

## ***Для Вас, уважаемые родители!***

### ***"Основы музыкальной терапия для всей семьи"***

*Музыке, как, должно быть, и во всех других искусствах, стоит только стилю, характеру, одним словом, чему-то серьезному, проявиться, как все прочее исчезает.*

*Эжен Делакруа*

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.

Программа «Витоника» (от латинского слова *vita* - жизнь и греческого *tonos* - устойчивый звук) разрабатывалась в течение нескольких лет и была принята во многих странах. Программа делится на несколько направлений, в зависимости от возраста и состояния здоровья человека.

Первая часть программы - «Сонатал» - разработчик доктор медицинских наук, профессор Лазарев - представляет собой методику музыкальной стимуляции развития плода и новорожденного ребенка, а также снятия стрессов у беременной женщины с помощью музыки.

Эта методика рассчитана на будущих мам, которые настроены на создание оптимальных: условия для вынашивания; здорового ребенка, кормления его грудью и максимально быстрого роста и развития. Кроме того, «Сонатал» помогает создать внутри семьи, между родителями и еще не родившимся ребенком максимальное взаимодействие.

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.

Проанализировав действия метода «Сонатал», ученые пришли к выводу, что он дает возможность обнаружить элементарные формы эмоциональных реакций и их связь с двигательными, а следовательно, с дыхательными реакциями нерожденного ребенка. Установлено, что с помощью музыки можно воздействовать на три сферы жизнедеятельности плода — двигательную, эмоциональную, дыхательную — и даже управлять их развитием. Такое влияние помогает корректировать изменения в формировании плода, направлять развитие в нужную сторону.

И главное, что музыкальная стимуляция развития будущего ребенка положительно сказывается как на психических, так и на физических его качествах. Занятия по методу «Сонатал» активизируют жизнедеятельность беременной женщины и способствуют формированию ее. Искать музыкотерапевта беременной маме необходимо через женскую консультацию или курсы дородовой подготовки — там обязательно посоветуют специалиста, который занимается по современным методикам.

После рождения ребенка прекращать музыкотерапию, к которой он так привык, по крайней мере нецелесообразно. Поэтому были разработаны другие программы для дальнейшей гармонизации малыша. Это «Эйдо-тоника» — музыка цвета, предназначенная для детей первого года жизни, влияющая на зрение и определение цветов. Затем «Лингвотоника» — музыка слова для детей второго года жизни, которая помогает развивать у ребенка чувство языка, способствует становлению речи. И, наконец, «Хореотоника» — музыка движения для детей третьего года жизни, влияющая на двигательную активность.

Эти методы были включены в программу, чтобы с помощью музыки открыть ребенку мир, расширить его кругозор, его эмоциональную сферу деятельности. Дети с гармонизированной внутренней жизнью лучше приспосабливаются к взрослой жизни, лучше «вживаются» в семью, легче находят общий язык со сверстниками. С помощью этой музыки маме легче общаться с растущим ребенком, воспитывать, направлять его развитие. К следующим частям основной музыкальной программы «Витоника» относятся «Валеото-ника» — музыкальные уроки здоровья — и «Музыкотерапия» — лечение заболеваний с помощью музыки. Эти направления предназначены для родителей. Они помогают мамам расслабиться, снять напряжение и стресс, избавиться от усталости и депрессии.

В методах используются три фактора воздействия музыки на организм человека; психолого-эстетический (ассоциации, эмоции, образный ряд); физиологический (функциональный, с помощью которого можно тренировать отдельные функции организма); вибрационный (музыка оказывает вибрационное воздействие на клетки, активизируя различные биохимические процессы в них). 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 музыка-терапии 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. 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.