

Дети в мире музыки



В современной психологии существует отдельное направление – это музыкотерапия. Она представляет собой метод, использующий музыку в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, при проблемах в общении, страхах, а также при различных психологических заболеваниях.

Музыкотерапия строится на подборе необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на человеческий организм. Это способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения, повышению работоспособности. Такой метод дает возможность применения музыки в качестве средства, обеспечивающего гармонизацию состояния ребенка: снятие напряжения, утомления, повышение эмоционального тонуса, коррекция отклонений в личностном развитии ребенка и его психоэмоциональном состоянии.



Так, по данным современных исследователей, у новорожденных музыка способствует улучшению соматических и функциональных показателей, значительно улучшает, оживляет и восстанавливает рефлексы врожденного автоматизма, способствует нормализации частоты дыхания и частоты сердечных сокращений.

Полезно не только прослушивать музыку в записи, но и исполнять песни самим. Для ребенка очень важным является «живой» голос матери. Поэтому весьма благоприятное воздействие оказывает пение колыбельных песен: они успокаивают, приводят малыша в равновесие, создают обоюдный благоприятный эмоциональный фон. Для индивидуального исполнения матерям рекомендуются лирические песни, которые по характеру мелодии близки к колыбельным, обладая успокаивающим воздействием на детей («Уральская рябинушка», «Спят курганы темные» и т.д.).

Установлено, что пение полезно не только для ребенка, но и для самой матери. Так, у кормящих матерей, которые регулярно напевают колыбельные, заметно увеличивается лактация.

Вот некоторые советы по использованию музыкальных композиций в различных случаях.

Они подойдут как для будущих мам с ожидаемым ребенком, так и для уже родившихся малышей.

Уменьшение чувства тревоги и неуверенности.

Мажорные мелодии темпа ниже среднего. Народная и детская музыка помогает обрести временную безопасность. Хорошее воздействие могут оказать этнические композиции.

Классика: Шопен «Мазурка» и «Прелюдии», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодия».

Уменьшение раздражительности, нервного возбуждения.

Классика: Бах «Кантата 2» и «Итальянский концерт», Гайдн «Симфония», Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля-минор».

Для снятия депрессивных настроений, улучшения настроения.

Скрипичная и церковная музыка. Классика: Произведения Моцарта, Гендель «Менуэт», Бизе «Кармэн» часть 3.

Для успокоения, снятия эмоционального напряжения.

Расслабляющим действием обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано.

Успокаивающий эффект носят звуки природы (шум моря, леса), вальсы (ритм три четверти). Классика: произведения Вивальди, Бетховен «Симфония б» часть 2, Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве Мария», Шопен «Ноктюрн соль-минор», Дебюсси «Свет луны», Сен-Санс «Аквариум»

<https://youtu.be/u3dJT0PzwRg>