной и приятной обстановке. Свет в комнате должен быть приглушен, можно включить ночник. Нужно удобно сесть или лечь и не забывать при этом, правильно дышать. Специалисты в области психофизиологии, как правило, при музыкальных сеансах советуют дышать не грудью, как мы привыкли, а животом, при этом вдыхать и выдыхать предлагают на счет до десяти. Благодаря такому дыханию

кислород насыщает легкие, что позволяет доставлять его во все части организма и помогает лучше расслабиться.

В классическую **релаксационную** программу мы предлагаем внести следующие небольшие произведения:

1. А.В. Рахманинов – Вокализ
2. Эдвард Григ – Песня Сольвейг
3. Иоганн Себастьян Бах – Ave Maria
4. Иоганнес Брамс — Симфония №3
5. Людвиг ван Бетховен — Piano Sonata №14
6. Иоганн Себастьян Бах — Air On A G String
7. Н. Римский-Корсаков — Симфоническая сюита Шахеразада
8. Иоганн Себастьян Бах — Sheep May Safely Graze
9. Эдвард Григ – Holberg Suite II Sarabande
10. Клод Дебюсси — The Girl with the Flaxen Hair
11. Иоганнес Брамс — Waltz in A Flat Major Op.39/15
12. Эдварг Григ – Morning Mood
13. Антонио Вивальди – Spring from The Four Seasons
14. П.И. Чайковский — Адажио из балета «Щелкунчик»
15. П.И. Чайковский — Вальс цветов из балета «Щелкунчик»
16. П.И. Чайковский — Времена года — Октябрь. Осенняя песня
17. Иоганн Штраус — Медленный вальс
18. С.С. Прокофьев — Ромео и Джульетта
19. Франс Шуберт — Ave Mariya
20. Франс Шуберт — Вечерняя серенада

Помимо этого, ученые советуют слушать классическую музыку, которая активизирует мозговую деятельность, что помогает вернуть истощенную энергию.

К **активизирующим** музыкальным произведениям относятся следующие произведения:

1. В.А. Моцарт — первые и третьи части из фортепьянных сонат и концертов, «Рондо» из «Маленькой ночной серенады», отрывки из оперы «Волшебная флейта»;
2. П.И. Чайковский — вальсы из балетов, «На тройке» из «Времен года»;
3. М.И. Глинка — «Романсы»;
4. А. Вивальди — Времена года «Весна»,
5. Л. Боккерини — «Менуэт»,
6. Ф. Шуберт — «Фореллен квинтет».

Важно понимать, что любая музыка становиться вдвойне «лечебной», если ее не только слушать, но и пробовать подпевать, это поможет вам не только «релаксировать» но и развивать музыкальные способности.