

Классика против капризов. Как музыка решает детские проблемы

Ребенок не слушается, капризничает, отказывается читать? Помочь может... музыка. Специалисты считают, что музыкальная терапия позволяет решить многие детские проблемы.



Мысль о том, что музыка может укрепить здоровье детей, впервые высказал в 1914 году известный психоневролог Владимир Бехтерев. Он утверждал, что капризы и нервозность лучше всего лечат мамины колыбельные. Плавные напевы убаюкивает, умиротворяют ребенка, благодаря чему уровень кортизола («гормона стресса») в крови снижается, и малыш быстро успокаивается.

Позже сформировалось целое направление в медицине: музыкотерапия. В некоторых странах, например, в США, она включена в систему медицинского страхования как признанный способ коррекции эмоционального состояния человека.

Поскольку особенно сильно музыка воздействует на детей, с её помощью можно легко и быстро решить многие детские проблемы.



Рассказывает Светлана Шишкова, кандидат психологических наук, врач-нейропсихолог, руководитель научно-практического центра «ДОМ»:

1. Повысить интеллект

Исследователи из США в течение 5 лет вели наблюдение за детьми. Одна группа детей посещала уроки музыки в течение двух лет, другая росла вне музыкального сопровождения. Дети, посещавшие уроки музыки, были более внимательны и усидчивы, у них было лучше развито пространственное мышление. Самой полезной для интеллекта была признана музыка Моцарта. Учёные обнаружили, что после десятиминутного прослушивания музыки Моцарта индекс интеллекта возрастает на 8-10 единиц. Предполагается, что целебный эффект объясняется преобладанием в музыке Моцарта звуков высокой частоты, которые вызывают самый большой резонанс в коре головного мозга.

2. Улучшить речь

Известный актер Жерар Депардьё в юности сильно заикался. Наставник по актёрскому мастерству отправил его к известному врачу Альфреду Томатису, который прописал молодому актёру «два часа Моцарта» в день. Уже через несколько музыкальных процедур речь актёра пришла в норму, а спустя несколько месяцев ежедневной музыкальной терапии он обрел уверенность в себе. Неврологи полагают, что произведения Моцарта содержат набор вибраций, которые гармонизируют работу нервной системы.



3. Откорректировать задержки развития

Музыку не случайно называют тропинкой в мир чувств и эмоций. Доказано, что музицирование приводит к активизации эмоциональной сферы. Поэтому музыку активно используют в реабилитации детей с задержками психического развития. В последние годы музыкальную терапию применяют даже в реабилитации детей с аутизмом: было замечено, что они восприимчивы к музыке.

Для коррекции задержек развития рекомендуют использовать выразительную музыку романтизма:

произведения Чайковского, Шопена, Листа. Считается, что она воздействует на правое полушарие мозга, которое отвечает за образное восприятие.

4. Справиться с гиперактивностью

Правильно подобранные произведения снижают эмоциональную напряженность, тревогу, снимают страх. Для снятия нервного возбуждения и излишней эмоциональности хорошо подходят мелодии с чёткими ритмами (вальсы, ноктюрны Шопена, симфонии Бетховена).