

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.

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.

Речь человека является сильнейшим фактором воздействия, как на окружающих, так и на самого говорящего. Наше внутреннее состояние, наши мысли, отношение к миру проявляются в содержании речи и в ее интонационной окраске. А то, что мы говорим и как это произносим, в свою очередь откладывает отпечаток на психологическом состоянии слушающего, влияет на наши отношения с ним. Например, грубый, резкий голос взрослого может вызвать у ребенка сильный испуг и состояние оцепенения. Постоянно раздраженный, недовольный голос говорящего порождает у слушателя ощущение, что его не любят и не принимают как личность. А отказ в чем-либо, произнесенный спокойным, мягким, сочувствующим голосом помогает ребенку легче примириться с неудовлетворенностью его желания.

Какую музыку слушать

При выборе музыкальных треков ориентируйтесь, в первую очередь, на собственные предпочтения. И только во вторую очередь — обращайтесь на советы психологов. Если «Реквием» Моцарта не вызывает у вас ничего, кроме широких зевков и жуткого желания включить телевизор, не нужно слушать эту композицию. Даже если все специалисты по музыкотерапии будут трубить в один голос, что она снимает напряжение и поднимает тонус.

Классика

Классика для музыкотерапии — это вроде как волшебный эликсир, способный излечить от всех заболеваний . Она и от стресса избавляет, и от бессонницы с головной болью излечивает. Чем бы вы не заболели, и какие бы эмоции вас не раздирали, в большом архиве классических музыкальных произведений всегда можно найти то, что вам поможет.

Основное действие классики — расслабление и успокоение.

Ничто не поможет лучше привести в порядок мысли, растревоженные тяжёлым рабочим днём, чем вальс, симфония или соната. Кстати, способность классической музыки устранять последствия стресса (дисинхронные ритмы) доказана не кем-то там, а самим академиком Павловым.

Есть у классики и другие эффекты. Например, достоверно известно, что даже десятиминутное прослушивание произведений Моцарта ежедневно, приводит к повышению интеллектуального уровня.

Положительное влияние музыкотерапии

Сила музыкального воздействия настолько огромна, что музыкотерапию прописывают даже не родившимся детям. Беременность — это уникальный шанс повлиять на творческие возможности малыша. Когда беременная женщина вместе со своим чадом слушает музыку, это стимулирует познавательную активность и способствует нормальному эмоциональному развитию ребенка . Однако при этом стоит помнить, что дитя в утробе воспринимает звуки совершенно иначе. Чтобы ребенок лучше «слышал» музыку, его маме стоит надевать наушники.

Помимо пассивной (рецептивной) музыкотерапии, во время которой ребенок лишь слушает музыку, существует ещё и музыкотерапия активная, когда он музицирует сам. Он может делать это с помощью музыкальных инструментов, или просто используя собственный голос.

Обычно занятия активной музыкальной терапией проводят в группах (оркестр, хор). Их основная цель — объединить, сплотить людей, преодолеть их комплексы, страх общения и застенчивость. Но заниматься активной музыкотерапией можно индивидуально — даже неумелое «бренчание» по гитарным струнам или битьё по барабану помогает значительно стабилизировать эмоциональную сферу.

Поэтому для выражения эмоций, стабилизации эмоционального состояния ребенка музыка должна быть легкодоступной. Дети должны иметь возможность выбирать, что слушать... Также ребенку необходимо иметь дома запас музыкальных инструментов.