

Влияние музыкального творчества на психо-эмоциональное состояние ребенка.

Консультация для родителей

Подготовила: музыкальный руководитель

МБДОУ «Детский сад № 149»

Лубашевская Татьяна Викторовна

Исследования известных ученых, педагогов доказывают возможность и необходимость формирования у ребенка памяти, мышления, воображения с очень раннего возраста.

Не является исключением и возможность раннего развития у детей музыкальных способностей. Есть данные, которые подтверждают факты влияния музыки на формирующийся в период беременности женщины плод и положительное ее воздействие на весь организм человека в дальнейшем.

Музыка всегда претендовала на особую роль в обществе. В древние века музыкально-медицинские центры лечили людей от тоски, нервных расстройств, заболеваний сердечно-сосудистой системы. Музыка влияла на интеллектуальное развитие, ускоряя рост клеток, отвечающих за интеллект человека. Не случайно, занятия математикой в пифагорейской школе проходили под звуки музыки, повышающей работоспособность и умственную активность мозга.

Музыкой можно изменить развитие: ускорять рост одних клеток, замедлять рост других. Но, главное, музыкой можно влиять на эмоциональное самочувствие человека. Бессмертные музыкальные произведения Моцарта, Бетховена, Шуберта, Чайковского способны активизировать энергетические процессы организма и направлять их на его физическое оздоровление.

Для настоящей музыки не существует ничего невозможного! Необходимо лишь желать ее слушать и уметь слушать.

Эмоциональное воздействие гармоничных звуковых сочетаний усиливается многократно, если человек обладает тонкой слуховой чувствительностью.

Развитый музыкальный слух предъявляет более высокие требования к тому, что ему предлагается. Обостренное слуховое восприятие окрашивает эмоциональные переживания в яркие и глубокие тона. Наиболее благоприятного периода для развития музыкальных способностей, чем детство, трудно себе представить.

Развитие музыкального вкуса, эмоциональной отзывчивости в детском возрасте создает фундамент музыкальной культуры человека, как части его общей духовной культуры в будущем.

В последние годы происходит активное реформирование системы дошкольного воспитания: растет сеть альтернативных учреждений, появляются новые программы дошкольного воспитания, разрабатываются оригинальные

методики. На фоне этих прогрессивных изменений развитию эмоциональной сферы ребенка не всегда уделяется достаточное внимание.

Любой педагог, проработав в системе образования, замечает резкий рост детей с различными формами нарушений в поведении, с различными отклонениями в психике. Проще говоря, с каждым годом увеличивается число нездоровых детей, детей с нарушениями психоэмоциональной сферы. Все этому способствуют всевозможные программы, имеющие учебно-дисциплинарную направленность, «обесчувствованию» способствует технологизация жизни, в которой участвует ребенок.

Замыкаясь на телевизорах, компьютерах, дети стали меньше общаться со взрослыми и сверстниками, а ведь общение в значительной степени обогащает чувственную сферу.

Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других. В детских садах все больше детей с ярко выраженной гиперактивностью, детей с психосоматическими заболеваниями. Любое неадекватное поведение: лень, негативизм, агрессия, замкнутость – всё это защита от нелюбви. Ребенок способен успешно развиваться, сохранять здоровье только в условиях психологического комфорта, эмоционального благополучия

Уже в работах первого общепризнанного теоретика музыки – древнегреческого философа Пифагора - мы находим описание того, каким образом музыка может влиять на эмоциональное состояние человека. Одним из важнейших понятий в этике Пифагора была «эвритмия» - способность находить верный ритм во всех проявлениях жизнедеятельности – пении, игре, танце, речи, жестах, мыслях, поступках, в рождении и смерти. Через нахождение этого верного ритма человек, рассматриваемый как своего рода микрокосмос, мог гармонично войти сначала в ритм полюсной гармонии, а затем и подключиться к космическому ритму мирового целого. От Пифагора, пошла традиция, сравнивать общественную жизнь, как с музыкальным ладом, так и с музыкальным инструментом.

Вслед за Пифагором Аристотель полагал, что способность музыки воздействовать на душевное состояние слушателей, связана с подражанием тому или иному характеру. Музыкальные лады существенно отличаются друг от друга, так что при слушании их у нас появляется различное настроение, и мы далеко не одинаково относимся к каждому из них; так, например, слушая другие, менее строгие лады, мы в нашем настроении размягчаемся: иные лады вызывают в нас уравновешенное настроение.

В античных источниках мы находим множество свидетельств, говорящих о чудесных исцелениях, достигнутых при помощи музыки. Согласно воззрениям древних, ритму пульса соответствовало то или иное заболевание, а ритмы эти располагались по порядку музыкальных чисел. У средневекового итальянского теоретика музыки Джозефа Царлино мы находим свидетельства, как некто Сенократ звуками труб возвратил безумным прежнее здоровье, а Талет из Кандии звуками Кифары изгнал чуму. Пророк Давид своим пением и игрой на кифаре излечил библейского царя Саула от приступов тяжелой депрессии.

По преданиям, суровый царь Лакедемонян одобрял и даже сам сочинял музыку, и его войска никогда не шли в бой, если предварительно не были воодушевлены и подогреты звуками воинских труб и дудок.

Знаменитый оратор Гай Гракх всегда, когда выступал перед народом, держал позади себя раба-музыканта, который звуками флейты давал ему верный тон и ритм речи, умеряя или возбуждая дух красноречия своего господина.

Певец Орфей мог своим пением смягчить души не только людей, но даже диких зверей и птиц. Врач Асклепиад звуками музыки умирал раздоры, а звуками трубы восстанавливал слух глухих. Пифагорец Дамон своим пением обратил юношей, преданных вину и сластолюбию, к жизни умеренной и честной.

Слушание музыки, исполняемой на митре, по мнению древних греков и римлян, способствовало процессу пищеварения. Римский врач Гален рекомендовал использовать музыку как противоядие от укусов ядовитых змей.

Демокрит рекомендовал слушать флейту при смертельных инфекциях. Платон предлагал от головных болей лекарство, состоящее из набора трав. Лечение сопровождалось пением магического характера. Считалось, что без пения и музыкального сопровождения лекарство теряло свои лечебные свойства.

В середине века практика музыкальной психотерапии была тесно связана с широко распространенной в то время теорией аффектов, которая изучала воздействие различных ритмов, мелодий и гармоний на эмоциональное состояние человека. Устанавливались различные отношения между темпераментом пациента и предпочтением им того или иного характера музыки.

Согласно А.Кирхеру, немецкому ученому-музыканту, психотерапевтические возможности музыки заключались в ее посредничестве между музыкой сфер и той, которая заключена в движении физиологических процессов в теле. Приводя в соответствие последнюю с первой, музыка, оказывает оздоровительное воздействие.

Начало нынешнего этапа развития музыкальной психотерапии берет с конца 40-х годов, когда во многих странах западной Европы и США стали организовываться музыкально-психотерапевтические центры и школы в Швеции, Австрии, Швейцарии, Германии.

Работая в детском саду, можно наблюдать большое количество детей, которые самостоятельно не могут справиться с нервно-психическими нагрузками и перегрузками, получаемыми как в детском саду так и дома. Именно это приводит многих детей к различным формам отклоняющегося поведения. И педагоги должны всеми возможными средствами решать эти проблемы. Одним из таких средств является музыкотерапия.

Музыкотерапия – метод, использующий музыку, как средство нормализации эмоционального состояния, устранения страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях.

Музыкотерапия представляет собой совокупность приемов и методов, способствующих формированию богатой эмоциональной сферы, и практических занятий и упражнений, способствующих нормализации психической жизни ребенка. Музыкотерапия предусматривает как целостное и изолированное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия (музыкальные произведения), так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных приемов (психогимнастика, логоритмика).

Основными и главными задачами, определяющими музыкотерапию, являются формирование и развитие музыкальных и творческих способностей, расширение и развитие эмоциональной сферы, обучение средствами музыки ауторелаксации, развитие нравственно-коммуникативных качеств.

Организация занятий музыкотерапией требует от педагога и музыкального руководителя специального психологического образования, знания основ общей и клинической психологии, наличия музыкального педагогического образования.

Музыкотерапия ориентирует педагога на сотрудничество с ребенком, на интеграцию различных видов художественной деятельности.

Поэтому музыкотерапию, как метод коррекции, рекомендуется использовать не только на музыкальных, но и на физкультурных занятиях, на утренней гимнастике, бодрящей гимнастике после дневного сна, на вечерах досуга, на занятиях по развитию речи, изобразительной деятельности, в повседневной деятельности, самостоятельных играх и т.д.

Таким образом, каждый педагог может использовать данные упражнения в сочетании с другими играми и упражнениями, «конструировать» из отдельных композиций необходимую форму занятий.

Все элементы упражнений по музыкотерапии дают возможность использовать их не только как средство развития музыкальных и двигательных способностей детей на занятиях ритмикой, но и как игровой тренинг психических процессов: внимания, памяти, воли, творческого воображения и фантазии, а так же, как средство расслабления, переключения внимания или повышения психофизического тонуса и т.д., в самых различных формах организации педагогического процесса в детском саду.

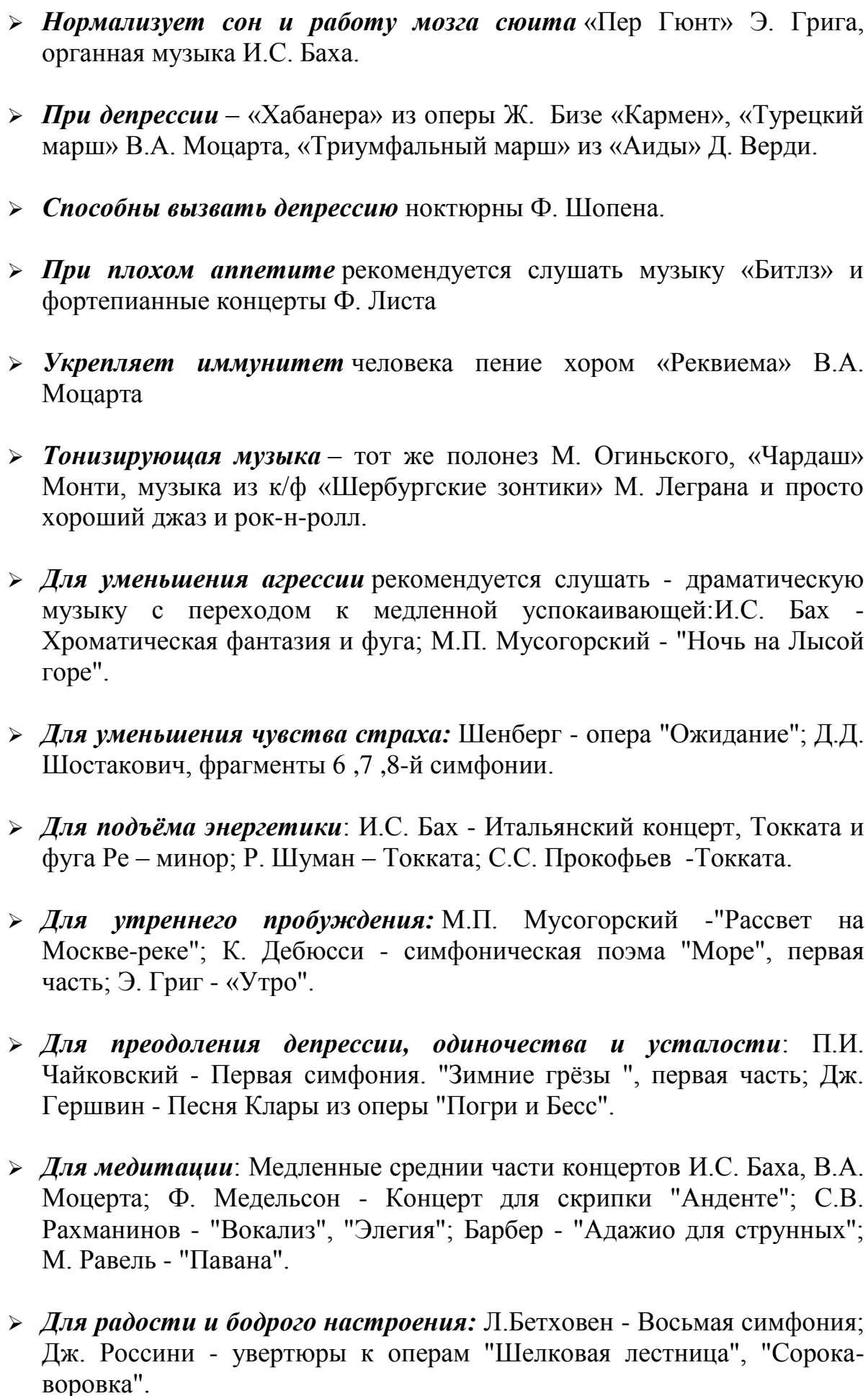
Если воспитатель имеет определенный навык, он может за считанные минуты снять умственную усталость, взбодрить, раскрепостить, повысить настроение, сконцентрировать внимание.

Например, на занятиях с высокой умственной нагрузкой и малой подвижностью следует использовать танцевальные композиции в качестве физкультминуток. Использование композиций на основе быстрой, веселой музыки позволяет поднять настроение детей, активизировать их внимание.

«Музыкальная аптечка»

Уважаемые родители! Вашему вниманию предлагается примерный список музыкальных произведений, который может быть использован Вами, для целебного воздействия на Ваш организм.

- *Снять стресс* поможет романтическая музыка Ф. Шуберта, Р. Шумана, П.И. Чайковского, Ф. Листа.
- *Утешают, успокаивают, наполняют мужеством* произведения Л.В. Бетховена
- *Вместе с гипнозом и иглоукалыванием – помогают от алкоголизма и курения* «Аве Мария» Ф. Шуберта, «Лунная соната» Л.В. Бетховена, «Лебедь» К. Сен-Сан-Са, «Метель» Г. Свиридова
- *От неврозов и раздражительности* бодрящая музыка П.И. Чайковского, А.Н. Пахмутовой и А. Таривердиева
- *Язва желудка и двенадцатиперстной кишки исчезает при прослушивании* «Вальса цветов» из балета П.И. Чайковского «Спящая красавица» и мелодичной музыки В.А. Моцарта.
- *При переутомлении* поставьте записи музыки Луи Армстронга, Дюка Эллингтона, Элвиса Пресли, а при синдроме хронической усталости послушайте «Утро» Э. Грига, «Рассвет над Москвой-рекой» (фрагмент из оперы М.П. Мусоргского «Хованщина»), романс «Вечерний звон», мотив песни «Русское поле», «Времена года» П.И. Чайковского, музыку Брамса.
- *Полное расслабление* вы можете получить от «Вальса» В. Шостаковича из старого кинофильма «Овод», оркестра Ф. Пурселя, мелодии Ф. Лея из к/ф «Мужчина и женщина», романса Г. Свиридова из музыкальных иллюстраций к повести А.С. Пушкина «Метель»
- *Нормализует кровяное давление и сердечную деятельность* «Свадебный марш» Мендельсона.
- *Умиротворяют в гневе* «Картинки с выставки» М.П. Мусоргского
- *Снимает головную боль и мигрень* прослушивание знаменитого Полонеза М. Огиньского, Мелодии К. Глюка, «Юморески» К. Дворжака, «Весенней песни» Мендельсона, музыки Д. Гершвина.

- 
- **Нормализует сон и работу мозга сюита** «Пер Гюнт» Э. Грига, органная музыка И.С. Баха.
 - **При депрессии** – «Хабанера» из оперы Ж. Бизе «Кармен», «Турецкий марш» В.А. Моцарта, «Триумфальный марш» из «Аиды» Д. Верди.
 - **Способны вызвать депрессию** ноктюрны Ф. Шопена.
 - **При плохом аппетите** рекомендуется слушать музыку «Битлз» и фортепианные концерты Ф. Листа
 - **Укрепляет иммунитет** человека пение хором «Реквиема» В.А. Моцарта
 - **Тонизирующая музыка** – тот же полонез М. Огиньского, «Чардаш» Монти, музыка из к/ф «Шербургские зонтики» М. Леграна и просто хороший джаз и рок-н-ролл.
 - **Для уменьшения агрессии** рекомендуется слушать - драматическую музыку с переходом к медленной успокаивающей: И.С. Бах - Хроматическая фантазия и fuga; М.П. Мусогорский - "Ночь на Лысой горе".
 - **Для уменьшения чувства страха:** Шенберг - опера "Ожидание"; Д.Д. Шостакович, фрагменты 6, 7, 8-й симфонии.
 - **Для подъёма энергетики:** И.С. Бах - Итальянский концерт, Токката и fuga Ре – минор; Р. Шуман – Токката; С.С. Прокофьев - Токката.
 - **Для утреннего пробуждения:** М.П. Мусогорский - "Рассвет на Москве-реке"; К. Дебюсси - симфоническая поэма "Море", первая часть; Э. Григ - «Утро».
 - **Для преодоления депрессии, одиночества и усталости:** П.И. Чайковский - Первая симфония. "Зимние грёзы ", первая часть; Дж. Гершвин - Песня Клары из оперы "Погри и Бесс".
 - **Для медитации:** Медленные средние части концертов И.С. Баха, В.А. Моцарта; Ф. Медельсон - Концерт для скрипки "Анденте"; С.В. Рахманинов - "Вокализ", "Элегия"; Барбер - "Адажио для струнных"; М. Равель - "Павана".
 - **Для радости и бодрого настроения:** Л.Бетховен - Восьмая симфония; Дж. Россини - увертюры к операм "Шелковая лестница", "Сорокаворовка".

- *Для преодоления нарушений сна и бессонницы:* К. Дебюсси - Лунный свет.
- *Уменьшение чувства тревоги и неуверенности.* Шопен "Мазурка, "Прелюдии"; Штраус "Вальсы"; Рубинштейн "Мелодии".
- *Уменьшение раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы:* И.С. Бах "Контата 2"; Л.В. Бетховен "Лунная соната", "Симфония ля-минор".
- *Для общего успокоения, удовлетворения:* Л.В. Бетховен "Симфония 6", часть 2, И. Брамс "Колыбельная"; Ф. Шуберт "Аве Мария", Шопен "Ноктюрн соль-минор"; К. Дебюсси "Свет луны".
- *Снятие симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми:* Бах "Концерт ре-минор" для скрипки, "Кантата 21". Барток "Соната для фортепиано, 'Квартет 5»; Брукнер "Месса ля-минор".
- *Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением* Моцарт "Дон Жуан"; Лист "Венгерская рапсодия" 1, Хачатурян "Сюита Маскарад".
- *Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения:* Чайковский "Шестая симфония", 3 часть; Бетховен "Увертюра Эдмонд"; Шопен "Прелюдия 1, опус 28"; Лист "Венгерская рапсодия" 2.
- *Для уменьшения злобности, зависти к успехам других людей:* Бах "Итальянский концерт"; Гайдн "Симфония".

Универсальная музыка, которую чаще всего «прописывают» больным – это произведения Моцарта. В частности, она даже снимает риск наступления эпилептических припадков. Но имейте в виду, что музыкальная программа не должна затягиваться более чем на 15-20 минут, и лучше, если это будут мелодии без слов.

Не злоупотребляйте роком, - помните, что прослушивание и тем более исполнение тяжелого рока способствует разрушению организма. Передозировки наркотиков, самоубийства - нередкое явление в среде рок-музыкантов.

Слушайте музыку! Она напомнит вам о любви и поддержит в горе, научит вас восхищаться красотой человеческой души и величием природы, откроет вам неведомые стороны богатейшего мира творчества, приносящего радость, здоровье и наслаждение!