

Музыкотерапия

Музыкальный руководитель

Кудрявцева Лариса Михайловна

Современный человек живёт во всё более уплотняющемся потоке информации. Он настолько многообразен, что мы не в состоянии многое из него усвоить, осознать его качество, влияние на наше мышление, психическое и физическое состояние. Музыка — это тоже информационный поток, обладающий свойствами как созидания, так и разрушения. Она способна вызывать различных эмоциональные переживания. Но не всякая музыка безобидна, и, тем более, не всякая музыка способна лечить. У всех нас имеются любимые мелодии, зачастую ассоциирующиеся с определенным жизненным этапом, способствующие снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально - энергетический тонус. Музыкальные композиции имеют непосредственное влияние на разные системы человеческих органов, воздействуя на глубину дыхания, повышенную активность коры головного мозга, скорость деятельности нейронных путей, сокращения сердца, расслабление или напряжение мышц, необыкновенную способность мелодичных звуков вызывать приятные эмоции, улучшать обмен веществ. Определенные звуковысотные вибрации ведут к нормализации эмоционального фона, помогают сформировать новые навыки общения, способствуют социализации, формированию новых стратегий и жизненных ориентиров. Достоинства музыкотерапии дают возможность использовать ее в работе с детьми. Безвредность, доступность и простота применения делают ее хорошим решением для многих семей. Структура детского мозга чувствительна к любым воздействиям. Вибрация и ритмика оказывает воздействие на физическом и эмоциональном уровне, внося гармонию во множество процессов, происходящих в организме. Чувствительность ребенка дает возможность следить за очагами неправильной деятельности органов, эмоциональным состоянием. При неверном выборе композиций или их однотипности, может возникнуть нежелательный эффект. Музыкотерапия рекомендована с самого раннего возраста. Особенно это полезно для детей, которые пострадали от нехватки кислорода. Особенности структуры их мозга не обеспечивают необходимую выработку ферментов, однако терапия музыкой способствует повышению активности их выработки. Это обстоятельство подтверждено множеством исследователей. Наблюдается улучшение в работе сердечно-сосудистой системы, а также дыхательной. Ребенок становится более спокойным, лучше засыпает. Древнейший вид музыкотерапии – колыбельные. Много столетий назад было замечено благотворное влияние определенных песен на младенцев. Колыбельные объединили в себя сразу несколько факторов развития: интуитивная коррекция мелодии, контакт с матерью. Наличие слов в убаюкивающих композициях оказывает гармонизирующее влияние – они полезней бессловесных мелодий. Колыбельные – отражения культуры, в которой

ребенок был рожден, и это на бессознательном уровне оказывает на него успокаивающий эффект. Ранее предполагалось, что воздействие имеет ритм, а не мелодия, однако потом эти теории опровергли – ритмичные звуки угнетающе действовали на клеточную деятельность, затормаживая развитие. Важно это учесть, выбирая музыкальные композиции для младенца. Предпочтительней выбирать классические произведения, но следите за индивидуальными реакциями малыша. Терапия применяется в детских коллективах не только, как корректирующий нарушения метод, но и как средство развития. Мелодии положительно влияют на интеллект и творческое воображение, внутреннее формирование эстетического. Таким методом можно расширить детское восприятие окружающего мира, где имеется множество возможностей и путей. Ребенку становится проще демонстрировать чувства, ставить и выполнять задачи, лучше социализироваться и находить выход из непростых положений. Возможности освоения детьми элементарных приемов снятия психического и физического напряжения в процессе выполнения разнообразных музыкально-терапевтических упражнений, поможет снизить риск развития как психических, так и физических отклонений.