

Консультация для родителей

«Влияние классической музыки на психоэмоциональное состояние детей дошкольного возраста»

Музыка - одно из древнейших видов искусств. Она имеет огромное влияние на развитие человека, на формирование его эмоциональности, духовного развития, речи и интеллекта.

Музыка-это голос жизни, она выражает тенденции времени, окуная в прошлое или будущее при желании. Музыка - это искусство, а любое искусство развивает, воспитывает личность ребенка, позволяет разбираться в жизни, найти и познать самого себя, формируя свою самооценку.

Специалистами уже доказано, что музыка стимулирует развитие ребенка, развитие его интеллекта, его повышение. Интересно, что, по мнению ученых, стимулирующее действие музыки длится около пяти лет! Это вам не сиюминутное воздействие лекарств, с их побочными эффектами. Музыка является еще и лечебной. Еще древние знали, что искусство обладает лечебным эффектом, но сильное воздействие, конечно, оказывает музыка. Уже в Древней Греции Пифагор в своем университете начинал и заканчивал день пением: утром - чтобы очистить ум ото сна и возбудить активность, вечером - успокоиться и настроиться на отдых. А современные нейрохирурги и психологи считают, что музыка оказывает магическое воздействие на развитие мозга человека. Конкретные типы нервных клеток реагируют на конкретные частоты звуковых колебаний, соответствующие музыкальным нотам. Отсюда вытекает, что музыка - это древняя и естественная форма коррекции эмоциональных состояний, чтобы снять накопленное психологическое напряжение, успокоиться, сосредоточиться. Список произведений классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния детей:

- Чтобы уменьшить чувство тревоги и неуверенности – Шопен, вальсы Штрауса, Рубинштейн.
- Чтобы успокоиться — Бетховен, Шуберт, Брамс.
- От напряжения в отношениях – Бах.
- Для поднятия жизненного тонуса, активности – Моцарт, Лист, Хачатурян.
- Поднимает настроение – Чайковский, Бетховен.
- Уменьшает злобность - Бах, Гайдн.
- Концентрация внимания - это Чайковский, Дебюсси, Мендельсон.

Появляется термин «музыкотерапия», как дополнительный стимул развития детей. Сегодня существует практика музыкотерапии проблемных детей, с целью коррекции и т.п. Выбор музыки огромен. И можно встать в тупик, выбирая какую музыку ставить ребенку. Так ли необходимо слушать только классическую музыку?

Нет, конечно. Но подходить к этому вопросу нужно со всей серьезностью. Выбор огромен – классическая, инструментальная, различные мюзиклы... Ставя ребенку музыку, необходимо учитывать некоторые моменты. Ведь вы можете влиять посредством музыки на развитие ребенка. Те звуки, которые он слышит, откладываются в его подсознании и влияют на будущее.

Определенная музыка воспитывает вкус, и круг общения. Так, когда же можно знакомить ребенка с миром музыки? Это никогда не поздно, но лучше ставить музыку до рождения ребенка. Музыка, услышанная до рождения, ускоряет развитие ребенка, помогает справиться с проблемами. При музыкальном воспитании, ребенок будет с легкостью находить общий язык с другими детьми. Развивая личность ребенка, мы подталкиваем к зарождению, развитию и становлению его творчества.

Музыка для сна детям, успокаивающая и негромкая, нужна не меньше, чем, к примеру, чистый воздух, поскольку она способна расслабить малыша, успокоить его, отвлечь от дискомфорта в животике или во время прорезывания первых зубов.

Благодаря правильным музыкальным произведениям дети быстро засыпают, а их сон крепкий и качественный. Причем совсем не обязательно включать музыку непосредственно перед сном: даже за 1-1,5 часа до отдыха прослушивание специальных релаксирующих мелодий пойдет крохе на пользу, подготовит и расположит его ко сну. Но какую музыку включать детям перед сном и как это делать правильно?

Колыбельные, классика и современная музыка – что лучше?

Предпочтение лучше отдавать колыбельным и классическим произведениям. В колыбельных песнях вкладывается душа матери, ведь именно она зачастую исполняет для своего чада подобные произведения. Колыбельные для детей позволяют крохе расслабиться, познать окружающую среду, сблизиться с матерью, почувствовать ее любовь и ласку. Колыбельные песни – это некий ритуал, даже, скорее, молитва матери к окружающей природе с просьбой о здоровье, счастье и благополучии своего ребенка. Возможно, поэтому они оказывают такое волшебное воздействие на младенцев. Исследователи доказали, что ритмика колыбельных песен уникальна, поскольку она является профилактикой нервных расстройств и некоторых общефизических заболеваний.

Очень важно, напевая колыбельную песню, вспоминать имя ребенка – так он познает себя, свое имя, отождествляет себя с окружающим миром, чувствует себя его неотъемлемой частью. Благодаря использованию ласковых слов в колыбельных, закладывается речевой фундамент малыша, накапливается словарный запас и развивается фонетический слух. И неважно, умеет мама петь или нет – песня самого родного человека гораздо лучше, чем запись на диске.

Что касается классической музыки, то, как утверждают исследователи, ее влияние на развитие ребенка колоссальное. Классика способна не только успокоить малыша, но и развить его внимание, память, творческие способности, коммуникабельность, внутренний потенциал. Для спокойного сна ребенка рекомендуют выбирать произведения Моцарта. Педиатры утверждают, что в его произведениях переходы уровней громкости совпадают с биоритмами головного мозга детей, а тональность звукового ряда очень схожа с тональностью человеческого голоса. Музыкальные произведения в миноре (грустные) малышам лучше не ставить, а вот звуки

природы или классика на их фоне – отличный вариант для маленьких меломанов. Следует пробовать включать разные мелодии и замечать реакцию малыша, и вскоре будет понятно, какая музыка ему нравится больше всего.

Как правильно выбрать музыку для сна?

1. Мелодия для детского отдыха должна быть тихой и спокойной, без резких звучаний. Предпочтение лучше отдать произведениям, в которых участвует не больше трех музыкальных инструментов.
2. Откажитесь от мелодий, в которых используются частые перепады громкости или ритма. Чрезмерная оживленность мелодии способствует эмоциональному перевозбуждению.
3. Выбирая колыбельные песни в качестве успокаивающей музыки, доверьтесь знакомым и проверенным текстам.
4. Прослушивание колыбельных и инструментальных композиций можно разнообразить звуками природы (шум дождя или деревьев, журчание ручья, шелест листьев), пением птиц.
5. Музыка в записи лучше заменить живым пением или игрой на акустических инструментах. Так что, если вы когда-то умели музицировать, пришло время воспользоваться своими навыками.
6. Прежде чем включить музыкальное произведение ребенку, его необходимо прослушать самому.
7. Поскольку дети гораздо чувствительней к громкости звука, музыку следует делать немного тише, чем вам, может быть, хотелось.
8. Отдавайте предпочтение качественным музыкальным записям без посторонних шумов, скрипов и прочих звуковых помех.

Как слушать успокаивающую музыку для детей правильно?

1. Нельзя надевать ребенку наушники – навредить малышу таким прослушиванием проще простого, к тому же младенцы способны воспринимать исключительно рассеянный звук.
2. Включайте музыку только в период засыпания крохи. Как только малыш заснул, отключите проигрыватель. Оставлять музыку на ночь категорически запрещено.
3. Нельзя маленьким детям в качестве успокаивающей музыки включать тяжелый металл, оперу, гранж, рок или рэп.
4. Проигрыватель должен располагаться от малыша на расстоянии не менее 1 метра.
5. Не забывайте контролировать громкость звучания.
6. Прослушивание музыки не должно продолжаться более 30 минут.
7. Колыбельные рекомендуется напевать (или включать запись) 2-3 раза после кормления младенца и за 10 минут до него.
8. Классическую музыку не рекомендуется слушать дольше получаса и более 2 раз в день.
9. Если ребенку нездоровится, особенно когда причиной болезненного состояния являются заболевания ЛОР-органов, прослушивание любой музыки запрещено.

Если релаксирующая музыка для детского сна подобрана правильно, ребенок будет спать крепко и спокойно. А это очень важно не только для самого малыша, но и для родителей, которые смогут полноценно отдохнуть или заняться домашними делами.

Вместе с тем, классическая музыка является одним из источников внутренней гармонии человека, и правильно подобранные музыкальные произведения способны оказывать на ребенка не только положительное эмоциональное воздействие, но и излечивать от различных заболеваний. Долгое время музыка воспринималась как атрибут культуры и воспитательного процесса детей, которым взрослые стремились привить понятия о красоте и гармонии мира, пытаясь обогатить эмоциями их жизнь и научить чуткости, отзывчивости, благородству. Однако в век компьютерных технологий, когда человечество шагнуло далеко вперед в познании процессов, которые происходят в организме людей под воздействием внешних факторов, многие исследователи задались целью выяснить, как же влияет классическая музыка на создание, подсознание и здоровье детей. В частности, узбекский ученый Мизакарим Норбеков, известный во всем мире как разработчик нетрадиционные методов лечения различных заболеваний, провел комплексное исследование влияния классической музыки на самочувствие детей, страдающих различными недугами, и пришел к выводу, что звукотерапия во многих случаях может давать гораздо более эффективные результаты, нежели медикаментозное лечение.

Свою теорию ученый основывает на исследованиях психики и физиологических особенностей детей, утверждая, что большинство болезней связано с эмоциональным состоянием ребенка. Постоянно испытываемое чувство неудовлетворенности, страх и стрессы, невозможность реализовать свой творческий потенциал приводят к тому, что малыши дошкольного возраста обзаводятся целым букетом «взрослых» болезней, среди которых – сердечная недостаточность, сахарный диабет, онкология и т.д.

Опытным путем удалось установить, что человеческий организм в большинстве случаев «откликается» на музыку, подстраиваясь под ее темп, что сказывается на частоте пульса, дыхании, кровообращении, работе внутренних органов и желез секреции. Поэтому спокойное классическое произведение способно погрузить ребенка в состояние, близкое к медитации, во время которого его организм начинает работать в замедленном режиме, что позволяет улучшить зрение и память, купировать приступы головной боли, тошноты и астмы, нормализовать работу сердца и головного мозга.

После многочисленных экспериментов ученый пришел к выводу, что при нервных расстройствах, повышенной возбудимости, склонности к истерикам и капризам наиболее благоприятное воздействие на ребенка оказывает музыка Моцарта. Если проводить сеансы звукотерапии ежедневно по 20-30

минут, то уже через 7-10 дней малыш начнет вести себя более взвешенно и адекватно.

Если ребенок плохо спит по ночам, ему снятся кошмары, и часто он просыпается с плачем от испуга, то прекрасным терапевтическим средством может стать музыка Грига, Чайковского и Сибелиуса, которую следует включать непосредственно перед сном. В случае, когда речь, наоборот, идет о пассивном и замкнутом малыше, который часто страдает головными болями и не блещет умственными способностями, активировать его жизненные силы помогут произведения Листа и Бетховена.

Очень часто многие нарушения в работе различных органов малыша связаны с неправильной техникой дыхания. Объяснить ребенку, что во избежание проблем со здоровьем не стоит резко и часто втягивать воздух через носоглотку или же, наоборот, задерживать его в легких, крайне сложно.

В этой ситуации на помощь придут народные песни, прослушивание которых позволяет малышу нормализовать дыхание уже через 10-15 минут. Что касается работы сердечно -сосудистой системы, то наиболее благоприятное воздействие на нее оказывает музыка Баха, Шопена и Мендельсона. Желаю удачи и здоровья вам и вашим детям!