

Влияние музыки на психоэмоциональный фон дошкольников

Авторы:

Колодяжная Ольга Алексеевна,
Педагог-психолог

Баева Инна Ивановна,
Музыкальный руководитель

Сила воздействия искусства на общее состояние и настроение человека, и его благотворное влияние на здоровье были замечены ещё в древности. В мифах Древней Греции предводитель муз Аполлон, владел одинаково хорошо тайнами искусства и врачевания. В эпоху возрождения английский врач Роберт Бертон издал научный труд о силе лечебной музыки, с этого времени многие врачи начинают применять музыку, для лечения не только нервно - психических, но и соматических заболеваний. Русские врачи 18-19 века говорят о музыке, как о душевном лекарстве (М.Я.Мудров). Первый русский профессор- медик Московского университета С.Г. Забелин в своем труде рекомендовал при лечении меланхолии, и лихорадочных состояний и хронических заболеваний заботиться о душевном спокойствии, советовал чаще слушать музыку и быть в театре.

Известный врач психиатр, академик В.М. Бехтерев впервые привёл убедительные научные доказательства об использовании музыки в целях укрепления здоровья, он показал, что музыкальные произведения способны вызвать ярко выраженную реакцию у детей раннего возраста. Прежде всего на детей начинает действовать ритм музыки, позднее тон и мелодия звуков, и лишь в последнюю очередь дети привыкают различать тембр и проявляют индивидуальное отношение к звучанию различных инструментов.

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. Наиболее благотворно на детскую психику влияет классическая музыка.

Один из ведущих специалистов-педиатров Михаил Лазарев, считал, что классическая музыка оказывает благотворное влияние на ребёнка ещё до его рождения, способствует формированию костной структуры плода. Под звуки гармоничной музыки и ребёнок будет развиваться гармонично.

Под руководством всё того же Лазарева были произведены исследования и вот какие результаты: музыкальные вибрации классической музыки благотворнейшим образом воздействуют на костную структуру, эндокринную систему, стимулируют кровообращение, производят своеобразный массаж внутренних органов. Будущим мамам особенно рекомендуется слушать произведения Моцарта. Вообще, о музыке этого гениального композитора до сих пор идут споры и не прекращаются исследования, ведь она - просто феномен в области воздействия не только на человека, но и на все живые организмы.

Музыка наиболее доступное средство воздействия на ребёнка в условиях дошкольных учреждений. Различные музыкальные произведения вызывают у детей эмоциональные переживания, рождают определенные настроения, под влиянием которых и движения приобретают соответствующий характер. Например, торжественное звучание праздничного марша радует, бодрит. Это выражается подтянутой осанке, точных, подчеркнутых движения рук и ног.

Работа над отражением в ходьбе бодрого активного характера музыки способствует выработке хорошей осанки, ритмичности, координации движений рук и ног, легкости шага, т.е. непосредственно помогает физкультурной работе. Движение, связанное с музыкой, всегда сопровождается эмоциональным подъемом, потому оно благотворно влияет на физическое развитие детей. Напротив, спокойный, плавный характер пляски позволяет сделать осанку свободнее, движения неторопливыми, более мягкими, округлыми.

Эффективное воздействие на психоэмоциональный фон детей оказывает музыка и искусство вокала: они могут радовать и печалить, возбуждать и успокаивать, повышать работоспособность и создавать фон для отдыха. Установлено, что звук воспринимает не только орган слуха, но и вся поверхность тела, причем нет способов блокировать этот раздражитель. Приобщение к музыке должно начинаться с детства с учётом возрастных особенностей. Малыши должны слушать спокойную, мелодичную, ласковую, классическую, музыку специально созданную выдающимися композиторами. Нельзя обрушивать на детей грохочущие шквалы современных эстрадных шлягеров.

Ребенок, с детства живущий в окружении мелодий Бетховена, Вивальди, Моцарта, заметно выигрывает в культурном плане по сравнению со сверстниками, которые пассивно слушают ритмы попсы или рока. Давать слушать мелодичные композиции можно уже детям до трех лет. При этом не стоит выбирать грустные, минорные мелодии, а лучше сделать акцент на мажорные, то есть светлые и оптимистичные интонации. Они создадут позитивный настрой и научат воспринимать жизнь как радостный и прекрасный мир.

Например, днем, когда ребенок более активный, поставьте ритмичную музыку Моцарта, «Шутку» Баха.

Заснуть ребенку помогут медленные, расслабляющие мелодии, такие как:

- «Лунная соната» Бетховена;
- «Ноктюрн соль-минор» Шопена;
- «Свет луны» Дебюсси.

Для снятия эмоционального напряжения прекрасно подойдут:

- вальсы или мелодии для флейты, скрипки, фортепиано;
- музыка Вивальди;
- Бетховен;
- Брамс «Колыбельная»;
- Шуберт «Аве Мария».

Избавиться от тревожных переживаний и неуверенности помогут мажорные, но не слишком быстрые мелодии:

- мазурки Шопена;
- вальсы Штрауса;
- П.И. Чайковский «Сладкие грёзы»;
- П.И. Чайковский «Времена года» (февраль)

Уменьшат раздражительность и нервное возбуждение:

- «Итальянский концерт» Баха;
- «Симфония ля-минор» Бетховена;

Поднимут настроение произведения:

- Моцарта;
- П.И. Чайковского;
- отрывки из оперы «Кармен» Бизе;
- «Времена года» Вивальди,
- «Менуэт» Генделя;
- скрипичная музыка;

Улучшат активность и жизненный тонус ребенка:

- ритмичные бодрящие марши («Марш оловянных солдатиков» из балета «Щелкунчик» Чайковского)

Литература

1. Завадова Т.Е. Музыка и воспитание. – М.: Красико-Принт, - 2005.

2. Яковенко Т.В. Музыка и здоровье человека. // Фестиваль педагогических идей — [Электронный ресурс]. Режим доступа — URL: <http://festival.1september.ru/articles/100399/>.
3. <http://malutka.net/klassicheskaya-muzyka-dlya-detei>