

Как музыка влияет на здоровье ребенка?

Наверное, каждый родитель замечал, что ребенок, который только что безутешно плакал, вдруг замолкает и прислушивается к музыке или музыкальным звукам, несущимся из телефона, телевизора или игрушки. На глазах высыхают слезы, и вот личико любимого крохи озаряет улыбка, а может, и звучит веселый смех. Внимательный родитель возьмет этот прием на вооружение и может иногда пользоваться этим.

Безусловно, музыка обладает сильным психологическим влиянием на человека. Она может успокаивать, расслаблять, или наоборот, будоражить, возбуждать. Она вызывает различные эмоциональные состояния – от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства и агрессии.

Издавна люди активно применяли музыку в религиозных обрядах, для поднятия боевого духа в сражениях, а позже — и для врачевания недугов. Платон ещё в 6 веке до нашей эры утверждал, что музыка — это наиболее сильное средство, влияющее на душу, тело и интеллект человека. Пифагор также заметил, что музыка влияет на здоровье человека, и разработал систему лечения с её помощью, и к тому же считал, что музыка лежит в основе культуры и воспитания общества.

Воздействие музыки на психику человека происходит через звуковое восприятие, физиологическое и на психологическом уровне. **Музыка** - это волна, которая оказывает влияние на мозг и весь организм человек через определённые сигналы мозга посредством нейронов. Таким образом, реакцию на музыку обеспечивает нервная система, взаимосвязанная со всеми органами человека.

Так какая же музыка воздействует положительно на психику человека, а особенно на только формирующуюся личность ребенка?

Исследования учёных по вопросу воздействия музыки на психику человека доказали положительное влияние **классической музыки**. Особенно советуют произведения Моцарта, Вивальди, Чайковского, Шуберта. Они наиболее активно воздействуют на кору головного мозга, задействуют все участки, даже те, что влияют на зрение, координацию, ориентацию в пространстве. Почему классическая музыка так полезна и активно применяется в музыкотерапии, способствует успокоению, нормализации работы организма?

Главная **особенность** этой музыки — она написана в ритме сердца (60-70 Гц), поэтому легко воспринимается организмом и способствует нормализации работы сердечно-сосудистой системы и других органов. Замечено позитивное влияние этих композиций даже на примере животных и растений, они быстрее растут и развиваются.

При проведении исследований МРТ под воздействием классической музыки, заметили активизацию всего головного мозга, а не только определённой части, человек полностью вовлекается в прослушивание. Кроме влияния на здоровье, наблюдается и улучшение интеллектуальных способностей — рост IQ, что происходит за счёт мозговой активности во время прослушивания. При этом такая музыка оказывает положительный эффект не только на здоровье, поднимает настроение, улучшает психоэмоциональное состояние человека — бодрит, заряжает позитивом. Спокойные композиции наоборот — способствуют расслаблению организма, снятию стресса, усталости. Таким образом, воздействие музыки на психику человека зависит от её энергетики, смысла, заложенного автором, на какой волне с жизнью находился, какие мысли преобладали. **Музыка — это код, через который композитор передаёт свои идеи, мысли.** У Вивальди и Моцарта в музыке много позитива, они любили жизнь и старались передать эти чувства слушателям.

Поэтому важно с детского возраста включать классическую музыку для успешного развития ребёнка, формирования чувства гармонии, улучшения памяти, мышления. Кстати, замечено, что у детей есть послеродовая память. Так, если мама во время беременности включала определённую музыку, то и после рождения ребёнок узнаёт её и отлично засыпает под знакомые мелодии.

Поп-музыка

Естественно, что поп-музыка разных лет значительно отличается и сейчас можно выделить произведения и песни, что стали классикой эстрады и несут свой позитивный заряд, особенно если в песнях есть смысловая нагрузка. Такая музыка может повышать настроение и эмоциональный настрой людей.

Интересно, что в советское время власти, осознавая влияние музыки и культуры на людей, контролировали данную сферу, влияли на создание музыкальных произведений. Основными идеями песен были вечные ценности. Песни — несли позитив, веру в лучшее, а концерты и новогодние вечера — были событием в каждой семье.

Отдельное направление — песни военных лет, их до сих пор любят и часто исполняют, они пронизаны верой в победу, помогают и сейчас обрести заряд энергии, осознать несоизмеримость наших печалей и человеческих страданий в те далёкие года. Песни "Катюша", "Журавли", "Синий платочек" — всегда живут в наших сердцах.

Что касается современной эстрады, то ситуация изменилась — всё диктует рынок, постоянно появляется новая музыка, песни. При этом человек сам определяет, что ему будет полезно, а что нет. Нужно включать внутренний фильтр, анализировать, какие эмоции вызывает композиция, какой смысл несёт. Музыка — это духовная пища, она также важна, как и здоровое питание.

Положительные примеры (классика поп-музыки): "Yesterday" (Ray Charles), "Надежда" (Анна Герман), "Старинные часы" (Алла Пугачёва), "Червона Рута" (София Ротару), "Листья жёлтые" (Маргарита Вилцане и Ояр Гринбергс), "Звёздочка моя ясная" (Цветы).

Рэп, хип-хоп

Этот стиль удобен для исполнения, не требуются сильные вокальные данные, и позволяет свободно выражать мысли и эмоции. Однако доктора наблюдают также не самое лучшее воздействие - повышение агрессии, злости, снижение эмоционального тонуса, способностей интеллекта. Тут, конечно, многое зависит от эмоционального настроения исполнителя и тех мыслей, которые он несёт слушателям. Это направление может также стимулировать активность и коммуникабельность.

Народная музыка

Традиционная и народная музыка, как правило, имеет длинную историю, её возникновение связано ещё с языческими временами. При этом **народные инструменты оказывают позитивное воздействие на организм**, а пение помогает снимать стресс и бороться с заболеваниями нервной системы, оказывает общеукрепляющее действие. Эта музыка, благотворно влияющая на настроение и эмоциональное состояние человека.

Примеры народных песен: "Тонкая рябина", "Ой мороз, мороз", "Валенки", "Ти ж мене підманула", "Ніч яка місячна", "Косив Ясь конюшину".

Джаз, блюз, регги

Это направление музыки звучит мелодично, позитивно, заряжает энергией. Учёные в ходе исследования заметили, что активизируются зоны мозга, которые отвечают за креативность, импровизацию, улучшается способность решать важные жизненные задачи. Джаз — отличное средство против депрессии, снимает нервное напряжение, повышает настроение. Быстрые

композиции ведут к повышению пульса, улучшают кровообращение, медленные — понижают давление и способствуют общему расслаблению. Интересно, что сам исполнитель музыки входит в особое состояние, которое способствует разнообразному и неповторимому звучанию музыки, его мозг работает особым образом, задействует творческий потенциал. Таким образом, джаз влияет, как на слушателей, так и на музыканта.

Примеры известных композиций в стиле джаз: "Let It Snow" (Jamie Cullum), I've got you under my skin (Jamie Cullum), Fly me to the moon (Diana Krall), The entertainer (Scott Joplin), Singing in the rain (Gene Kelly).

Клубная, электронная музыка

Электронная, клубная музыка сейчас получила большое распространение, многие молодые люди предпочитают этот стиль. Однако стоит быть осторожными и не злоупотреблять этим направлением музыки. Исследования показали, что постоянное прослушивание таких композиций снижает способности к обучению, негативно сказывается на интеллектуальных способностях. Возможно, она способствует эмоциональному сбросу, помогает отвлечься от текущих проблем, однако часто воздействие музыки на психику человека этого стиля негативное — возникает повышенное напряжение нервной системы и раздражение в поведении. Лучше минимизировать влияние такой музыки. Электронная музыка уходит от истоков, живого звучания, которое благотворно воздействует на весь человеческий организм.

Жизнь человека протекает в определённом ритме, каждый орган также работает ритмично, часто музыка задаёт настрой к работе, улучшает состояние духа. Сейчас есть подборки музыки — для отдыха (спокойные композиции, звуки природы), для занятий спортом (динамичные и ритмичные), для развития детей (определённые классические композиции, особенно Моцарт), для борьбы с бессонницей (композиции Чайковского), справиться с головными болями помогает Бетховен и «Полонез» Огинского.

Таким образом, хочется обратить внимание родителей, что возбуждающая, громкая музыка, агрессивная, лишает взрослого и ребенка состояния уравновешенности, спокойствия, а при определенных условиях побуждает к разрушительным действиям. Особенно противопоказана такая музыка гиперактивным, расторможенным детям со слабым контролем, т.к. она усиливает проявления отрицательных свойств в поведении ребёнка.

Спокойная же музыка, вызывающая ощущение радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние как большого, так и маленького слушателя.

Музыку можно использовать перед сном, чтобы помочь труднозасыпающему ребенку успокоиться и расслабиться. Когда ребенок ляжет в постель, включите спокойную, тихую, мелодичную 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.

Естественно, что у каждого человека есть любимая музыка и направления, если ваши любимые композиции воодушевляют, дают силы и помогают жить, значит, это ваша панацея от трудностей жизни.

Любимая музыка влияет на настроение человека и усиливает сопротивление к заболеваниям.

