

Музикотерапия для детей в домашних условиях



В последнее время всё большую популярность приобретают методы арт-терапии. Часть из них не имеет ничего общего ни с медициной, ни с доказательной наукой, однако есть и настоящие жемчужины.

Музыкальная терапия – это вспомогательная наука, использующая музыку в клинических условиях для воздействия на организм человека.

Музотерапию может проводить только сертифицированный специалист - музыкальный терапевт, который проходит обучение в специализированных высших учебных заведениях. Эта наука находится на стыке музыки, психологии и медицины. Музыкальная терапия подходит как для детей, так и для взрослых.

Детская музыкальная терапия в домашних условиях

В полной мере музотерапию может проводить только сертифицированный специалист. Он индивидуально подбирает подходящую музыку для каждого ребёнка, проводит групповые занятия, разрабатывает и выбирает упражнения в зависимости от потребностей пациента.

Тем не менее, в домашних условиях музыкальная терапия для детей тоже может принести пользу.

Прежде чем начать занятия, прослушайте все предлагаемые ребёнку мелодии и песни. Выбирайте для занятий только ту музыку, которая вам понравится. Если музыка не вызывает ответных чувств, то как бы её не хвалили и не рекламировали, никакой пользы для вас именно она не принесёт.

Проводите музыкальные занятия в спокойной обстановке, без лишних отвлекающих факторов.

Отрегулируйте громкость звука так, чтобы были слышны все звуки, однако имелась возможность разговаривать.

Помните ещё одно правило музыкальной терапии: живая музыка всегда лучше записанной, однако записанная музыка лучше, чем её отсутствие.

Не спешите! Длительность первых занятий не должна превышать 10 минут.

Музыкальная терапия для детей до года

Главными компонентами музотерапии для новорождённых и грудных детей являются потешки и колыбельные песни.

Каждый раз при купании, одевании, смене пелёнок проводите небольшой поглаживающий массаж, приговаривая стишки и присказки. Это стимулирует развитие периферической нервной системы, помогает



малышу познакомиться со своим телом, расширяет пассивный словарный запас, формирует привязанность с родителями.

Введите в свой вечерний ритуал 2-3 колыбельные песни из народного или авторского ритуала. Лучше всего, если песни будете исполнять вы сами. Даже если вы не уверены, что умеете петь, именно живой голос принесёт вашему малышу максимальную пользу.

Пение колыбельных помогает формированию здорового режима сна, учит малышек засыпать самостоятельно, успокаивает и снимает напряжение, а также нормализует лактацию у кормящих матерей.

Музыкотерапия для детей для детей 1-3 лет

Возраст после года – это время активного развития и познания мира. Иногда детская психика не в состоянии поспевать за получаемым опытом, что приводит к повышенной нервозности, агрессивности, задержке речевого или физического развития и т.н. «неуправляемости». В преодолении этих проблем поможет музыкальная терапия.

Терапевтическая игра «Понимаем свои эмоции».

Чтобы научиться управлять своими эмоциями, необходимо сначала разобраться в них. Эта игра поможет ребёнку разобраться, что он чувствует, и как это отражается на нём самом и людях вокруг.

Заранее подобрать несколько музыкальных фрагментов, выражающих различные эмоции: радость, воодушевление («Ода к радости» Бетховен, «Триумфальный марш» из оперы Джузеппе Верди «Аида», «Праздничная увертюра» Шостакович, «Юмореска» Дворжак, «Вальс цветов» Чайковский), грусть («Ноктюрн соль-минор» и «Зимняя сказка» Шопен, «Свет луны» Дебюсси, «Грёзы» Шуман, «Song from the Secret Garden» группы Secret Garden, «Грустный вальс» Сибелиус), злость, агрессия («Баба Яга» Чайковский, «Шторм» Вивальди), страх («Ночь на лысой горе» Мусоргский, «Плащ» Пуччини, «Итальянский концерт» Бах, «Смерть куклы» Чайковский, «Полёт валькирий» Вагнер).



Слушаем музыку вместе с ребёнком и вместе изображаем эмоции: радостно подпрыгиваем и кричим «Ура!», кружимся в танце, шипим и машем руками, словно злобные кошки, дерёмся подушками, сворачиваемся калачиком в испуге. Если ребёнок не знает, что именно и как делать, подайте ему пример. Старайтесь, чтобы движения были максимально эмоциональными и искренними.

По окончании каждой эмоции слушаем что-нибудь успокаивающее и умиротворяющее в течение 3-5 минут («Лунная соната» Бетховен, «Аве Мария» Шуберт, «Ноктюрн соль-минор» Шуман, «Утреннее расположение духа» Григ). Каждая эмоция прорабатывается 2-3 раза, не более одной эмоции за день.

Упражнения по музыкотерапии для детей дошкольного возраста

1. Ритмическая игра «Зоопарк».

Эта музыкальная гимнастика улучшает координацию движения и крупную моторику,

В качестве музыкального сопровождения используется «Карнавал животных» Сен-Санса. Когда включается музыка, ребёнку нужно движениями, мимикой и звуками изобразить соответствующее животное: бродит медленно и неспешно, как слон, «плывёт» по комнате, словно лебедь, рычит, как лев, прыгает, будто кенгуру.

2. Сказкотерапия под музыку.



Придумайте или выберите готовую сказку, которая освещает нужный вам вопрос: взаимоотношения между братьями и сёстрами, непослушание, агрессия, ночные страхи. Подберите музыку, согласно преобладающим по сюжету эмоциям (см. терапевтическую игру «Понимаем свои эмоции»).

Разыграйте сказку вместе с ребёнком, стараясь выразить как можно больше смысла интонациями, движениями и мимикой, а не просто словами.

3. Арт-игра «Мы вместе».

Такая игра учит концентрации внимания и сосредоточению, помогает понять сущность привязанности и справиться с разлукой и другими факторами стресса.

Включите музыку Гайдна или Шопена и предложите ребёнку нарисовать его семью и друзей. Затем соедините изображение самого ребёнка с близкими ему людьми тонкими линиями разных цветов. Объясните, что это линии любви и заботы, которые объединяют нас всех, где бы мы не были.

Сохраните рисунок на будущее – некоторые дети охотно носят его с собой даже в начальной школе, чтобы чувствовать себя увереннее.

4. Арт-игра «Смешной страх».

Помогает бороться с ночными страхами, фобиями, последствиями испуга.

Включите «Симфонию 40» Моцарта и предложите ребёнку нарисовать его страх, как если бы он был живым существом. Это может быть чудовище из-под кровати, страшный монстр или любой другой образ. Теперь смените музыку на «Шутка» Баха и дорисуйте пугающим рисункам что-то смешное: балетную пачку, забавный бантик, кошечки, несуразные очки или обувь. При желании, рисунок затем можно скомкать и выкинуть, либо сжечь.

[Музыкальная терапия для детей – это доступное средство формирования психического и эмоционального здоровья сохранного ребёнка. Методы музтерапии разнообразны, так что каждый родитель может найти подходящие упражнения и игры для занятий дома. Но в случае детей с особенностями, лучше обращаться к специалисту.](#)