



Музыкотерапия является одним из методов психотерапии, основанный на восприятии мелодии на эмоциональном уровне. Как метод лечения применялся ещё со времени древних племён, которые использовали различные музыкальные инструменты в соединении с танцем и вокалом. Они сохраняли свой лечебный ритуал как тайное магическое лекарство.

Музыка воздействует на многие сферы жизнедеятельности через три основных фактора: вибрационный, физиологический и психологический.

Вибрационный фактор музыки является стимулятором обменных процессов на уровне клетки. Сегодня научные исследования показывают, что с помощью вибрации можно воздействовать даже на процесс катализа, подбирая точную вибрацию и стимулируя деятельность отдельных ферментов. Более того, звуковой вибрационный фактор через звуки имени ребенка в буквальном смысле слова формирует его организм. Каждое имя имеет свой набор звуков, создающих уникальное вибрационное поле.

Физиологический фактор музыки способен изменять различные функции организма, такие как дыхательная, двигательная, сердечно-сосудистая.

Психологический фактор через ассоциативную связь, медитацию способен значительно менять психическое состояние ребенка.

Также музыка имеет фундаментальные начала всего живого: ритм, мелодию и гармонию. Она учит ребенка чувствовать ритмы жизни, гармонизирует его собственные биоритмы, позволяет почувствовать себя частью космоса, выйти за пределы своих личных проблем.

А также музыка позволяет дозировать психофизическую нагрузку, начиная с прослушивания нежных звуков и доходя до мощных ритмов аэробики и танцев. Разные виды музыки воздействуют на различные функции организма. Например, при нарушении дыхательной функции можно использовать духовые инструменты, при нарушении мелкой моторики пальцев – клавишные инструменты, при психоневрологических нарушениях – прослушивание музыки. Важно отметить, например, что дыхательная музыкотерапия позволяет детям заниматься оздоровлением, не замечая процесса лечения.

Уже замечено, что музыка позволяет совершенствовать дыхательную функцию опосредованно. Например, играя на духовом инструменте, ребенок должен подчинить свое дыхание тому размеру, который заложен в песне. Это справедливо и для других нюансов музыки.

Следует отметить, что эмоции тесно связаны с дыханием. Например, радость сопровождается дыханием в 17 вдохов в минуту, активная грусть – 20 вдохов в минуту, страх – 60 вдохов, гнев – 40 вдохов.

В соответствии с этим, влияя на ритм дыхания через музыкальную фразу, мы можем моделировать эмоциональное состояние ребенка.

Можно добавить, что музыка, оживляя эмоциональную сферу, восстанавливает иммунобиологические процессы. Имеется в виду, что при снижении эмоционального тонуса или при наличии негативных эмоций снижается иммунитет человека, и он чаще болеет.

Кроме того, специально подобранная музыка дозированно тренирует эмоциональный мир ребенка и повышает уровень иммунных процессов в организме, т. е. Приводит к снижению его заболеваемости.

Музыку можно использовать и в реабилитации ребенка вследствие ее связи с правым полушарием мозга, ответственным за образное восприятие. Активизация деятельности правого полушария при

музицировании, создание музыкальных образов приводит к оживлению эмоциональной сферы, что в свою очередь, гасит доминантный очаг возбуждения, связанный с болезнью.

Прослушивание медитационной музыки восстанавливает естественное физиологическое дыхание.

Музыку можно рассматривать и как способ улучшения эмоционального фона в семье, что может привести к гармонизации взаимоотношений в ней. Другими словами, музыка может стать одним из условий формирования здорового образа жизни, а оздоровительные занятия с использованием музыки дадут потрясающий эффект.

Музыкотерапия для детей играет огромную роль в развитии их творческих способностей, памяти и, конечно же, слуха.

Достоинства музыкотерапии очевидны: ее легко и просто применить, она абсолютно безвредна, развивает творческие способности у детей и взрослых.

Психоневролог В.М. Бехтерев первым в нашей стране провёл исследования на влияние музыки на детский организм. Он определил, что колыбельные и классическая музыка не только способна развивать детей, но и способна оказывать лечебные свойства. Так, в институте педиатрии РАМН провели исследования. Новорожденным, страдавшим от нехватки кислорода во время беременности и родах, в течение года давали слушать классическую музыку. Эти дети справились с неврологическими нарушениями гораздо лучше, чем те которые не участвовали в эксперименте.

Однако и музыкотерапия имеет свои противопоказания. Не подойдёт этот метод развития и лечения детям, у которых часто случаются судороги, детям, страдающим отитом, у которых быстро нарастает внутричерепное давление и малышам в тяжёлом состоянии, сопровождающимся интоксикацией организма. Категорически запрещается давать слушать музыку детям через наушники.

Какая музыка полезна для младенческого слуха? Всё зависит от психологического состояния ребёнка

Детям беспокойным и легковозбудимым подойдут «анданте» и «адажио», композиции в медленном темпе. Это могут быть произведения В.А. Моцарта «Маленькая ночная серенада» 2 часть, Вивальди «Зима» из «Времен года», вторые части сонат, колыбельные.

Для детей угнетённых, которые плохо сосут или неритмично дышат, наоборот подойдут более ритмичные мелодии, в темпе «аллегро модерато» или просто «аллегро». Такими произведениями являются «Весна» Вивальди «Времена года», вальсы Чайковского из его балетов, маршевые мелодии.

Развитие музыкального слуха у детей важно начинать как можно раньше. Уже с рождения следует ознакомить кроху с интересным царством звуков: игрушечный барабан, гитара или обыкновенные вилки, ложки стаканы, стеклянные палочки, непременно, заинтересуют малыша и вызовут неподдельный интерес к музыке.

При помощи музыки родители могут регулировать настроение ребёнка. Когда он слишком спокоен, растормозить с помощью активной музыки, когда чересчур возбуждён, поставить ему расслабляющую мелодию.

Здесь стоит отметить, что мелодия со словами имеет большее влияние на детей, чем композиция без слов.

В настоящее время родители имеют широкий выбор средств по музыкотерапии: это могут быть диски и кассеты с традиционной классической музыкой или с аранжировкой, сделанной специально для новорожденных. В такие аранжировки добавляют звуки колокольчиков. Что лучше подойдет вашему крохе, должны решать родители, понаблюдав за реакцией малыша. Продаются также записи с классическими мелодиями на фоне шума природы. CD-диски называются «Малыш у моря», «Малыш в лесу» и так далее. Очень приятное релакс-лекарство, которое поможет малышу не только расслабиться, снять нервное напряжение, но и будет развивать слух у ребенка.

Дорогие мамы, слушайте классическую музыку вместе с ребёнком, ведь приятное времяпровождение детей и родителей способствует налаживанию более тесной психологической связи.