

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: «Лечебные свойства музыки»

В современной психологии существует даже отдельное направление – это 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. Такой метод дает возможность применения музыки в качестве средства, обеспечивающего гармонизацию состояния ребенка: снятие напряжения, утомления, повышение эмоционального тонуса, коррекция отклонений в личностном развитии ребенка и его психоэмоциональном состоянии.

Полезно не только прослушивать музыку в записи, но и исполнять песни самим. Для ребенка очень важным является «живой» голос матери. Поэтому весьма благоприятное воздействие оказывает пение колыбельных песен: они успокаивают, приводят ребёнка в равновесие, создают обоюдный благоприятный эмоциональный фон. Для индивидуального исполнения матерям рекомендуются лирические песни, которые по характеру мелодии близки к колыбельным, обладая успокаивающим воздействием на детей («Уральская рябинушка», «Спят курганы темные» и т.д.).

Вот некоторые советы по использованию музыкальных композиций в различных случаях.

Для успокоения, снятия эмоционального напряжения. 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».

Уменьшение чувства тревоги и неуверенности. Мажорные мелодии темпа ниже среднего. Народная и детская музыка помогает обрести временную безопасность. Хорошее воздействие могут оказать этнические композиции.

Классика: Шопен «Мазурка» и «Прелюдии», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодия».

Уменьшение раздражительности, нервного возбуждения. Классика: Бах «Кантата 2» и «Итальянский концерт», Гайдн «Симфония», Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля-минор».

Для снятия депрессивных настроений, улучшения настроения.

Скрипичная и церковная музыка. Классика: Произведения Моцарта, Гендель «Менуэт», Бизе «Кармэн» часть

3. Если плохое настроение, то специалисты рекомендуют так называемые стимулирующие (тонизирующие) программы. Это произведения Баха, Моцарта, Шуберта, Чайковского и Вивальди, но в темпе аллегро или аллегро модерато.

Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности.

Вялым детям нужна ритмичная, бодрящая музыка. Можно использовать различные марши: их прослушивание повышает нормальный ритм человеческого сердца в спокойном состоянии, что оказывает бодрящее, мобилизующее воздействие. Классика: Чайковский «Шестая симфония» часть 3, Бетховен «Увертюра Эгмонд», Шопен «Прелюдия 1, опус 28», Лист «Венгерская рапсодия 2».

Для снятия мигрени, головной и другой боли. Религиозная музыка. Классика: Моцарт «Дон Жуан» и «Симфония № 40», Лист «Венгерская рапсодия 1», Хачатурян «Сюита Маскарад», Бетховен «Фиделио», Гершвин «Американец в Париже».

От бессонницы, для спокойного и крепкого сна. Сибелиус «Грустный вальс», Шуман «Грезы», Глюк «Мелодия», а также пьесы Чайковского. Детям, которые плохо спят, можно негромко проигрывать во время сна музыку с медленным темпом и четким ритмом.