

**Музыкотерапи
я**

Музыкотерапия - метод психотерапии, основанный на эмоциональном восприятии музыки. В зависимости от мелодии, ее ритмической основы и исполнения музыка может оказывать самые разнообразные эффекты - от индивидуального ощущения внутренней гармонии и духовного очищения до неуправляемого агрессивного поведения больших человеческих масс. Ее можно использовать для влияния на самочувствие человека.



Достоинствами музыкотерапии являются:

1. Абсолютная безвредность;
2. Легкость и простота применения;
3. Возможность контроля;
4. Уменьшение необходимости применения других лечебных методик, более нагрузочных и отнимающих больше времени;

Музыка, может отражать и передавать:

- НАСТРОЕНИЯ — радость, веселье, бодрость, грусть, нежность, уныние, уверенность, тревогу;
- ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ И ВОЛЕВЫЕ ПРОЦЕССЫ — решительность, энергичность, сдержанность, задумчивость, инертность, безволие, легкомыслие, серьезность;
- ОБОБЩЕННЫЕ СВОЙСТВА явлений действительности — силу, легкость, продолжительность, направленность, широту, пространственность;
- ХАРАКТЕРИСТИКИ ДВИЖЕНИЙ — быстрые, умеренные, медленные, вялые, упругие, порывистые, угловатые;

«Содержанием музыкотерапии является система разнообразных дифференцированных методов, способов и элементов лечебно-воспитательного воздействия, осуществляемого с помощью активной и рецептивной деятельности» — пишут чешские ученые З.Матейова и С.Машура в книге «Музыкотерапия при заикании».



Музыкой можно просто наслаждаться, можно снимать стрессы, повышать работоспособность, развивать художественные способности и способности к учебе, а самое главное, лечить детей с ограниченными физическими и умственными возможностями, больными на такие болезни как синдром Дауна, ДЦП и другие.

Десять — двенадцать лет назад ученые Института педиатрии РАМН решили найти научное обоснование метода музыкотерапии. А самыми первыми пациентами, которые получали лечение музыкой, стали новорожденные отделения недоношенных.



Ребенок может слышать музыку еще
в утробе матери и успокаиваться
под ее звуки.



ДЕТЯМ возбудимым, беспокойным полезны мелодии в медленном темпе – «адажио», «анданте». Такими бывают обычно вторые части классических сонат, инструментальных концертов. Ни в коем случае нельзя давать маленьким детям слушать музыку через наушники. Наши уши природой приспособлены для рассеянного звука. От направленного звука незрелый мозг может получить акустический



Мелодия со словами влияет на детей сильнее, чем мелодия без слов. А живое пение — сильнее записанного на диск или кассету инструментального исполнения. А для младенцев с синдромом угнетения, которые плохо сосут, иногда даже неритмично дышат, полезны произведения в темпе «аллегро» и «аллегро модерато» Моцарта, Шуберта, Гайдна... Например: вальсы из балетов Чайковского, «На тройке» из его же «Времен года», «Весна» из «Времен года» Вивальди, а также маршевые мелодии.

Музыкотерапия противопоказана:

- * Младенцам с предрасположенностью к судорогам, при резкой возбудимости .
- * Детям в тяжелом состоянии, которое сопровождается интоксикацией организма.
- * Больным отитом.
- * Детям, у которых резко нарастает внутричерепное давление.

При проведении музыкотерапии музыкальные произведения, должны быть высокого качества звучания. Подбором музыкальных произведений занимается врач, который в зависимости от заболевания и его стадии поможет вашему ребенку правильно подобрать музыку, установить продолжительность сеанса и полного курса лечения. Как правило, это от 5 до 15 минут по два-три сеанса на день в течение 7-10 дней. Во время сеанса магнитофон необходимо разместить на расстоянии примерно 1 метра от кровати и установить уровень громкости не более уровня разговорной речи. Детям легко возбудимым необходимо прослушивать музыку сразу или через 20 - 30 мин. после кормления, а вялым детям, наоборот, до еды.



Итак, начните день вашего малыша с прослушивания музыки, песен, или сами спойте простую, но мелодичную песенку, поскольку музыкотерапия подразумевает использование как "живого" голоса так и магнитофонной записи. При этом, можно рассказать ребенку о чем или о ком вы поете, тем самым выполняя информационную функцию. Так, ребенок может узнать, что крокодил плавает, носорог идет, а черепашки любят лежать на солнышке.



Слушайте музыку с ребенком везде и всегда, как во время уборки, так и в машине, играйте с ребенком в музыкальные игры, заинтересуйте его разными ритмами и новыми звуками и, конечно же, пойте ему колыбельные песни на ночь. И помните - ребенок запоминает только то, что ему интересно.