

Надежды маленький ОРКЕСТРИК

Ребенок и музыкотерапия

Свой самый первый стресс ребенок испытывает при рождении. Причем для некоторых он оказывается настолько сильным, что подсознательно влияет на поведение всю оставшуюся жизнь. Зная об этом, в родильных домах Словении для новорожденных включают музыку Вольфганга Моцарта.

Малыши, рожденные под звуки сонаты №5 и других гениальных произведений композитора, быстрее преодолевают послеродовой стресс, лучше берут грудь, не плачут и превосходно развиваются. Кроме того, классическая музыка в роддоме пригодилась роженицам и медперсоналу: у мам быстрее прибывает молоко, а врачи и акушерки меньше нервничают и реже ошибаются. И это лишь один из эффектов музыкотерапии.

Медведь тут ни при чем

Большинство из нас рождается с относительным музыкальным слухом — способностью чувствовать и различать высоту звуков. Этого вполне достаточно, чтобы прилично петь в хоре или музицировать на фортепиано. Есть, правда, еще слух абсолютный — умение слышать и распознавать конкретную высоту звуков без сравнения их с каким-либо эталоном. Этот дар есть не у всех. Ученые предполагают, что абсолютный слух — привет из далекого прошлого. Им обладали наши пещерные предки, чтобы во время охоты копировать крики животных и птиц. Со временем он стал атавизмом, хотя до сих пор «диагностируется» у некоторых современников. Так что бездарных детей нет. А фраза «медведь наступил на ухо» относится, скорее, к родителям, не развивающим у своего чада эту

способность. Хотя делать это однозначно стоит. Аргументы в пользу контрабаса/ фортепиано /барабана в детской для читателей «ЖЖЗ» привела Галина ПОБЕРЕЖНАЯ — профессор, заведующая кафедрой теории и истории музыки Института искусств Национального педагогического университета им. М. П. Драгоманова, инициатор открытия при нем Центра арт-терапии и психодиагностики.

Для усиления энергетики

Музыкальность — это эмоциональность (чем чутче ребенок улавливает музыку, тем тоньше его душевная организация). А эмоциональность — это, по сути, индикатор энергетики человека. Умение слышать и воспринимать музыку подключает нас к мощному источнику энергии. Попробуем расшифровать.

В организме большинство систем и органов работает в автономном колебательном режиме. Есть он и у музыки — типичного вибрационного процесса. Звучащая мелодия синхронизирует вибрации в нашем теле — мы чувствуем прилив энергии, особенно если ее ритм совпадает с ритмом сердца или дыхания. В Китае, например, продаются специальные музыкальные диски с надписью «Сердце», «Почки», «Легкие» и др., на которых записаны вибрации здоровых органов. «Подпитываясь» ими, заболевшие системы выравнивают свой ритмический контур и... выздоравливают. И так — во всем. Правильно подобранная веселая музыка успокоит гиперактивного ребенка, а драматическая, наоборот, повысит энергетику замкнутого, аутичного малыша.

Для укрепления тела и духа

Влияние музыки на человека ученые прослеживают на трех уровнях. Первый — **физиологический**. Вспомните, как на концерте по коже бегают мурашки. Это эндорфины — гормоны удовольствия,

вырабатываемые в момент звучания красивых гамм. Способность музыкальных произведений воздействовать на работу легких, сердца и других органов активно применяется в Европе. В Англии детей с асфиксией (нарушениями дыхательного ритма) успешно лечат размеренными композициями Вивальди и Моцарта. Обратный эффект оказывают какофонические звуки и тяжелый рок.

Второй уровень — **душевный**. Музыка действует на нас гипнотически, независимо от желания меняя настроение, эмоции. Если грустно, печальная мелодия усилит это чувство, а жизнеутверждающая, наоборот, взбодрит. Кто-то из великих сказал: «Музыка — лучший друг человека: лишь она по-настоящему способна утешить нас в горе». Кстати, эмоции непосредственно связаны с пластикой. Музыкальный ребенок всегда более пластичен.

Влияние на **духовном** уровне оказывают только музыкальные шедевры, золотой фонд классики: «Лунная соната» Бетховена, произведения Чайковского, Моцарта и др. Такая музыка возвышает, подталкивает к гениальным открытиям, вдохновляет на творчество.

Для развития интеллекта

Мозг человека работает в разных волновых режимах. Диапазон повседневности (работа-дом-магазин, магазин-дом-работа) — от 14 до 21 Герц. Но когда мы слушаем возвышенную музыку, например эпохи Барокко (Адажио Альбинони, сочинения Баха), чувствуем прилив вдохновения, восторг и экстаз, контур колебаний меняется — мозг продуцирует альфа-волны частотой от 8 до 13 Герц. Есть еще тета-волны (от 4 до 7 Герц), вырабатываемые во время сна, медитации, молитвы и слушания медитативных композиций. Музыка обогащает наш эмоциональный опыт вибрациями, которые обыкновенная жизнь, как правило, не предоставляет. Звуки классики меняют частоту волн, тренируют мозг и таким образом воздействуют на интеллект. Такие «тренировки» очень полезны в детском

возрасте. Звуковой климат детства (особенно до 3-х лет) во многом определяет интеллектуальные способности и даже характер человека. Если сизмальства ребенок привык к вибрациям попсы — она станет эталоном пищи для его мозга (во всех отношениях).

Для воспитания личности

Известный психиатр Станислав Гроф, исследуя мозг новорожденных, установил, что от природы все дети гениальны. Но во время родов гибнет множество нейронов (нервных клеток) мозга ребенка. Одно из открытий Грофа заключалось в том, что младенцы, слушавшие классику в утробе матери, появлялись на свет с меньшими потерями и с большим запасом жизненных сил. Кроме того, в будущем они оказывались более способными к самореализации и внутренней гармонии. Мозг человека состоит из двух полушарий: левого — отвечающего за логику, и правого — за эмоции. Они постоянно «противоречат» друг другу. Мы хотим одного, но разум запрещает: нельзя! Музыка позволяет гармонизировать «отношения» между логикой и чувствами.

С чего начинать

Рекомендации Галины Побережной

Колыбельные песни. Этот песенный жанр существует в фольклоре всех народов. Он необычайно полезен и чаще всего используется в музыкотерапии. Секрет прост: ритм колыбельной соответствует естественным ритмам человеческого организма, особенно сердца в его спокойном состоянии. Чудесными терапевтическими свойствами обладают известная «Колыбельная Светланы» композитора-мелодиста Хренникова, «Спи, моя радость, усни» Моцарта, любые фольклорные композиции. Из современных песен ряд можно продолжить очень красивой песней Ирины Билык «Зіронька». Петть или слушать колыбельные перед сном Галина Побережная советует абсолютно всем.

Домашняя фонотека. Дома непременно нужно иметь золотой фонд музыкальной классики: кроме упомянутых выше сочинений, в него входят *«Лебедь» Сен-Санса, «Адажио», «Танец маленьких лебедей» из балета «Лебединое озеро», вальсы из «Спящей красавицы» и «Щелкунчика» Чайковского, «Аве Мария» Шуберта, Баха и др.* Целительный звуковой климат создадут классические композиции, созданные специально для детей: *«детские альбомы» Чайковского, Шумана, Равеля, Дебюсси, замечательный альбом для малышей украинского композитора Михаила Степаненко.* Они приобщат ребенка к музыкальному языку, который в будущем поможет ему стать культурным слушателем, разовьет его эстетический вкус, интуицию, усидчивость и даже черты лидера. В фонотеке обязательно должны быть и *фольклорные мотивы.* Ведь каждый из нас появляется на свет с установкой на музыкальные ритмы своей нации. Генная память требует своего проявления, поэтому украинские веснянки, колядки, прибаутки будут весьма полезным дополнением к классике. И еще один важный компонент — *фоновые инструментальные мелодии.* Они помогают сосредоточиться и идеально подходят для работы над домашним заданием.

Выбор композиции. Музыкотерапевтам хорошо известен опыт с американскими студентами Калифорнийского университета, которым перед проверкой IQ предложили в течение 10 минут послушать музыку Моцарта. Интеллект молодых людей моментально среагировал: результаты тестов оказались на порядок выше обычных показателей. Эффект активности мозга сохранялся в течение 15 минут. Вывод: перед тем как усадить ребенка за уроки, включите ему диск с записями произведений Вольфганга Амадеуса. А вот для эмоциональной разгрузки после «рабочего» дня детям подходит не релаксационная (как взрослым), а, наоборот, активная, бодрящая музыка. Ведь устают они главным образом от школьных и детсадовских запретов: не бегать, не крутиться. В детском теле блокируется энергия, и это — главная причина вечерней усталости. Поэтому марш,

танец, мотивы популярных песен — мелодии с «активной жизненной позицией» — в конце дня будут как нельзя кстати. Пусть дома под музыку ребенок выплеснет все, что целый день пытались «замкнуть» в нем воспитатели и учителя.

Начальное музыкальное образование пригодится каждому. Уже в 3 года можно давать малышу дудочку, детский ксилофон, балалайку, колокольчики и др. Впрочем, при выборе инструмента нужно учитывать возможности ребенка. Детям с нарушениями зрения или косоглазием не подходит скрипка: она усугубит проблему. Для пианиста важно иметь «растяжку» пальцев, для духовика — здоровые легкие. Хотя инструменты тоже могут лечить. При **заикании и плохом произношении** полезна игра на **струнно-щипковых инструментах**, стимуляция рецепторов на кончиках пальцев развивает речевой аппарат. **Ослабленное сердце и сосуды** укрепляют **духовые инструменты**. А **барабану**, вообще, стоит отвести в детской самое видное место. Этот инструмент музыкальные терапевты сравнивают с мини-громоотводом: вволю побарабанив, ребенок выпускает на свободу свой гнев или обиду на родителей, сбрасывает всю негативную энергию, накопленную за день. Кстати, взрослые могут использовать его с той же целью.

ВИКТОРИЯ КУРИЛЕНКО