

Музыкотерапия для детей, или волшебная панацея

«Что для моего малыша означает музыка?» - задавалась я вопросом каждый раз, видя его горящие глаза и смешной танец под ритмичную мелодию. У ребенка может быть много разных причин любить ее, о которых он, в силу своего возраста, даже не догадывается, но мы, взрослые, просто обязаны донести до своего чада всю пользу этой универсальной панацеи.

Не секрет, что уже долгое время ученые проводят исследования воздействия музыки на организм человека и, в частности, ребенка, поскольку малыши более подвержены восприятию. 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.

Еще в древности многие болезни лечили путем целительного воздействия музыки, сейчас же, с применением компьютерных технологий, музыкотерапия набирает нового размаха. Она помогает практически при всех заболеваниях нервной системы: неврозах, неврастении, переутомлении, бессоннице; психических нарушениях; нарушении дыхания при пневмонии или других дыхательных расстройствах. Она также незаменима для тех, кто страдает заболеваниями, связанными с психоэмоциональным состоянием, лекарственной аллергией и другими хроническими болезнями.

Однако для детей существуют и определенные противопоказания - музыкотерапия противопоказана младенцам с судорожным синдромом, при резкой возбудимости; детям в тяжелом состоянии при интоксикации организма; больным отитом, а также детям, у которых повышается внутричерепное давление.

Среди детских психологов, педагогов и воспитателей уже широко распространены занятия и семинары по детской групповой музыкотерапии, которые дают при лечении так называемых «трудных» детей потрясающие результаты. Положительно влияет

музыка и на состояние новорожденных, особенно подвергшихся родовым травмам, поскольку нормализует дыхание и работу сердца младенцев.

Еще в начале 90-х годов прошлого века российские ученые впервые применили лечение музыкой к новорожденным детям из отделения недоношенных. Результаты были потрясающие, - после первого же сеанса музыкотерапии активность ферментов клетки у младенцев заметно повышалась, хотя у новорожденных детей она занижена из-за недостатка кислорода во время внутриутробного развития. Малыши чувствовали себя намного лучше и быстрее приспосабливались к новой обстановке. Ну а про то, что ребенок может слышать музыку еще в утробе матери и успокаиваться под ее звуки, думаю, уже известно всем.

Сеансы музыкотерапии детей, немного отличаются от лечения взрослых, поскольку детский организм требует более бережного к себе отношения, да и ребенок сам по себе просто неусидчив.

При проведении музыкотерапии необходимо тщательно подбирать музыкальные произведения, которые кроме всего должны быть высокого качества звучания, поскольку наш мозг биологически восприимчив лишь к определенной музыке. Обычно, 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.

Ну а как же нам, мамочкам, которые хотят дать своему ребенку все самое лучшее, применить в домашних условиях музыкотерапию, при этом, не травмируя психику малыша, как сделать так, чтобы он воспринял музыку просто как веселую игру?

Любовь к музыке лучше всего прививать в самом раннем возрасте. Доказано учеными, что в первые три года у ребенка идет формирование представления мира в целом, мозг более приспособляется к окружающему миру, обостряется внимание и память, ориентация в пространстве. Подтверждением этого

является так называемая теория детского детерминизма, согласно которой первые три года жизни ребенка являются основополагающими для формирования его умственных способностей, так как именно в это время детский мозг образует триллионы синапсов - связей, которые соединяют мозговые нервные клетки или нейроны. Любая мелодия в свою очередь вызывает электрические импульсы вдоль нейронных путей, образуя поле для будущих способностей малыша.

Масару Ибука, основатель корпорации «Sony», пораженный тем фактом, что Моцарт дал свой первый концерт в 3 года, не будучи специалистом в области детской психологии, также проводил свои исследования и вывел теорию о том, что развитие умственных способностей ребенка происходит в первые три года жизни и уроки музыки в таком раннем возрасте служат средством достижения определенной цели в будущем.

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.

Очень велико значение прослушивания классической музыки, поскольку именно она больше всего резонирует с ритмами человеческого тела, что в свою очередь повышает активность мозга. Так, например, для общего успокоения подходит "Колыбельная" Брамса, "Аве Мария" Шуберта, а для сосредоточенности и повышения концентрации внимания - "Лунный свет" Дебюсси, "Симфония № 5" Мендельсона. Если ваш малыш не хочет слушать такую музыку, требуя для танцев что-то более ритмичное, можно попробовать заинтересовать его танцем с легким шарфом или платком, играя в принцессу на балу или сказочного рыцаря. Можно также просто использовать классическую музыку как фон для сказок или интересных историй.

Однако не давайте ребенку прослушивать музыку через наушники, поскольку незрелый мозг ребенка от направленного звука может получить серьезную акустическую травму.

A decorative border of purple musical notes surrounds the text. The notes are arranged in a continuous line along the top, bottom, and sides of the page, creating a frame.

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.