

*«Человек стал человеком, когда услышал
шёпот листьев и песню кузнечика,
журчание весеннего ручейка и звон
серебряных колокольчиков, жаворонка
в бездонном небе, шорох снежинок,
ласковый плеск волны и торжественную
тишину ночи, - услышал и, затавив дыхание,
слушает сотни и тысячи лет чудесную музыку жизни.
Умей и ты слушать эту музыку, умей
наслаждаться красотой».*
/В.А.Сухомлинский/

Овладеть своим настроением

Музыка, по утверждению ученых, может быть не только приятной, но и полезной для здоровья. С древних времён известно, что музыка имеет мощное терапевтическое воздействие на организм человека, способна влиять на его здоровье и настроение. Изучением воздействия классической музыки на физический и психологический мир человека занимается целая наука – музыкотерапия.

. Музыкотерапия - метод психотерапии, основанный на эмоциональном восприятии музыки. Она строится на подборе необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на организм. Такой метод дает возможность применения музыки в качестве средства, обеспечивающего гармонизацию состояния ребенка: снятие напряжения, утомления, повышение эмоционального тонуса, коррекцию отклонений в личностном развитии ребенка и его психоэмоциональном состоянии. Достоинствами музыкотерапии являются абсолютная безвредность, легкость и простота применения.

Для занятий с детьми лучше всего использовать народные песенки. Существует множество народных песен, описывающих каждое ощущение и каждую жизненную ситуацию. Есть шуточные песни, вызывающие к чувству юмора, песни, отражающие любовь, враждебность, грусть, печаль, песни успокаивающие и утешающие.

Многим детям любимая песня помогает справиться со страхом. Так же с помощью песенок и классической музыки можно научить ребенка различать эмоции, это поможет ему лучше разбираться в собственных чувствах и переживаниях.

С помощью специально организованных по законам композиции звукосочетаний музыка может успешно отражать и передавать самые различные настроения: радость, веселье, бодрость, грусть, нежность, уныние, уверенность, тревогу. А также, тренировать интеллектуальные и волевые процессы: решительность, энергичность, сдержанность, задумчивость, серьезность.

Как это сделать?

Сначала научите ребенка различать мажор и минор в мелодии. Заготовьте две карточки с грустным и веселым лицом или солнышком и дождливой тучкой. Ребенок прослушивает фрагменты мелодий и показывает соответствующую карточку. Можно

использовать песенку «Жили у бабуси два веселых гуся», на протяжении которой настроение меняется несколько раз.

А еще стоит научить ребенка передавать свои чувства. Предложите с помощью имеющихся у вас инструментов (барабана, дудочки и т. д.) продемонстрировать свои чувства: «Как ты будешь бить в барабан, если тебе грустно? (если ты рад...)».

Другой вариант. Родители от лица игрушки (медвежонка, куклы и т. д.) ударяют в бубен (или другой инструмент) и просят ребенка предположить, какие чувства сейчас испытывает герой. Потом можно поменяться с ребенком ролями.

Музыка помогает сосредоточиться, а пропетая информация лучше воспринимается и запоминается – не случайно это используется в рекламе.

Для развития внимания.

«Музыкальные прятки»

Под несложную мелодию предложите ребенку в определенном месте (окончание музыкальной фразы или ее повторение) ударять в бубен или звенеть колокольчиком. Усложните задание: когда меняется ритм мелодии, ребенок меняет инструмент. Используйте металлофон, дудочку, ложки, свисток...

«Замри – отомри»

В этой игре ребенок двигается под музыку или пока играет один музыкальный инструмент и замирает, когда меняется настроение мелодии или вступает другой музыкальный инструмент.

Психологи часто используют музыкальные образы для занятий по развитию воображения. В наше время человеку со всех сторон предлагаются уже готовые, кем – то созданные яркие образы. В результате, нам просто нет необходимости напрягать собственную фантазию и прибегать к помощи воображения. Очень важно научить ребенка придумывать что – то самостоятельно, активизировать его воображение.

Особенно способствует возникновению образов классическая музыка. Слушая с ребенком мелодии, можно предложить ему рисовать формы, линии, символы, использовать разные цвета, которые, по его мнению, соответствуют услышанному. Можно изображать предметы или движения.

«Представь себе»

Предложите ребенку пофантазировать. Включите любую мелодию и предлагайте ему представить себя, например, идущим по лесу или плывущим по бушующему морю. Он должен делать соответствующие движения под музыку. Поменяйтесь с ним ролями, пусть ребенок придумает и опишет для вас ситуацию.

Как уменьшить чувство тревоги и неуверенности?

Народная и детская музыка дает ощущение безопасности. Хорошее воздействие могут оказать этнические композиции и классика: Шопен «Мазурка» и «Прелюдии», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодия».

Как уменьшить нервное возбуждение?

Например, если малыш тихий и застенчивый, то пока он сидит, рисует и играет со своими игрушками, можно включить ритмичный марш или быструю польку. Это обязательно заставит его зашевелиться и активизироваться. А вот если ребёнок, 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 можно скорректировать. Музыка также настраивает все виды восприятия: слух, зрение, внимание. Слушая произведение, ребёнок учится представлять картины, соответствующие настроению мелодии. Он учится быть сонастроенным с внешним миром, согласитесь, это очень большой плюс, с такими навыками человеку легче ориентироваться по жизни.

Будет полезно слушать спокойную, тихую музыку: Бах «Кантата № 2», «Итальянский концерт», Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля минор», Гайдн «Симфония».

Для легкого утреннего пробуждения.

Концерты и сонаты Вивальди, Штраус «Утро», Дебюсси «Море», Мессиа́н «Пробуждение птиц», Григ «Утреннее расположение духа».

Хотите спокойствия?

Расслабляющим действием обладают звуки флейты, скрипки и фортепиано; успокаивающим – звуки природы (шелест листьев, шум моря, пение птиц, стрекотание насекомых, журчание ручейка, крики дельфинов). А так же произведения Вивальди, Бетховен «Симфония № 6 (часть 2)», Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве Мария», Шопен «Ноктюрн соль минор», Дебюсси «Лунный свет», вальсы Штрауса.

А чтобы ребенок быстро уснул и видел хорошие сны, можно негромко включить музыку с медленным темпом и четким ритмом: Шуман «Грезы», Глюк «Мелодия», Григ «Песня Сольвейг», Сибелиус «Грустный вальс», Альбиони «Адажио», Римский – Корсаков «Море», Чайковский «Осенняя песнь», «Сентиментальный вальс», Шуберт «Серенада».

Когда и сколько слушать?

Для того чтобы музыка подействовала на ребенка, его необходимо специально настроить и подготовить (сесть или лечь в удобной позе, расслабиться и сосредоточиться на звуках музыки. Источник звучания музыки следует располагать на расстоянии не менее 1 метра от ребенка, звучание не должно превышать громкость разговорной речи; длительность прослушивания – 15 – 30 минут 1 – 2 раза в день.

Музыкальные сеансы должны проводиться не на голодный желудок и не ранее, чем через 2 часа после еды.

Музыкотерапия – наука, которая изучает воздействие на психику, поэтому каждой маме самостоятельно предстоит открывать, как именно та или иная музыка влияет на ее ребенка. Это влияние индивидуальное и зависит от самого ребенка, его темперамента, а так же настроения, в котором он приступает к прослушиванию музыки.

Материал подготовлен музыкальным руководителем Мусихиной Е.А.