

МУЗЫКА И НАСТРОЕНИЕ

Музыка, по утверждению ученых, может быть не только приятной, но и полезной для здоровья. **Как же она может повлиять на настроение малыша?** Изучением воздействия классической музыки на физический и психологический мир человека занимается целая наука музыкотерапия. Музыкаотерапия 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.

Для легкого утреннего пробуждения.

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

Хотите спокойствия?

Расслабляющим действием обладают звуки флейты, скрипки и фортепиано, успокаивающим - звуки природы (шелест листьев, шум моря, леса, пение птиц, стрекотание насекомых, журчание ручейка, крики дельфинов). А также 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».

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?

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

Когда и сколько слушать?

Для того чтобы музыка подействовала на ребенка его необходимо для этого специально настроить и подготовить. Настройка заключается в том, что надо сесть или лечь в удобной позе, расслабиться и сосредоточиться на звуках музыки. Источник звучания музыки следует располагать на расстоянии не менее одного метра от ребенка, звучание не должно превышать громкости разговорной речи; длительность прослушивания - 15-30 минут 1-2 раза в день.

Музыкальные сеансы должны проводится 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 открыть как именно та или иная музыка влияет на ее ребенка. Потому что это влияние индивидуальное и зависит от самого ребенка, его темперамента, а также настроения, в котором он приступает к прослушиванию музыки.

