

"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. При этом в активную нервную деятельность вовлекаются дополнительные нервные клетки, которые снимают нагрузку с уже работающих звеньев этой системы.

Под музыку выстраивается ритмика организма, при которой физиологические реакции протекают наиболее эффективно. При умело подобранной мелодии снижается утомление, улучшается самочувствие.

Музыка, влияя на ребенка и маму, рождает положительные эмоции, снимает противоречия, успокаивает и настраивает на любовь. Как правило, беременные женщины занимаются по данной методике в медицинских учреждениях, но прослушивание музыки, напевание песенок, разговоры с ребенком нужно проводить и дома. Желательно привлекать и отца к таким занятиям, чтобы ребенок привыкал к голосам родителей, слушал их, чувствовал себя любимым и нужным. Это не только положительно влияет на развитие ребенка, но и гармонизирует отношения в семье.

«Музыкотерапия» — лечение заболеваний с помощью музыки. Эти направления предназначены для родителей. Они помогают мамам расслабиться, снять напряжение и стресс, избавиться от усталости и депрессии.

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.

Мама 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.

В классическую релаксационную программу входят следующие произведения по 3—6 минут: Бах И.С. «Ария из сюиты № 3» или медленные части из Бранденбургских концертов; Шуберт Ф. «Аве-Мария» или 2-я часть 8-й симфонии; Беллини В. «Каватина Нормы»; Вивальди А. «Зима»; Бетховен Л. вторые части фортепьянных сонат (8, 14, 23); Чайковский П. анданте кантабиле из 5-й симфонии «Июнь» и «Октябрь» из цикла времена года.

Помимо этого, ученые советуют слушать классическую музыку активизирующую мозговую деятельность, помогающую вернуть утраченную и израсходованную энергию.

К активизирующим музыкальным произведениям относятся творения В. Моцарта — первые и третьи части из фортепьянных сонат и концертов, «Рондо» из «Маленькой ночной серенады», отрывки из оперы «Волшебная флейта»; П. Чайковского — вальсы из балетов, «На тройке» из «Времен года», отрывок из финала 4-й симфонии, а также отрывок С, Прокофьева из 1-й части 1-й симфонии, М. Глинки «Романсы», А. Вивальди «Весна», Л. Боккерини «Менуэт», Ф. Шуберта «Форелленквартет».

Самое главное — помнить, что музыку надо пропустить через себя. Как это сделать? Просто тихонечко подпевайте.