

## Музыка лечит! Влияние музыки на психику ребенка

Музыка оказывает огромное влияние на развитие и воспитание подрастающего поколения. Данный вид искусства воздействует, прежде всего, на эмоциональную сферу человека и при правильном подборе композиций может даже укрепить иммунную систему или устранить проблемы в деятельности головного мозга.

Значимость музыки для детей очень сложно переоценить. Она развивает фантазию и восприятие, наглядно-образное мышление и память. Прослушивание инструментальной музыки активизирует соединение между нервными клетками и благотворно влияет на развитие мозга. Музыка благоприятно воздействует даже на переваривание пищи.

Первым, кто отметил лечебное воздействие музыки на психику человека, был греческий философ Пифагор. Он увидел в мелодии способность восстанавливать душевную гармонию. К XX веку появилось несколько школ, поддерживающих музыкотерапию.

- Шведская концепция доказывала способность музыки проникать глубоко в человеческое сознание и облегчать состояние путём разрядки. Они подбирали музыкальные такие произведения, которые могли вызывать переживания.
- В Норвегии в середине 1980-х годов преподаватель Олав Скилле начал использовать музыку в качестве терапевтического средства при лечении детей с серьёзными физическими и умственными недостатками. Он разработал так называемую «музыкальную ванну» — специальную среду, где дети, как в воду, погружались в звук. Ученый сделал вывод, что современные оркестровки, народная, классическая и популярная музыка могут снижать мышечную напряженность и успокаивать детей. Метод Скилле, который получил название «виброакустическая терапия», был использован во многих странах Европы.
- Немецкие психотерапевты делали упор на воздействие искусства в комплексе.
- Американцы сформировали музыкальные каталоги из самых разных жанров, способных успокаивать и стимулировать.
- В Швейцарии предпочитали вокал и игру на флейте из-за возможности подключать в процесс органы дыхания.
- В России исследованием влияния музыки на организм детей занялся невролог Бехтерев. Он отметил способность мелодии воздействовать на развитие, оздоровление и сохранение детского здоровья.
- Японский учёный Эмото Масару провёл ряд экспериментов, доказав влияние музыки на кристаллы воды. Вода, которая «слушала» классические мелодии, выстроилась в виде чётких кристаллов изящной формы, а вот громкий и агрессивный рок приводил к появлению у кристаллов беспорядочной и неправильной формы. А теперь задумайтесь: в организме человека воды в среднем 70%!

### Что может музыка?

По мнению учёных, мелодию слышат оба полушария головного мозга, причём правое воспринимает тембр (особую окраску звука, которая для каждого инструмента и голоса разная), а левое – ритм (соотношение длительности звучания звуков).

Считается, что наибольшее воздействие на организм оказывает ритм. Наше тело начинает подстраиваться под прослушиваемую мелодию. Ритм с частотой колебаний 2-4 в секунду очень близок к нашему сердцебиению и дыханию, поэтому такие мелодии способны действовать успокаивающе. Способна мелодичность оказывать влияние и на нашу физиологию, действуя на нервную систему и регулируя биоритмы.

Что лечат музыкой?

- В первую очередь, её применяют для коррекции психического состояния детей школьного возраста. Это могут быть борьба с детскими страхами, переживаниями, эмоциональными отклонениями.

- Музыка помогает от бессонницы, а также служит стимулятором хорошего настроения.
- Обычно для детей младшего школьного возраста рекомендуют заниматься музыкой для развития памяти, так необходимой на первых ступенях обучения, искусство помогает им в творчестве.
- Музыкаотерапия помогает справиться с возрастными переходными периодами в развитии ребёнка

Музыка отлично развивает у детей младшего возраста фантазию и воображение, ведь она приводит к появлению эмоций, за которыми следуют зрительные образы. Чем старше становится ребёнок, тем ярче будут эти образы.

Музыка способна не только благотворно влиять на психику здорового ребенка, но ее также нередко используют в качестве средства коррекции различных нарушений у детей в психоэмоциональной сфере. Музыкаотерапию применяют при проблемах в общении, замкнутости, [страхах](#) и других психологических заболеваниях различной степени сложности. Музыку используют для нормализации и гармонизации состояния малыша, снятия напряжения, повышения эмоционального тонуса, восстановления баланса в психоэмоциональной сфере, а также коррекции отклонений в личностном развитии.

Если малыш тихий и застенчивый, то пока он сидит, рисует или играет со своими игрушками, можно включить ритмичный марш или быструю польку. Это обязательно заставит его зашевелиться и активизировать. А вот если ребенок, наоборот, [гиперактивный](#), то пока он носится по комнате, включите классическую симфонию, и он немного успокоится. А если делать это каждый день, то характер малыша вполне возможно скорректировать.

Музыка может улучшать память и обучаемость. Выполнение упражнений под музыку повышает наше самочувствие и тонус. Это же верно и в отношении учебы. Прослушивание легкой музыки (например, Моцарта или Вивальди) в виде фона помогает некоторым ученикам концентрироваться в течение большого периода времени. Других она может отвлечь. Если слушать музыку в стиле барокко во время учебы, можно улучшить память, запоминание новых и иностранных слов, а также стихов. Полезна музыка и для математиков. Ведь ритмичность и мелодичность музыкальных произведений способны научить малыша очень естественно и точно ощущать пространство и время. Кроме того, музыка учит ребенка выражать свои мысли и чувства. Ведь очень часто дети настолько эмоциональны, что не могут словами передать свою радость или рассказать о своих впечатлениях. А музыка, несмотря на все свое многообразие и богатство, строится из нот и ладов, а также имеет очень четкие правила написания. Поэтому детки, которые умеют играть на музыкальных инструментах и разбираются в нотной грамоте, зачастую также делают успехи в написании сочинений и стихов. Вот и получается, что музыка не просто доставляет нам удовольствие, она влияет на многие другие сферы нашей деятельности.

Формирование эстетического вкуса тоже входит в компетенцию музыкального искусства. С этой целью хорошо подходят классические произведения – эталоны звучания. Но не стоит забывать про народный фольклор – кладезь мудрости наших предков, позволяющий приобщиться к русской культуре.

### **Формы музыкаотерапии**

Сегодня существует две основные формы музыкаотерапии.

- Первая, активная, заключается в непосредственном участии ребёнка в музыкальном процессе. Как именно? Всё просто: ребёнок при такой музыкаотерапии или поёт, или играет на музыкальных инструментах, или делает два этих дела одновременно

Рецептивная, или пассивная, предполагает прослушивание музыкальных произведений.

Некоторые психологи выделяют ещё интегративную форму, когда ребёнку вместе с музыкой предлагают заняться другими видами искусства, например, рисованием, пантомимой.

Итак, можно смело утверждать, что музыка благотворно влияет на организм ребёнка. А вот вся ли и сколько «весить в граммах»?

Психологи считают, что детям полезна любая музыка, будь она спокойной или энергичной, ведь посредством её дети расширяют круг своих эмоций. Конечно, родителям совсем не обязательно ставить только классику, ведь и среди современных мелодий достаточно много позитивных.

Но всё-таки к некоторым музыкальным жанрам нужно отнестись с осторожностью и установить ограничительные рамки. Так, совсем не подходит для развития детей младшего школьного возраста рок-музыка, которая перевозбуждает организм и является провокатором агрессивного состояния

Что можно взять на заметку? Вот список классических рецептов на каждый случай, а уж современную музыку по душе вы, уверена, с лёгкостью подберёте самостоятельно.

- Чтобы поднять настроение и включить «моторчик», поставьте Чайковского и его третью часть из «6-ой симфонии», «Рондо» Моцарта, бетховенскую «Увертюру Эгмонд» или «Триумфальный марш» Верди

Среди общих правил, как слушать музыку, ничего сверхъестественного.

- Самое главное условие – произведение должно нравиться ребёнку.
- Мелодии, которые успокаивают, лучше слушать с закрытыми глазами.
- Даже самую суперполезную музыку не стоит включать так, чтобы слушал весь дом.
- Хорошего должно быть в меру. На начальном этапе музыкотерапия должна занимать не более 10 минут, увеличиваясь до получаса. В противном случае это не только не поможет расслабиться, а создаст дополнительную нагрузку на организм и принесёт усталость.

Как вам идея с музыкотерапией? Мне дак очень нравится. Почему бы не создать полезную коллекцию?! А может, она у вас уже есть в закромах? Тогда не жадничайте, делитесь. Давайте вместе прикоснёмся к прекрасному.

А давайте прямо сейчас и прикоснёмся. За окном осень и на видео тоже осень. Это «Времена года» Антонио Вивальди, часть осенняя. На что она там влияет?

### **Это интересно!**

Французский актёр Жерар Депардьё по рецепту врача слушал каждый день по два часа Моцарта и смог избавиться от заикания.

Ритмы военных маршей, которые пели во время долгих походов солдаты, повышали их выносливость и снижали усталость.

Существует «эффект Моцарта», которому приписывается снижение количества эпилептических приступов при прослушивании сонаты ре-мажор для фортепиано. У музыкальных произведений Моцарта нейробиологи нашли полуминутные интервалы, которые соответствуют характеру биотоков мозга. Поэтому если вы будете во время подготовки ребёнком уроков делать десятиминутные перерывы и в это время ставить Моцарта, то сможете лучше усвоить изучаемый материал.

Некоторые врачи утверждают, что заведённая на Руси традиция звонить в колокола во время эпидемий обладает терапевтическим воздействием.

В григорианских песнопениях используются ритмы естественного дыхания, что позволяет добиться ощущения пространственной расслабленности. Они хорошо подходят для тихих занятий и медитации, могут снизить стресс.

Медленная музыка в стиле барокко (Бах, Гендель, Вивальди, Корелли) даёт ощущение устойчивости, порядка, безопасности и создаёт духовную стимулирующую среду, которая подходит для занятий или работы.

Классическая музыка (Гайдн и Моцарт) отличается ясностью, элегантностью и прозрачностью. Она способна повышать концентрацию, память и пространственное восприятие.

Музыка романтизма (Шуберт, Шуман, Чайковский, Шопен и Лист) подчеркивает выразительность и чувственность, часто пробуждает индивидуализм, национализм или мистицизм. Ее лучше всего использовать для того, чтобы активизировать симпатию, страстность и любовь.

Музыка импрессионистов (Дебюсси, Фавр и Равель) основана на свободнотекущих музыкальных настроениях и впечатлениях. Она вызывает приятные образы, как в сновидениях. Четверть часа сладкой дремы под такую музыку, после которых, необходимы гимнастические упражнения на растягивание (стретчинг), могут пробудить ваши творческие импульсы.

Джаз, блюз, регги и другие музыкальные и танцевальные формы, в основе которых лежат выразительные африканские мелодии, могут поднять настроение и вдохновить, дать выход радости, рассеять печаль, обострить юмор и иронию, повысить общительность.

Румба, маранга, макарена обладают живыми ритмами и импульсивностью, что повышает сердцебиение, делает дыхание более частым и глубоким, заставляет все тело двигаться. Самба, тем не менее, отличается редкостным свойством возбуждать и успокаивать одновременно.

Поп-музыка, а также народные мелодии провоцируют телодвижения, создают ощущение благополучия.

Рок-музыка может пробудить чувства, стимулировать активные движения, снять напряжение, ослабить боль и снизить неприятный эффект громких и резких звуков, присутствующих в окружающей среде. Эта музыка также способна создать напряжение, вызвать диссонанс, стресс и боль в организме.

Спокойная фоновая музыка или современные оркестровки, в которых нет четких ритмов, усиливает состояние расслабленной готовности.

Музыка в стиле панк, рэп, хип-хоп и грандж может возбудить нас, повысить активность.

Религиозная и обрядовая музыка, включая барабаны шаманов, церковные гимны, храмовую музыку, может успокоить нас и привести в состояние умиротворения