

Консультация для родителей: Музыкальная терапия для гиперактивных детей

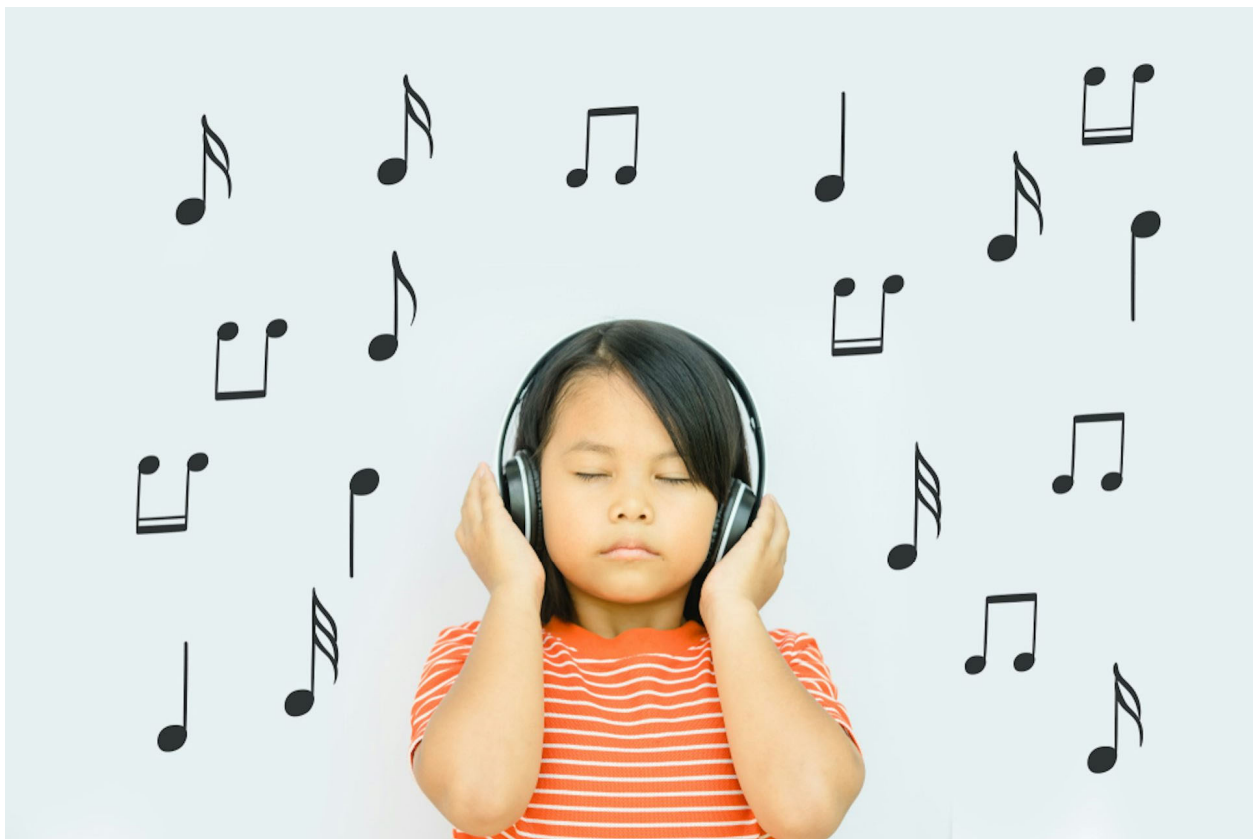
Уважаемые родители!

Если ваш ребенок полон неиссякаемой энергии, ему сложно усидеть на месте, концентрироваться на задачах и управлять своими эмоциями, вы не одиноки. Гиперактивность — это особенность нервной системы, и ее можно направлять в конструктивное русло. Одним из эффективных и приятных инструментов помощи ребенку может стать **музыкальная терапия**.



Что такое музыкальная терапия?

Это не просто прослушивание музыки. Музыкальная терапия — это целенаправленное использование музыки и музыкальных инструментов **сертифицированным специалистом** (музыкальным терапевтом) для достижения конкретных терапевтических целей. Специалист использует музыку как инструмент для работы с эмоциями, поведением, вниманием и коммуникацией.



Как музыка помогает гиперактивному ребенку?

1. Регуляция эмоционального состояния.

- **Успокоение:** Спокойная, ритмичная музыка с медленным темпом (например, классическая музыка – Моцарт, Вивальди, Шопен) может снизить уровень стресса, замедлить сердечный ритм и дыхание, помочь расслабиться перед сном.
- **Выражение эмоций:** Игра на инструментах (барабан, ксилофон, даже просто кастрюли!) позволяет выплеснуть накопившуюся энергию и эмоции (гнев, радость) безопасным, социально приемлемым способом.

2. Развитие концентрации и внимания.

- Совместное музицирование, следование ритму, участие в музыкальных играх («замри-отомри» под музыку) требуют от ребенка сосредоточения. Это тренирует произвольное внимание в игровой форме.

3. Структурирование и развитие самоконтроля.

- Ритм — это основа порядка. Музыкальные ритмичные упражнения помогают ребенку почувствовать внутренний порядок и контролировать свои импульсы. Например, игра «повтори ритм» учит слушать, ждать своей очереди и действовать по правилам.

4. Развитие социальных и коммуникативных навыков.

- Групповые занятия музыкой учат ребенка взаимодействовать с другими: играть вместе, слушать, не перебивать, быть частью команды. Это прекрасная практика для социальной адаптации.

5. Повышение самооценки.

- Музыка — это область, где нет «правильно» или «неправильно». Любое звукоизвлечение — это успех. Это дает ребенку ощущение компетентности и веру в свои силы.

Что можете сделать вы? Практические советы для дома.

Вам не нужно быть музыкантом, чтобы использовать силу музыки в повседневной жизни.

1. Создайте «музыкальный распорядок дня»:

- **Утро:** Включайте бодряую, веселую музыку, чтобы помочь проснуться и зарядиться энергией.
- **Время занятий/уроков:** Фоном включите спокойную инструментальную музыку или звуки природы (шум океана, леса). Это поможет создать сосредоточенную атмосферу. **Избегайте песен со словами**, которые будут отвлекать.
- **Вечер:** За 30-40 минут до сна переходите на медленную, тихую музыку. Это сигнал для нервной системы о том, что день завершается и пора готовиться ко сну.



2. Активное музицирование:

- **Организируйте домашний оркестр.** Используйте все, что есть под рукой: ложки, кастрюли, крупы в баночках в качестве маракасов, расческу. Важен не результат, а процесс!
- **Танцуйте!** Танцы — идеальный способ выплеснуть энергию и улучшить координацию. Покажите ребенку, как движения могут быть быстрыми и медленными, плавными и резкими, в такт музыке.



3. Ритмические игры:

- Хлопайте в ладоши в ритм любимой песни.
- Простучите ритм по столу и попросите ребенка повторить.
- Маршируйте по комнате, меняя темп под музыку.

4. Пение.

- Пойте вместе! Это прекрасное дыхательное упражнение, которое к тому же улучшает настроение и эмоциональную связь между вами.

5. Слушайте музыку осознанно.

- Обсуждайте с ребенком, какая музыка ему нравится, а какая нет. Спросите: «Какая музыка тебя злит? А какая успокаивает? На что она похожа?». Это развивает эмоциональный интеллект.
-

Когда стоит обратиться к профессиональному музыкальному терапевту?

Если вы чувствуете, что своими силами справиться сложно, или вам хочется получить более глубокий и целенаправленный результат, стоит найти специалиста. Музыкальный терапевт проведет диагностику и разработает индивидуальную или групповую программу для вашего ребенка, учитывая его конкретные задачи: снижение тревожности, развитие речи, улучшение навыков коммуникации или коррекция поведения.

Важное: Музыкальная терапия — это не волшебная таблетка, а прекрасный **инструмент** в комплексе мер (возможно, включающем занятия с нейропсихологом, дефектологом и при необходимости медикаментозную поддержку). Она помогает мягко и экологично помочь нервной системе вашего ребенка найти баланс и гармонию.

Наслаждайтесь музыкой вместе с вашим ребенком, и вы откроете для себя не только новые способы взаимодействия, но и новый мир эмоций и возможностей.

Будьте здоровы и гармоничны!