Государственное учреждение образования

«Ясли – сад № 8 г. Лида»

Тематическая консультация для педагогов на тему:

**«Лекарство, которое слушают»**

 **ПОДГОТОВИЛА:**

 Педагог – психолог I категории

 Герасимович Елена Ивановна

2019 учебный год

О том, что музыка способна изменять душевное и физическое состояние человека, знали ещё в Древней Греции. В конце 19 века русский физиолог И. Р. Тарханов своими научными исследованиями доказал, что мелодии, доставляющие человеку радость, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов и нормализации артериального давления, а раздражающая музыка дает прямо противоположный эффект. Музыка, которую охотно слушают, стимулирует выделение пищеварительных соков и даже может повышать аппетит.

Было замечено, что музыка действует избирательно – в зависимости не только от характера, но и от инструмента, на котором исполняется. Например, игра на кларнете влияет преимущественно на кровообращение. Лучше всего успокаивают скрипка и фортепиано. А самым расслабляющим действием обладает флейта. И поэтому во многих странах сейчас все шире и шире применяют именно музыку, как исцеляющее недуги средство. Созданы даже научные общества музыкотерапевтов, готовятся специалисты этого профиля. Удалось определить, что самый большой эффект от музыки – в профилактике и лечении нервно – психических заболеваний. Она «укрощает» меланхолию, а если верить библейской легенде, то царя Саула уберегли от приступов безумия именно игрой на арфе. По признанию Жорж Санд, музыка лечила её от депрессии успешнее, чем доктор.

 Говоря о многозначности музыки, психотерапевт С. Мамулов свидетельствовал, что на некоторых людей она влияет даже острее, чем слово. Музыка может умиротворять, расслаблять и активизировать, облегчать печаль и вселять радость. Может усыплять и вызывать приток энергии, а то и будоражить, создавать напряжение, развязывать агрессивность. Однозначно можно сказать: излишне громкая музыка с подчеркнутыми ритмами ударных инструментов вредна не только для слуха, атакуя его и портя, но и для нервной системы, особенно подростков, ею увлекающихся. Восприятие музыки очень индивидуально. И пока учреждения медицины не повернулись лицом к проблеме музыкотерапии, подбирайте себе «звучащее» лекарство сами. Подсказать можно лишь следующее. Если вы подавлены, грустны, тревожны и хотите выйти из этого состояния, не ищите сразу же мажорную музыку. Вначале послушайте что – нибудь мелодичное, задумчивое, «сочувствующее» вам, а уж затем жизнерадостное, бодрящее. Постепенно вы как бы войдете в этот музыкальный поток, и он будет уносить все ваши печали. А специально подобранные мелодии постепенно снимут вашу печаль, гнев или досаду, а также смогут улучшить ваше настроение.