

Консультация для родителей

"Музыкальная терапия для всей семьи".

Музыкальная терапия - одно из средств лечения нервных срывов, неврозов, депрессий. Причем средство все более популярное и совершенное.

В лечебных целях музыку применяют с давних времен, так как приятные эмоции, вызываемые мелодиями, повышают активность коры головного мозга, улучшают обмен веществ, стимулируют дыхание и кровообращение. Положительные эмоциональные переживания во время звучания приятных слуху музыкальных произведений усиливают внимание, тонизируют центральную нервную систему.

Если вы полагаете, что музыкотерапия - новомодное "чудо-средство", предлагаемое всякого рода шарлатанам своим доверчивым пациентам, то ошибаетесь. О применении музыки в лечебных целях говорится в древнейших памятниках письменности, дошедших до нашего времени. Например, выдающиеся представители античности, такие как Пифагор и Аристотель, Платон, советовали с помощью музыкальных звуков восстанавливать гармонию в человеческом теле.

Влияя на клеточном 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, людей с неустойчивой психикой. Это верно. Но резко отвергать те или иные музыкальные направления тоже нецелесообразно. Как правило, музыка подбирается по личным качествам человека, по его предпочтениям и музыкальным пристрастиям.

Представители классической отечественной школы музыкотерапии сходятся во мнении, что лучшая музыка для лечения и расслабления — классическая, представленная известными композиторами, а также музыка, основанная на традиционных народных мотивах.

По своему назначению классические произведения делятся на детские, релаксационные, активизирующие и смешанные. Музыкальные этюды действуют на определенные нервные клетки и вызывают соответствующий эффект: расслабляют, успокаивают и т.д. Поэтому если надо пообщаться на музыкальном уровне с ребенком, как еще не рожденным, так и на первых годах жизни, то используются следующие мотивы:

Колыбельные:

«Спи, моя радость, усни» (Моцарт — Флис),

«Сон приходит на порог» (Дунаевский — Лебедев-Кумач),

«За печкою поет сверчок» (Островский — Петрова),

«Колыбельная Светланы»,

«Спи, дитя мое»

Родителям совсем необязательно иметь слух и хороший голос, главное — петь песни с нежностью. Необходимо, чтобы ребенок слышал материнский голос, привыкал к нему. После рождения

малыша следует продолжать слушать музыку после кормления и перед сном. Напевайте ребенку колыбельные — он будет намного спокойнее, радостнее и эмоциональнее. Даже самые активные шалунишки, слушая музыку, успокаиваются и расслабляются, потому что слышат давно знакомое и привычное. Включайте музыку, когда ваш малыш уже лег в кровать. Мамы тоже должны научиться слышать музыку. Релаксационную, расслабляющую и успокаивающую можно слушать, как днем, так и вечером, перед сном, в удобной, приятной обстановке. При этом в комнате должен быть приглушенный, спокойный свет, нужно удобно сесть или лечь и не забывать правильно дышать. Как правило, при музыкальных сеансах профессионалы советуют дышать не грудью, как мы привыкли, а животом и на счет десять выдыхать. Благодаря такому дыханию воздух проникает в клетки организма и помогает лучше расслабиться.

Как любое лекарство, музыка - не панацея от всех недугов. «Применять» ее следует избирательно, осмотрительно, в определенных «дозах», а главное - по совету специалиста. К сожалению, пока в нашей стране таких врачей мало. Однако при желании в большом городе можно найти музыкального терапевта или способ познакомиться со специальным научным исследованием. Предположим у вас нет музыкального образования, вы редко слушаете музыку специально - для успокоения, поднятия настроения получения наслаждения и т.д. Если вы захотите, то сможете превратить свое общение с музыкой в более продуктивное. Прослушайте несколько произведений разных времен и народов,

сочинения композиторов, представляющих различные музыкальные стили. Может быть, вы откроете для себя то самое, что действует на вашу психику и тело наиболее эффективно. Следует также иметь в виду, что в рамках каждого жанра существует несколько стилей. Возможно, вам нравятся джазовые композиции. Быстрый джаз заставит вашу кровь активнее циркулировать, повысит пульс и вызовет избыточное выделение гормонов, в то время как медленный джаз способен снизить кровяное давление, перевести мозг в режим успокоения и «увести» от проблем. Важно учитывать, что у каждого человека есть личные музыкальные предпочтения. Поэтому ваша любимая целительная музыка не должна звучать слишком громко. «Лекарство» предназначено только для вас, а не для всех ваших домочадцев и соседей.

Список музыкальных рецептов:

Ученые, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: многие мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом:

- От неврозов и раздражительности избавляет бодрящая музыка П.И. Чайковского, А.Н. Пахмутовой, М. Таривердиева, звучание домбры;
- Помогает снять стресс, сконцентрироваться, идеально подходит для уединенных занятий и медитации романтическая, создающая ощущение свободного пространства, музыка Ф. Шуберта, Р. Шумана, П.И. Чайковского, Ф. Листа, звуки кобыза;

- Для профилактики утомляемости необходимо слушать «Утро» Э. Грига, «Рассвет над Москвой – рекой» (фрагмент из оперы «Хованщина») М.П. Мусоргского, романс «Вечерний звон», мотив песни «Русское поле», «Времена года» П.И. Чайковского;
- Поднимают настроение, избавляют от депрессий, заряжают накал чувств – джаз, блюз, диксиленд, соул, калипсо и регги, берущие свое начало от темпераментной африканской музыки;
- Творческий импульс стимулируют «Марш» из кинофильма «Цирк» И. Дунаевского, «Болеро» М.Равеля, «Танец с саблями» А.И. Хачатуряна;
- Полное расслабление вы сможете получить от «Вальса» Д. Шостаковича из кинофильма «Овод», оркестра Пурселя, произведения «Мужчина и женщина» Ф.Лея, романса из музыкальных иллюстраций к повести Пушкина «Метель» Г. Свиридова;
- Нормализует сон и работу мозга сюита «Пер Гюнт» Э. Грига;
- Развитию умственных способностей у детей способствует музыка Моцарта;
- В качестве лечения от мигрени японские врачи предлагают «Весеннюю песню» Ф.Мендельсона, «Юмореску» А.Дворжака, а также изрядную дозу Джорджа Гершвина («Американец в Париже»);
- Головную боль также снимает прослушивание знаменитого полонеза М.Огинского;

- Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует «Свадебный марш» Ф.Мендельсона;
- От гастрита излечивает «Соната №7» Л.Бетховена;
- Язва желудка исчезнет при прослушивании «Вальса Цветов» И.Штрауса

Подготовила Кравец Е.В.