



МДОУ «Детский сад № 32 комбинированного вида»

Консультация для родителей.
**«Музыкотерапия как способ улучшения
психоэмоционального самочувствия».**

Составил: муз. руководитель
Богданова С.А.

г. Ухта
2016 г.

Музыка – составная часть нашей жизни, поэтому она должна быть такой жераснообразной, как и окружающий нас мир. Музыка всегда претендовала на особую роль в обществе. В древние века музыкально-медицинские центры лечили людей от тоски, нервных расстройств, заболеваний сердечно-сосудистой системы. Музыка влияла на интеллектуальное развитие, ускоряя рост клеток, отвечающих за интеллект человека. Но, главное, музыкой можно влиять на эмоциональное самочувствие человека.

С каждым годом увеличивается число нездоровых детей, детей с нарушениями психоэмоциональной сферы. Замыкаясь на телевизорах, компьютерах, дети стали меньше общаться со взрослыми и сверстниками. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других. Всё больше детей с ярко выраженной гиперактивностью. Любое неадекватное поведение: лень, негативизм, агрессия, замкнутость – всё это защита от нелюбви. Ребенок способен успешно развиваться, сохранять здоровье только в условиях психологического комфорта, эмоционального благополучия.

Музыкотерапия – метод, использующий музыку, как средство нормализации эмоционального состояния, устранения страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях.

Музыка имеет ритм, мелодию, гармонию. Она позволяет чувствовать ритм жизни, гармонизирует собственные биоритмы ребенка.

Музыка дозирует психофизическую нагрузку, начиная с прослушивания нежных звуков и доходя до мощных ритмов аэробики и танцев. Музыка, оживляя эмоциональную сферу, восстанавливает иммунобиологические процессы. При снижении эмоционального тонуса или при наличии негативных эмоций снижается иммунитет человека, и он чаще болеет. Специально подобранная музыка дозированно тренирует эмоциональный мир ребенка и повышает уровень иммунных процессов в организме, то есть приводит к снижению его заболеваемости.

Музыка рассматривается и как способ улучшения эмоционального фона в семье, что приводит к гармонизации взаимоотношений в ней. 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.

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 ребенка? Всё зависит от его психологического состояния.

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

Вот некоторые советы по использованию музыкальных композиций в различных случаях.

Уменьшение чувства тревоги и неуверенности: Шопен «Мазурка» и «Прелюдии», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодии».

Уменьшение нервного возбуждения: гиперактивным детям полезно часто и подолгу слушать спокойную тихую музыку. Как правило, помогает классика: Бах «Кантата 2», Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля-минор».

Хотите спокойствия? Расслабляющим действием обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано. Успокаивающий эффект несут звуки природы (шум моря, леса), вальсы (ритм три четверти). Классика: произведения Вивальди, Бетховен

«Симфония 6» - часть 2, Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве Мария», Шопен «Ноктюрн соль-минор», Дебюсси «Свет луны».

Для уменьшения агрессивности, непослушания подойдет опять же классика: Бах «Итальянский концерт», Гайдн «Симфония».

А чтобы чадо быстро заснуло и видело хорошие сны, можно негромко включить музыку с медленным темпом и четким ритмом.

Как слушать?

- Продолжительность - 15-30 минут.
- 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, подготовка постели).

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.