

Музична терапія

**– засіб корекційно – лікувального
та розвивального впливу на дітей**



*“...в руках педагога є могутній засіб
попередження грубості, безсердечності,
морального безкультур'я – це лікування музикою”.*
В. Сухомлинський

Музикотерапія - це контрольоване використання музики в лікуванні, реабілітації, освіті та вихованні дітей і дорослих. Музикотерапія є одним з найдавніших методів лікування. Музикою можна регулювати свій душевний стан, а можна зцілювати і фізичні недуги. Сама людина є унікальною системою коливальних рухів (вібрацій). Будь-якому органу і системи нашого організму в здоровому стані притаманне особливе поєднання гармонійних коливань, просто кажучи - нот. Коли людина захворює, в мелодії його тіла звучать фальшиві ноти.

Сприятливий вплив класичної музики

Музикотерапія - це один із самих безпечних і доступних способів лікування і запобігання багатьох захворювань.

Правильно підібрана музика здатна поліпшити обмін речовин, привести в норму ритм дихання, тиск, пульс і в цілому зробити благотворний вплив на весь організм.

Дитячий організм більш чутливий до всіх видів впливів і класична музика є воістину цілющим засобом, яке здатне зробити дитину здоровішою.

Особливий вплив справляє музика на психічний стан дитини. Зберіть колекцію улюблених творів, які діють **заспокійливо або піднімають настрій**, і включіть їх до прослуховування в дитячий розпорядок дня. Такі емоційні розвантаження сприятимуть релаксації, відновленню сил, гарному настрою та самопочуттю, розвитку уяви.

У вашій музичній «аптечці» обов'язково повинні бути Моцарт, Бетховен, Бах, Шуберт, Шуман, Чайковський. **Класична музика** діє розслаблююче, знімає втому, заспокоює, покращує настрій і сон, підвищує здатність до інтелектуальної діяльності і навіть зміцнює імунний захист організму.

Класика має відновлювальні властивості

- Чому з-поміж усіх творів треба віддавати перевагу класичній музиці? - Високочастотні звуки (спів птахів, класична музика, колискова матері) мають творчий вплив, низькочастотні (крик, шум вулиці, рок) - руйнівний. У ході експерименту вчені виявили, що за сприятливим впливом на дитину лідирують колискова матері та класична музика (1 і 3 місце), а дитячі пісеньки посідають тільки 7 місце.

Класична музика має чудодійну відновлювальну властивість. Адже її виконують на інструментах, вироблених із натуральних матеріалів, вібрація яких і створює цей гарний, заспокійливий тон. Але головне все ж таки те, що класична музика досконала в усіх аспектах. Мелодія, ритм, гармонія, духовність, ідея... Тільки класична музика робить не точковий вплив на кору головного мозку, а впливає на всі його ділянки. Можна сказати, що вона буквально «дихає» в унісон із центральною нервовою системою людини – і структурує (очищує від перекручувань на інформаційному рівні) весь рідинний склад організму, адже людина складається на 80% із води.

Найчастіше потрібна спокійна музика, тому що в наш час навіть маленькі діти залучені в гонку під назвою життя. Для одержання відчутнішого лікувального ефекту рекомендується використовувати радісну музику. Радісні емоції швидше за все здатнівилікувати людину (дитину) від будь-яких хвороб.

Добре, якщо діти частіше слухатимуть веселу класичну музику з дитячих альбомів **Чайковського, Дебюссі, Хачатуряна, Свиридова, Сен-Санса, Мусоргського... зі звуками природи.**

Терапевтична дія надає також спеціальна музика - записи **природних звуків** (шум прибою, дзюрчання струмочка, шелест листя, шум дощу, стрекотіння цвіркунів) у поєднанні з класичною, гітарною, мелодійною інструментальною музикою, дзвоном.

Дуже корисно слухати аудіозаписи з композиціями, складеними зі **співу птахів** у поєднанні з класичною музикою, церковним співом. Вчені встановили, що пташиний спів допомагає заспокоїтися, розслабитися, протистояти стресу і багатьом нервовим розладам, нормалізує всі біологічні процеси в організмі.



Чудові інструменти

Найбільший лікувальний ефект для серця відзначається при прослуховуванні струнних інструментів - скрипки, віолончелі, альту, гітари, арфи. Барабан нормалізує серцевий ритм.



Орган гармонізує енергетичний потік в хребті, приводить в порядок розум.



Найбільший позитивний вплив на легені і бронхи надає флейта. Корисно слухати трубу, тромбон та інші мідно-духові інструменти.



Лікувальна дія на печінку і жовчний міхур надає барабан, цимбали, ксилофон, дерев'яно-духові інструменти (кларнет, гобой, ріжок, флейта).



Фортепіано, віолончель впливають на нирки і сечовий міхур (фортепіано впливає ще й на щитовидну залозу); барабан, кларнет - на кровоносну систему; саксофон - на сечостатеву систему; металофон, дзвіночки - на кишечник.



Скрипка зцілює душу. Фортепіано гармонізує психіку. Ніщо так ефективно не знімає біль, як органна музика Баха. Позитивний вплив органу важко переоцінити. Він увібрав в себе звуки багатьох інструментів і є найпотужнішим регулятором енергетики.



Арфа гармонізує людину – «налаштовує» роботу серця, знімає серцеві болі, позбавляє від аритмії, нормалізує артеріальний тиск.



Симфонічний оркестр, поєднуючи гармонійне поєднання багатьох інструментів, здатний лікувати і підтримувати людину. Поєднання скрипки, фортепіано та гітари особливо улюблені маленькими дітьми.

Грайте самі!

Великий ефект можна отримати при грі самої дитини (можливо, у дуеті з вами) на музичних інструментах та предметах для видобування звуку: співаючих коробочках, келихах, пляшках з водою, дудочках, свистках та інше.



Ноти для настрою

Як відомо, мелодії складаються з нот, кожна з яких може чарівним чином впливати на наше здоров'я і душевний стан. Якщо у вас вдома є музичний інструмент, спробуйте вибрати для приспівування підходящу ноту, яка вам подобається, і дійте! Дуже корисно і добре співати «цілющі» ноти, а також гами або композиції, що їх містять.

Нота «**до**» відповідає за нюх. Вона підвищує лідерські якості, позбавляє від страхів. Нота «до» дарує сили, підвищує гемоглобін, поліпшує кровообіг, нормалізує нюх, хвороби рухової системи, допомагає позбутися проблем із сечовипусканням.

З нотою «**ре**» пов'язане почуття смаку. Ця нота очищає організм від шлаків, нормалізує обмін рідин, тобто її можна слухати для нормалізації видільної функції шкіри, при порушеннях в лімфосистемі, проблемах з нирками і сечовим міхуром. «Ре» допомагає зв'язати між собою фізичну і розумову енергію, що може допомогти при млявості і апатії. Корисна «ре» при астмі та бронхіті, каменях у жовчному міхурі.

Нота «**мі**» має відношення до такого органу чуття, як зір. Вона стимулює роботу головного мозку, знімає головні болі, покращує зір і стан шкіри. «Мі» нормалізує роботу нервових клітин, стимулює інтелектуальну активність. Цією нотою можна «користуватися» при хворобах печінки, багатьох захворюваннях шлунково-кишкового тракту, запорах, метеоризмі, при кашлі. Корисно проспівувати «мі» при схильності до нудьги і неохайності.

Нота «**фа**» впливає на дотик. Її вібрації покращують роботу серця і легенів, нормалізують тиск, функціонування гормональних залоз та імунної системи. «Фа» допомагає при безсонні, дратівливості, знімає простудні і алергічні прояви. «Фа» незамінна при порушеннях потовиділення, сухості шкіри, порушеннях дотику і болях у спині.

Нота «**соль**» пов'язана зі слухом. Вона допомагає при його порушеннях, ларингіті і тонзилітах, хворобах очей. А також покращує обмін речовин, кровообіг, стимулює відновлення тканин, допомагає при температурі, болях, шкірному свербінні і м'язових спазмах. «Соль» покращує роботу імунної системи, підвищує увагу.

Проспівувати ноту «**ля**», можна підсилити свою інтуїцію, поліпшити роботу всіх органів чуття і координацію рухів. Ця нота заспокоює, лікує будь-які нервові захворювання, зменшує кровотечі та набряки, допомагає при утрудненому диханні.

Вібрації ноти «**сі**» роблять вплив на весь організм в цілому, підтримуючи баланс обмінних процесів, підвищуючи імунітет. Корисна «сі» при невралгіях, нервових хворобах.



Цілющий спів

Проте ніяка музика не зрівняється за ступенем впливу з співом. Коли ми співаємо; виникає звукова хвиля, 80% енергії якої йде на те, щоб привести наші внутрішні органи в стан вібрації. Людський голос - найкращий інструмент для створення цілющих звуків, тільки треба вміти ним користуватися.

Комплекс вправ:

1. Широко розкрийте рот, наче позіхає, і затримайтеся в цьому положенні як можна довше, одночасно тягніть звук.

2. Вправа для зняття затискачів. Повільно, енергійно артикулюючи. проспівуйте склади: "ху-хо-ха-хе-хі". Кожен склад треба повторити 5 разів поспіль із сильним видихом, як ніби смієтеся.

3. Вправа на керування голосом. Тягніть голосні звуки: "у-о-а-е-и", повільно переходячи від одного до іншого, і спостерігаючи, як при найменшій зміні положення гортані, рота і мови змінюється характер звуку. Намагайтеся направляти звук у різні органи і частини свого тіла.

4. Коли у вас гарний настрій, співайте будь-які пісні, увімкніть переможну музику. Проживіть ці миті разом з дитиною повно цінне і яскраво, тоді вони запам'ятаються вам надовго і будуть своєрідним маяком у житті.

Одним із варіантів може бути **хорове виконання** твору, що створить атмосферу довіри між дітьми. Спів дуже корисний також для фізичного розвитку дитини. Він є своєрідною гімнастикою, яка сприяє правильному росту грудної клітки, зміцнює дихальну і серцево-судинну систему, розвиває і тренує слух, а це в свою чергу є гарантія, що дитина буде чисто інтонувати будь-яку вокальну вправу чи уривок із пісні, а також свою хорову партію.

Участь у хорі приносить багато радості дітям. Процес

Співу – координована робота всього організму, в основі якої лежить діяльність кори головного мозку разом з периферійною нервовою системою. Співає весь організм. Ось чому порушення в будь-якому організмі тіла, зміна настрою, загальна втома, багато інших факторів впливають на звучання голосу.

Музикотерапія в нашому садочку

Сьогодні навіть трирічний малюк знає, як поводитися з комп'ютером, як включити музику, може сам вибрати, що слухати. Але до **класичної** музики діти в переважній більшості байдужі.

Як же прищепити дитині інтерес до неї? Адже хочеться, щоб малюк прилучався до великого і перевіреного часом мистецтва, а не до трьох акордної примітивної музики. Фахівці радять не нав'язувати серйозну музику дитині, а знайомити з нею природньо, «ненастирливо».

«Сеанси» слухання музики під час звичайних музичних занять можливі лише двічі на тиждень – за розкладом. Проте бажаного терапевтичного ефекту можна досягти лише за умов щоденного їх проведення. Для цього музичний керівник має тісно співпрацювати з вихователями та рекомендувати їм здійснювати музично-терапевтичний вплив:

- під час занять у групі
- самостійних ігор
- корекційно-лікувального процесу
- засинання
- пробудження
- музикотерапевтичних хвилинок.

Варто зауважити, що музикотерапія підійде не лише дітям з певними фізичними та емоційними розладами, розладами поведінки, а цілком здоровим дітям - для їхнього гармонійного розвитку.

Поради з музикотерапії

◆ Під час прослуховування мелодії вимкніть мислення, повністю віддавайтеся звуковому потоку і тим відчуттям, які у вас виникають. Якщо в голову приходять якісь образи, то просто спостерігайте за ними.

◆ Коли ви вже звикнете лікуватися музикою, починайте спеціально уявляти собі образи природи або якісь приємні події: лісові галявини, піщані береги біля блакитного озера або соковиті луки – словом, все, щоб відчувати себе комфортно і захищено. Якщо виникла картина, яка вам не подобається, просто подумки встаньте і підіть з цього місця в інше,

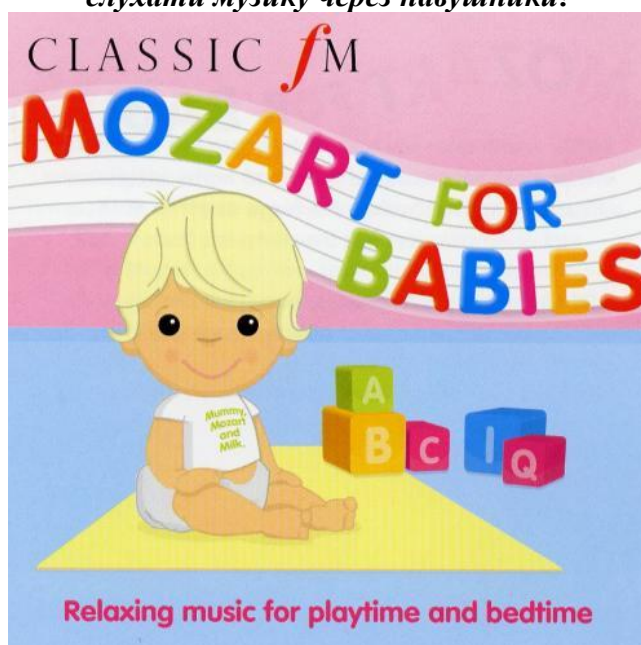
приємне. Навчайте цим нехитрим прийомам малюка. Якщо під час занять вам спадає на думку образ певного кольору і він вам подобається, то подумки підсилюйте цей колір. Уявіть, що цей колірний потік заповнює весь ваш уявний простір і вас – зсередини і ззовні, очищає ваші органи і забирає всі ваші хвороби далеко-далеко ... в нескінченність.

♦ За допомогою музики ви також можете виявити і обдумати свої проблеми. Закрийте очі і зосередьтеся на відчуттях. Яка музика вам зараз найбільш приємна – енергійна або спокійна? Виберіть її. Злийтеся з нею всією душею, пливіть по хвилях вашої уяви. Під час сеансу ви можете побачити образи, а іноді і події вашого життя, часом ті, яким ви не надавали значення. Якщо вони в цей момент спливають з вашої пам'яті, подумайте, чому. Може, ви просто відклали рішення якоїсь складної ситуації на потім?

При прослуховуванні музики потрібно мати на увазі, що **музична терапія протипоказана:**

- дітям з схильністю до судом
- дітям у важкому стані, що супроводжується інтоксикацією організму
- дітям, хворим отитом
- дітям, у яких різко наростає внутрішньочерепний тиск.

Ні в якому разі не можна давати маленьким дітям слухати музику через навушники!



***Музика для зменшення агресивності,
корекції неслухняності***

Музика цього збірника використовується в якості засобу корекції порушень в емоційній сфері, поведінці, при проблемах спілкування (агресії, неслухняності), а також при різних психологічних захворюваннях. Музичні твори надають позитивний вплив на дитячий організм, сприяє загальному оздоровленню, поліпшенню самопочуття, підняттю настрою. Серцево – судинна система помітно реагує на музику, доставляє задоволення і створює приємний настрій. В цьому випадку уповільнюється пульс, знижується артеріальний тиск, розширюються кровоносні судини. За допомогою впливу вібрації звуків створюється енергетичні поля, які змушують резонувати кожен клітин організму.

Дані музичні композиції урівноважують занадто збуджених малюків, знімає психічне напруження, нормалізує адекватну поведінку. Тривалість прослуховування в якості фона 15-30 хвилин, із заплющеними очима погойдуватись, стоячи в колі та тримаючись за руки – тривалість 5 хвилин, сидячи на килимі, або на стільчиках, уважно слухаючи музику – 10 хвилин.



Музика для розуму

Дитячий організм більш чутливий до всіх видів впливів і класична музика є воістину цілющим засобом, яка здатна не тільки зробити дитину здоровішою, але і розвинути його розумові здібності.

Визнано, що найкорисніша музика у Моцарта. Були проведені дослідження, які показали, що навіть короточасне прослуховування творів Моцарта підвищує показники інтелекту. Цей феномен так і назвали «ефект Моцарта».

Ця розумна музика підвищує розумову працездатність і швидкість засвоєння нового матеріалу. Досягається це за рахунок «влучення» в музику специфічних аудиосигналів, що підвищують рівень бадьорості і прискорюють обмін інформацією між півкулями мозку. Чудова фортепіанна музика Моцарта здатна викликати справжній зліт творчої працездатності. Неодноразово музикою Моцарта використовувався знаменитий фізик А.Ейнштейн.

Використовується ця музика з тихою динамікою під час занять по ліпленню, малюванні, аплікації, конструюванні і безпосередньо перед заняттям з математики, грамоти, розвитку мовлення. Дітям дають прослухати 5 хвилин музику «Енергія мозку», а також під час самостійних творчих завдань.

Музика для гри



Музика для гри

*« Ігри дітей - зовсім не ігри,
і правильніше дивитися на них як на найзначніше
і глибокодумне заняття цього віку».*

М. Монтень

Малюки самостійно граються?

Поставте в цей час диск з музикою Моцарта чи Чайковського, і нехай дитина грає під тихе звучання класичних мелодій. Спочатку класична музика повинна стати для дитини комфортним звуковим фоном.

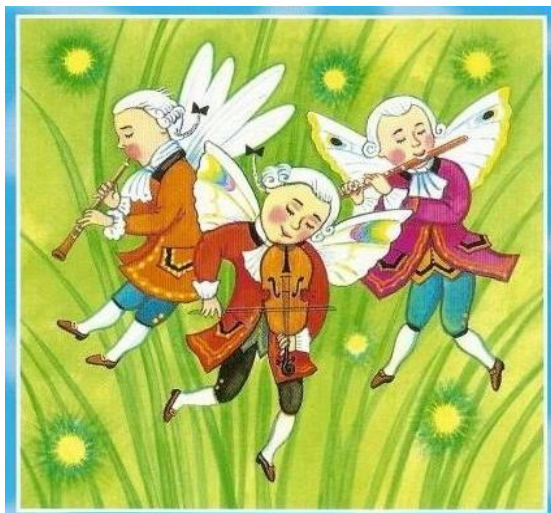
Цей збірник пропонує дітям уривки різнохарактерних музичних творів – повільних і швидких, сумних і веселих. Таке чергування нагадуватиме своєрідну гру настроями, емоціями, образами, що дуже подобається дітям, утримує їхню увагу. Окрім того, це ознайомлення дітей з різнобарвною класичною музикою. Серед музичних композицій є і уривки дитячих опер, таким чином діти слухають красивий оперний голос співаків.



Музика для засинання

А щоб діти швидко заснули і бачили хороші сни треба тихо послухати спокійний збірник класиків у ліжечках. В нашому садочку цей метод музикотерапії є ритуалом до сну. Дана музика знімає напругу, стомлення, нормалізує ритм дихання, пульс. Розслаблюючим ефектом являється звук флейти, скрипки, фортепіано. Заспокійливою дією володіють звуки природи (шум моря, лісу).

Основний критерій добору музичних творів даного збірника – пом'якшувальний і гармонійний вплив. Темп музики – плавний, повільний, заспокійливий. Прослуховується фрагменти голосів пташок, тварин, моря, вітру, які викликають сприятливі асоціативні спогади, образи природи. На релаксацію ефективно діють ранкові хори пташок у лісі, шум моря чи лісу. Це заспокоює дітей та відновлює їхню працездатність. Тривалість музичних композицій – 30 хвилин.



Музика для здоров'я та релаксації

Дана музика поліпшує зір, являється лікувальною проти головної болі. В нашому садочку використовується в офтальмологічному кабінеті при корекційно – лікувальних вправах, а також для гіперактивних дітей у повсякденному житті садочка.

Дітям потрібно вміти розслаблятися, так само як і дорослим. Іноді вони бувають дуже напружені фізично і емоційно – це призводить до роздратування та ірраціональної поведінки. Отже дуже важливо допомагати їм знімати напругу.

Тривалість проведення релаксації становить 15-20 хвилин. Під час релаксації діти можуть лягти на килимок, або прийняти будь – яку зручну позу. Тут будуть корисні нахили і потягування тіла.

Музика для пробудження

Педагог вмикає уже знайому дітям легку приємну мелодію, яка ненав'язливо входить у свідомість малюків, полегшує їхнє прокидання.

Вихователь ніжно промовляє:

Хто так солодко тут спить?

Треба прокидатися –

Оченята відкривати

І зарядку починати.

На прокидання (повільне, для кожного - індивідуальне) можна дати близько 10-12 хв.

Гімнастику пробудження треба починати лише після того, як усі вже вийшли зі сну.

Подушки і ковдри прибирають або складають так, щоб не заважали рухам дітей. Музику вмикають голосніше, але не дуже гучно. Вихователь стає так, щоб його було добре видно всім. Комплекс потрібно виконувати у повільному, спокійному, плавному темпі так, ніби "мажемо полотно пензлем".

Триває гімнастика 8-15 хв. із поступовою активізацією життєвого та емоційного тону. Гімнастика закінчується ходьбою по корекційній «доріжці здоров'я».

Історична сторінка музикотерапії

Писали про цілющу силу музичної дії і античні філософи Піфагор, Аристотель, Платон, Плутарх. Піфагор взагалі рекомендував музику як панацею для тіла і душі.

Вражає і музикотерапевтична практика в історії.

В Стародавньому Єгипті під музику приймали пологи. В Стародавній Індії вона використовувалася як спосіб загоєння ран, отриманих на полі битви. Авіценна лікував музикою психічно хворих. Гіппократ зціляв нею безсоння і епілепсію. Римський лікар Гален рекомендував використовувати музику як протиотруту від укусів змій. Ескулап – при емоційних розладах. Древньокитайські лікарі вважали, що музикою взагалі можна вилікувати будь-які хвороби і навіть виписували музичні рецепти для впливу на той чи інший хворий орган.

Показовою є історія з життя відомого актора Жерара Депардье. В юності актор сильно заїкався і ніякі методи лікування не допомагали. Відомий лікар Альфред Томатіс (був першим, хто виявив, що дитина починає чути вже на 16-тому тижні вагітності) порадив Депардье по 2 години на день слухати музику Моцарта, і через кілька місяців заїкання пройшло.

У США музика Моцарта офіційно застосовується в якості методики лікування та розвитку інтелектуальних здібностей у дітей.

До теперішнього часу музична терапія набула поширення в усьому світі, де вона вже з середини ХХ ст. розвивається як окрема індустрія. Швидкому розповсюдженню музичної терапії сприяє системна криза медичної допомоги, загальний негативний соціальний фон.

