

**ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ПСИХИКУ РЕБЕНКА**

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).

Значимость музыки для детей очень сложно переоценить. Она развивает фантазию и восприятие, наглядно-образное мышление и память. Прослушивание инструм ентальной музыки активизирует соединение между нервными клетками и благотворно влияет на развитие мозга. Музыка благоприятно воздействует даже на переваривание пищи.

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. Особенно противопоказана такая музыка гипервозбудимым детям, 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.

Музыку можно использовать перед сном, чтобы помочь с трудом засыпающему ребенку успокоиться и расслабиться. Когда ребенок ляжет в постель, включите спокойную, тихую, мелодичную, мягкую 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. Обратите внимание ребенка на то, как расслабляется и отдыхает каждая часть его тела.



Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние как большого, так и маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания.

**Какую музыку слушать**

При выборе музыкальных треков ориентируйтесь, в первую очередь, на собственные предпочтения. И только во вторую очередь — обращайте внимание на советы психологов. Если «Реквием» Моцарта не вызывает у вас ничего, кроме широких зевков и жуткого желания включить телевизор, не нужно слушат ь эту композицию. Даже если все специалисты по музыкотерапии будут трубить в один голос, что она снимает напряжение и поднимает тонус.

**Классика**

Классика для музыкотерапии — это вроде как волшебный эликсир, способный излечить от всех заболеваний. Она и от стресса избавляет, и от бессонницы с головной болью излечивает. Чем бы вы не заболели, и какие бы эмоции вас не раздирали, в большом архиве классических музыкальных произведений всегда можно найти то, что вам поможет. Основное действие классики — расслабление и успокоение.

Ничто не поможет лучше привести в порядок мысли, растревоженные тяжёлым рабочим днём, чем вальс, симфония или соната. Кстати, способность классической музыки устранять последствия стресса (дисинхронные ритмы) доказана академиком Павловым.

Есть у классики и другие эффекты. Например, достоверно известно, что даже десятиминутное прослушивание произведений Моцарта ежедневно, приводит к повышению интеллектуального уровня.