

Музыкотерапия для детей

«Музыка не только фактор облагораживающий, воспитательный.
Музыка – целитель здоровья»

В. М. Бехтерев.

Ни для кого не секрет, что музыкальное воздействие стимулирует развитие ребенка, развивает и повышает его интеллект, оказывает магическое воздействие на его мозг. Благоприятное влияние музыки заметили еще в древности: в средние века музыку использовали для лечения психологических расстройств и применяли в качестве обезболивающего средства. В настоящее время для благоприятного развития ребенка и коррекции его психических качеств используют *музыкотерапию*.

Музыкотерапия – психотерапевтический метод коррекции эмоциональных состояний, который позволяет снять психическое напряжение, успокоиться.

Формы музыкотерапии для детей

Пассивная музыкотерапия – когда ребенок слушатель. Этот метод направлен на формирование положительного эмоционального состояния ребенка и на выход с помощью музыки из проблемной ситуации. Метод пассивной музыкотерапии используется в двух вариантах: музыкальная картинка и музыкальное моделирование.

Музыкальная картинка. Ребенок, прослушивая музыку, сосредотачивается на музыкальной картинке, которую представляет благодаря музыкальным звукам, что оказывает благоприятное воздействие на его эмоциональное, психическое состояние.

Музыкальное моделирование. Используется несколько музыкальных фрагментов: 1-й фрагмент соответствует эмоциональному состоянию ребенка, 2-й фрагмент должен быть противоположен предыдущему и нейтрализующий его, 3-й фрагмент содержит динамичную музыку, способную повысить эмоциональное состояние ребенка, в заключении - музыка для релаксации.

Активная музыкотерапия – когда ребенок исполнитель. Есть несколько видов активной музыкотерапии:

Вокалотерапия – повышение положительного состояния с помощью пения.

Инструментальная музыкотерапия – коррекция эмоционального состояния с помощью игры на музыкальных инструментах.

Кинезитерапия – выражение эмоций с помощью движений. Благодаря этой технике ребенок приобретает навыки ритмопластики и релаксации.

Упражнения для детей

В лесу

(элементы музыкального моделирования и кинезитерапии)

Переживание эмоционального состояния (звучит тревожная музыка). Мы заблудились в лесу, кругом высокие деревья, колючие кусты. Мы идем, перешагивая через кочки, высокую траву, пни (ребенок шагает, высоко поднимая ноги, оглядывается).

Этап выхода из сложной ситуации (звучит радостная музыка). Вот впереди солнечная полянка. На ней мягкая трава, прекрасные цветы, летают птицы (ребенок садится на пол и смотрит вокруг).

Эмоциональное расслабление (звучит спокойная музыка для релаксации). В озере тихо плещется вода, поют птички, журчит ручеек, жужжат пчелки, нас обдувает тихий теплый ветерок (ребенок лежит на полу в удобной позе с закрытыми глазами).

Пчелка в цветке

(кинезитерапия)

Пчелка летает по полянке (Римский – Корсаков «Полет шмеля»). Садится то на один цветок, то на другой (ребенок имитирует полет пчелы, «машет крылышками», «садится на цветы» - на диван, стул, кресло).

Наступила ночь (Брамс «Колыбельная»). Пчелка устала и уснула на красивом цветке (ребенок ложится на пол и замирает).

Но вот вошло солнышко и наступило утро (повторяется первый музыкальный фрагмент). Пчелка проснулась и снова полетела с цветка на цветок собирать нектар (ребенок летает).

Снеговик

(кинезитерапия на снятие стрессовых ситуаций)

Взрослый предлагает ребенку превратиться в Снеговика (встать прямо, щеки надуть, руки в стороны, замереть и оставаться в таком состоянии 10 секунд).

Но вот наступила весна (звучит «Утро» Э. Грига). Выглянуло солнышко, солнечные лучики дотянулись до Снеговика и он начал таять (ребенок опускает руки, приседает, ложится на пол и расслабляется).

Хрустальная водичка

(кинезитерапия)

Звучит «Вальс» Шуберта. Ребенок приседает, складывает руки ковшиком и как будто зачерпывает из ручья воду, потом поднимает руки вверх и выливает воду на себя. Потом, подпрыгивая на одной ноге, произносит протяжно «и-и-и» столь долго, сколько сможет.

Как звучит

(инструментальная терапия)

Ребенку предлагают показать, как он будет играть на барабанах, металлофоне, бубне, если ему грустно, весело, страшно, и др.

Тонирование

(вокалотерапия)

Предложите ребенку пропеть протяжно звук «м-м-м» - способствует снятию стресса и расслаблению.

Протянуть звук «а-а-а» - помогает быстро расслабиться.

Протянуть звук «и-и-и» - на несколько минут стимулирует работоспособность мозга, активизирует работу всех систем организма.

Эти упражнения также способствуют развитию речевого дыхания и полезны для развития речи детей.

Чтобы нейтрализовать у ребенка страх, тревогу, неуверенность, предложите ему послушать произведения А. Рубинштейна, И. Штрауса, Ф. Шопена.

Успокоиться поможет музыка Л. Бетховена, И. Брамса, Ф. Шуберта.

Чтобы снять напряжение в отношениях, рекомендуется слушать музыку И. Баха.

Повысить настроение поможет музыка П. Чайковского, С. Рахманинова, Л. Бетховена.

А музыка А. Хачатуряна, Ф. Листа, В. Моцарта способствует поднятию жизненного тонуса.

Для концентрации внимания используйте произведения Мендельсона, Дебюсси, Чайковского.

Слушайте музыку вместе с ребенком, она поможет и вам улучшить свое эмоциональное состояние.