

## **«Классическая музыка для малышей – музыкотерапия».**

В современной психологии существует даже направление – музыкотерапия. Она представляет собой метод, использующий музыку в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, при проблемах в общении, страхах, а также при различных психологических заболеваниях.

Музыкотерапия строится на подборе необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на человеческий организм. Это способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения, повышению работоспособности. Такой метод дает возможность применения музыки в качестве средства, обеспечивающего гармонизацию состояния ребенка: снятие напряжения, утомления, повышение эмоционального тонуса, коррекция отклонений в личностном развитии ребенка и его психоэмоциональном состоянии.

Так, по данным современных исследователей, у новорожденных музыка способствует улучшению соматических и функциональных показателей, значительно улучшает, оживляет и восстанавливает рефлексы врожденного автоматизма, способствует нормализации частоты дыхания и частоты сердечных сокращений.

Полезно не только прослушивать музыку в записи, но и исполнять песни самим. Для ребенка очень важным является «живой» голос матери. Поэтому весьма благоприятное воздействие оказывает пение колыбельных песен: они успокаивают, приводят малыша в равновесие, создают обоюдный благоприятный эмоциональный фон. Для индивидуального исполнения матерям рекомендуются лирические песни, которые по характеру мелодии близки к колыбельным, обладая успокаивающим воздействием на детей («Уральская рябинушка», «Спят курганы темные» и т.д.).

Установлено, что пение полезно не только для ребенка, но и для самой матери. Так, у кормящих матерей, которые регулярно напевают колыбельные, заметно увеличивается лактация.

Вот некоторые советы по использованию музыкальных композиций в различных случаях. Они подойдут как для будущих мам с ожидаемым ребенком, так и для уже родившихся малышей.

Для успокоения, снятия эмоционального напряжения.

Расслабляющим действием обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано. Успокаивающий эффект несут звуки природы (шум моря, леса), вальсы (ритм три четверти). Классика: произведения Вивальди, Шопен

«Ноктюрн соль-минор», Дебюсси «Свет луны», Л. В. Бетховен «Симфония 6», И. Брамс «Колыбельная», Ф. Шуберт «Аве Мария».

Уменьшение чувства тревоги и неуверенности.

Мажорные мелодии темпа ниже среднего. Народная и детская музыка помогает обрести временную безопасность. Хорошее воздействие могут оказать этнические композиции. Классика: Шопен «Мазурка» и «Прелюдии», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодия», Ф. Шопен "Мазурка cis-moll", Ф. Шопен "Прелюдия ля-минор", "Прелюдия ми-минор", И. Штраус "Венский вальс", "Голоса весны", "Деревенские ласточки из Австрии", А. Рубинштейн "Мелодия".

Уменьшение раздражительности, нервного возбуждения.

Классика: Бах «Кантата 2» и «Итальянский концерт», Гайдн «Симфония», Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля-минор», Ф. Гайдн «Симфония №45 Прощальная», «Лондонская симфония №114».

Для снятия депрессивных настроений, улучшения настроения.

Скрипичная и церковная музыка. Классика: произведения Моцарта, Гендель «Менуэт», Бизе «Кармэн» часть 3, В. А. Моцарт «Колыбельная», «Турецкий марш».

Если ваше плохое настроение передается малышу и он вяло и плохо сосет грудь, специалисты рекомендуют так называемые стимулирующие (тонизирующие) программы. Это произведения Баха, Моцарта, Шуберта, Чайковского и Вивальди, но в темпе аллегро или аллегро модерато: В. А. Моцарт "Allegro Moderato", "Аллилуя", Ф. Шуберт "Музыкальный момент", "Форель", П. Чайковский Вальс "Спящая красавица", А. Вивальди "Маленькая симфония", А. Вивальди "Времена года".

Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности.

Вялым детям нужна ритмичная, бодрящая музыка. Можно использовать различные марши: их прослушивание повышает нормальный ритм человеческого сердца в спокойном состоянии, что оказывает бодрящее, мобилизующее воздействие. Классика: П.И.Чайковский «Шестая симфония» часть 3, Л.Бетховен «Увертюра Эгмонд», Ф.Шопен «Прелюдия 1, опус 28», Ф.Лист «Венгерская рапсодия 2», П. Чайковский "Марш из балета "Щелкунчик".

Для снятия мигрени, головной и другой боли.

Религиозная музыка. Классика: В.Моцарт «Дон Жуан» и «Симфония № 40», Ф.Лист «Венгерская рапсодия 1», А.Хачатурян «Сюита Маскарад», Л.Бетховен «Фиделио», Гершвин «Американец в Париже».

От бессонницы, для спокойного и крепкого сна.

Малышу, который плохо спит, можно негромко проигрывать во время сна музыку с медленным темпом и четким ритмом: Я. Сибелиус "Грустный вальс", Р. Шуман "Грезы", К. Глюк "Мелодия", П. Чайковский "Танец феи Драже", "Утро".

Конечно, необязательно слушать только классическую музыку, можно выбирать и другие стили. Но, как показывает опыт психологов, работающих с музыкотерапией, «именно классическая музыка влияет «базово», глубоко и надолго, существенно ускоряя процесс лечения», а значит, гораздо лучше помогает добиться необходимого эффекта и при обычном «домашнем» применении.

### Как правильно и полезно слушать музыку?

Если музыку слушает будущая мама, то можно прикладывать наушники к животу, но при этом громкость должна быть небольшая, басы отключены, также можно прослушивать ее и на расстоянии. Если мелодии включают для малыша, то магнитофон или проигрыватель нужно располагать на расстоянии не менее одного метра от кровати ребенка, а звучание музыки не должно превышать громкости разговорной речи. Наилучшее время для прослушивания – 15-30 минут. Обычно рекомендуется включать или исполнять колыбельные и спокойные песни два-три раза в день в течение 5-10 минут после кормления, а песни в быстром темпе – за 5-10 минут до начала кормления.

Также хорошо прослушивать необходимые композиции утром после пробуждения или вечером перед отходом ко сну. Во время прослушивания старайтесь не сосредотачиваться на каком-то серьезном деле, лучше всего будет просто расслабиться и отвлечься от всего, но если не получается, то можно выполнять обычные бытовые дела (легкая уборка – расставить все по своим местам, подготовка постели) или заняться просмотром картинок, фотографий.

В день не следует проводить более трех сеансов (обычно ограничиваются одним-двумя).

