

Влияние музыки на психику ребенка

Музыка обладает сильным психологическим воздействием на человека. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии).

В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаете вы и ваши дети.

Возбуждающая, громкая музыка, выражающая агрессивный настрой, лишает человека (и взрослого, и ребенка) состояния уравновешенности, спокойствия, а при определенных условиях (например, на рок-концертах) побуждает к разрушительным действиям. Особенно противопоказана такая музыка «гипервозбудимым», расторможенным детям со слабым контролем, т.к. она усиливает проявления отрицательных свойств в поведении ребенка.

Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние как большого, так и маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания.

Музыку можно использовать перед сном, чтобы помочь с трудом засыпающему ребенку успокоиться и расслабиться. Когда ребенок ляжет в постель, включите спокойную, тихую, мелодичную, мягкую музыку и попросите его закрыть глаза и представить себя в лесу, на берегу моря, в саду или в любом другом месте, которое вызывает у него положительные эмоции. Обратите внимание ребенка на то, как расслабляется и отдыхает каждая часть его тела.

Еще с древних времен люди заметили, что человеческий голос и звук вообще обладают сильным воздействием. Так, звук восточного духового инструмента «панги» вводит змею в состояние, подобное гипнозу. Вибрации человеческого голоса в одном случае имеют лечебное действие, а в другом – причиняют человеку вред.

Список музыкальных рецептов

Ученые, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: некоторые мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом:

- От неврозов и раздражительности избавляет бодрящая музыка Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева.
- Снять стресс, сконцентрироваться, идеально подходит для уединенных занятий и медитации романтическая, создающая ощущение свободного пространства, музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Листа.
- Для профилактики утомляемости необходимо слушать «Утро» Грига, «Рассвет над Москвой-рекой» (фрагмент из оперы «Хованщина») Мусоргского, романс «Вечерний звон», мотив песни «Русское поле», «Времена года» Чайковского.
- Поднимают настроение, избавляют от депрессий, разряжают накал чувств – джаз, блюз, диксиленд, соул, калипсо и регги, берущие свое начало от темпераментной африканской музыки.
- Творческий импульс стимулируют «Марш» из кинофильма «Цирк» Дунаевского, «Болеро» Равеля, «Танец с саблями» Хачатуряна
- Полное расслабление вы сможете получить от «Вальса» Шостаковича из кинофильма «Овод», оркестра Пурселя,

- произведения «Мужчина и женщина» Лея, романса из музыкальных иллюстраций к повести Пушкина «Метель» Свиридова.
- Нормализует сон и работу мозга сюита «Пер Гюнт» Грига.
 - Развитию умственных способностей у детей способствует музыка Моцарта.
 - В качестве лекарства от мигрени японские врачи предлагают «Весеннюю песню» Мендельсона, «Юмореску» Дворжака, а также изрядную дозу Джорджа Гершвина («Американец в Париже»).
 - Головную боль также снимает прослушивание полонеза Огинского.
 - Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует «Свадебный марш» Мендельсона.
 - От гастрита излечивает «Соната №7» Бетховена
-
- Язва желудка исчезает при прослушивании «Вальса цветов» Штрауса.
 - От алкоголизма и курения в совокупности с другими средствами, рекомендуют слушать «Аве Мария» Шуберта, «Лунная соната» Бетховена, «Лебедь» Сен-Санса, «Метель» Свиридова.

Приятного прослушивания!