

Рекомендаций родителям по использованию музыкотерапии с детьми в домашних условиях:

- 1. В комнате для проведения музыкальной терапии должны быть максимально удобные условия: удобные стулья, кресла или коврики, а освещение – искусственным, чтобы добиться отвлечения от реального течения времени (светового дня) и усилить эмоциональное действие музыки. Не должны отвлекать посторонние звуки.*
- 2. Перед началом музыкотерапии детей обязательно нужно настроить. Они должны расслабиться – это поможет им «открыть двери бессознательного» и принять в полной мере действие музыки. При этом неважно, какое действие оказывает музыка – успокаивающее, симулирующее или поднимающее настроение.*
- 3. Важно правильно выбрать позу, она должна быть удобной для ребенка в зависимости от выбранной музыки. Прослушивание музыкальных произведений должно быть достаточно коротким, чтобы не вызвать усталости и возможных защитных реакций.*
- 4. Силу или громкость музыки нужно осторожно регулировать. Малую громкость следует выбирать не только для успокаивающей, но также и для стимулирующей музыки. Большая громкость утомляет и потрясает нервную систему.*
- 5. После прослушивания музыки нужно отдохнуть некоторое время. Это благоприятствует ее полному, не нарушающему душевное равновесие, действию на внутреннее состояние ребенка.*
- 6. Выбор музыкальных произведений должен быть хорошо продуман. Должны учитываться индивидуальные особенности ребенка, его предпочтения и желания.*
- 7. В рамках музыкальной терапии можно и нужно использовать различные активные приемы, упражнения и методы, такие как двигательные упражнения и танцы, ритмические и дыхательные упражнения, активизация зрительных образов и представлений, музицирование, игротерапия, вокалотерапии и другие методы, приемы.*
- 8. Известно, что бессознательное наиболее активно во время сна, при этом оно также восприимчиво и к внешним импульсам. Поэтому, особенно рекомендуется для агрессивных, беспокойных, гиперактивных детей использовать терапевтическую музыку во время сна.*

В. М. Бехтерев (выдающийся русский невролог, психолог, психиатр, академик), считал, что: «Среди вспомогательных средств общения, пожалуй, самым действенным и организующим является музыка. Восприятие музыки не требует предварительной подготовки, и доступно детям, которым еще нет и года».