



Консультация для родителей

«Использование музыки для снятия психоэмоционального напряжения гиперактивных детей»

- «Слушайте музыку!» Этому совету сотни, если не тысячи лет. Колыбельной песней успокаивают младенца, 2-3 летние дети с удовольствием отбивают знакомый ритм, у подростков - свои любимые композиции, у каждого взрослого - индивидуальные музыкальные вкусы и предпочтения. Под музыку можно релаксировать и сосредоточиваться. И музыкой можно лечить.

Средства музыкотерапии, дисциплины лежащей на грани музыки и медицины, все больше и больше используются в лечении детей с синдромом гиперактивности, отсутствием коммуникабельности, не умеющих сосредотачиваться. Младенец капризничает, ребенок плачет, подросток злится, взрослый человек угрюм, нервничает, напряжен. Нервы у всех взвинчены, все хотят успокоиться.

Причин нервным состояниям - миллион, способов выхода из них - тысячи, наиболее приятный и древний - музыка. Использование ритма и темпа при воздействии на толпу занимались еще шаманы. Древнегреческие музыканты своей игрой стремились вызвать катарсис, через слезы и внутренние переживания к очищению. Математик Пифагор сочинял музыку. Давид своей игрой на лютне избавил царя Шауля от печали.

Ритм гитары управляет ритмом сердца, ударные воздействуют на грудную клетку, басы контролируют брюшную полость, мелодичные колебания воздуха, полифония управляет толпой. Музыкальный темп свыше 120 ударов в минуту возбуждает, ниже - успокаивает.

Музыка влияет на эмоции, а музыкотерапия создает заданное настроение. Поэтому на музыкотерапию в первую очередь должны обратить внимание родители гиперактивных детей и детей с легкими отклонениями в психофизическом развитии.

ВКЛЮЧАЕМ МУЗЫКУ

Гиперактивные дети часто нуждаются в напоминании о текущей задаче, так как отвлекаются на посторонние вещи. Исследования показали, что музыка помогает мозгу организовать время и пространство, помогает в обучении и запоминании. Другими словами, для ребенка сложнее отвлечься от музыки, поэтому ум и тело лучше концентрируется на поставленной задаче. Хорошо разучить вместе с малышом песенки, в которых есть стихи с четкой последовательностью действий, тогда, напевая песенку, будет

намного веселей и интересней, к примеру, убирать в комнате. Так может быть интерпретирована любая задача. Для максимальной эффективности можно взять любимую мелодию ребенка. Даже если это будет проза под музыку – не страшно, лишь бы это заинтересовало ребенка. Поощряйте ребенка написание новых текстов для собственных песен, чтобы захватить и другие необходимые к выполнению задачи. Детям нравятся такие игры, они охотно соглашаются делать простые вещи под музыку.

Одним из интересных и перспективных методов является музыкотерапия, под которой подразумевается создание такого музыкального сопровождения, которое наиболее эффективно способствовало бы коррекции психофизического статуса детей. С возбужденными детьми периодически прослушивать музыкальные композиции с умеренным, медленным и весьма медленным темпом, снижающие общее гипервозбужденное состояние коры головного мозга. Это своего рода успокаивающая музыка

Список музыкальных произведений, звучание которых можно рекомендовать как успокаивающий фактор.

1. Чайковский. Анданте кантабиле (из 1-го струнного квартета).
2. Чайковский. Песнь без слов (фа минор).
3. Бах. Ария (для струнного оркестра).
4. Дарзинь. Маленький вальс (для симфонического оркестра).
5. Бах. Прелюдия до мажор (из первого тома) или переложение той же прелюдии Гуно для голоса.
6. Моцарт. «Маленькая ночная серенада» (вторая часть для струнного оркестра).
7. Бородин. Опера «Князь Игорь».
8. Бородин. «В средней Азии» (для симфонического оркестра).
9. Барбер. Адажио (для струнного оркестра).
10. Песни эстрадно-лирические в переложении для фортепиано (например, «Подмосковные вечера» в исполнении Вэна Клайберна).
11. Лядов. «Волшебное озеро» (для симфонического оркестра).
12. Кабалевский. Концерт для скрипки с оркестром, вторая часть.
13. Крейслер. Вальс «Муки любви» (для скрипки и фортепиано).
14. Бетховен. Симфония № 6 «Пасторальная», вторая часть.

15. Глазунов. Антракт к пятой картине балета «Раймонда» (для симфонического оркестра).

16. Шуберт. «Неоконченная симфония», вторая часть (для симфонического оркестра).

17. Вагнер. Вступление к опере «Лоэнгрин».

18. Бизе. Антракт к третьему действию оперы «Кармен».

Регулярно занимаясь, старайтесь пробудить интерес к музыке, желание слушать, подпевать мелодии, выполнять простейшие танцевальные движения. Дети научатся слушать спокойные и бодрые песни, мелодии, музыкальные пьесы разного характера, понимать и эмоционально реагировать на содержание. Музыкотерапия поможет расширить эмоциональность и образность восприятия музыки через движение.

Материал подготовлен музыкальным руководителем Саванчук Е.В.