Эффект Бетховена

Гранникова Любовь Михайловна, учитель музыки
ГБОУ гимназия №42, Санкт-Петербург

Не все люди могут хорошо воспроизводить голосом музыкальные звуки, петь. Но слышать музыку могут все. Современные исследования в области нейрофизиологии подтверждают то, что известно еще со времен античной цивилизации. Пифагор, Аристотель, Платон знали о целебной силе музыки. По мнению философов музыка устанавливала порядок и гармонию во всей вселенной, в том числе и нарушенную гармонию в человеческом теле. Звук – это энергия. В зависимости от частоты звуковых колебаний, уровня громкости, ритма звук может воздействовать на человека положительно или отрицательно. Правильно подобранных звуков могут быть скоординированы такие физиологические функции, как пульс, сердечный ритм, дыхание, пищеварение.

Оказывает музыка влияние и на психическое состояние человека. Звук может успокоить, или возбудить. Сегодня существует множество рекомендаций, как использовать музыкальные произведения для оздоровления «души и тела». Оказывается, если вам грустно, не надо стазу включать мажорную мелодию. Наоборот, сначала подберите ту, что максимально соответствует вашему настроению – предельно полно выражающую чувства, созвучные вашим. Дослушайте мелодию до конца, затем выберите что-то более оптимистичное. Так постепенно меняя настроение музыки, можно изменить и свое настроение. Специалисты утверждают, что снять стрессовое напряжение помогает романтическая музыка Шуберта, Шумана, Чайковского. А вот самой «полезной» для человека специалисты считают музыку Моцарта. Сканирование мозга с помощью МРТ показывает, что музыка Моцарта активизирует все участки коры головного мозга. Это получило название «эффект Моцарта».

В данной статье мы будем говорить о влиянии музыки не только на эмоциональное состояние, но и на личностное развитие взрослеющих детей и подростков. Мы будем говорить об актуальных переживаниях возраста, когда складывается жизненная философия подростка, которая в первую очередь аккумулирует весь его жизненный опыт. Не секрет, что далеко не у всех подростков этот опыт позитивный. И даже самые благополучные подростки не застрахованы от переживания разочарования, когда уходит детская беззаботность, а мир вдруг становится враждебным, вовсе не соответствующим ожиданиям, несущим разочарование, боль и страх. Тревожность и чувство незащищенности перед миром, как правило, не осознаются подростком. Они просто говорят такому миру «нет», и выбирают либо уход в мир иллюзий (различные формы зависимого поведения), либо выражают свой протест по отношению к миру агрессивным поведением.

Очень важно в этот момент поддержать подростка, показать ему возможные выборы, «расширить» восприятие мира, других людей и самого себя. Возможно, не стоит ограждать детей от столкновения с реальностью, ведь «у жизни два крыла», и печаль и радость равно присутствуют в нашей жизни. Не стоит вытеснять все негативные чувства, гораздо продуктивнее научиться справляться с ними. Опыт переживания разочарования, боли, грусти, печали, гнева… все это часть эмоциональной жизни человека.

Теперь поищем ответ на первый вопрос: **что делать, если именно к тебе подступило отчаяние?** Что может помочь перенести это состояние?

на протяжении столетий люди сталкивались с подобными состояниями и. пережив это, оставляли опыт, формулировали короткие послания - афоризмы.

«То, что не убивает нас, делает сильнее» (Ф.Ницше)

«На смену дню всегда приходит ночь, на смену веселым временам — мрачные, но вдалеке тебя всегда ждет свет — надо только стремиться к нему, а не копаться в своих неудачах. (Чарльз де Линт)

«Самая темная ночь бывает перед рассветом» (Восточная мудрость)

Музыка, жизнь и творчество Людвига Ван Бетховена – удивительный пример мужества, того, что в современной психологии называется жизнестойкостью. Именно в становлении жизнестойкости, как личностного качества человека, мы видим одну из важнейших воспитательных задач сегодня.

Музыка Бетховена, его жизнь и судьба помогает сказать «нет» отчаянию, помогает понять, что если тебе дается в жизни испытание. То одновременно и даются силы, чтобы это испытание не только пережить, но и стать сильнее и мудрее,

Жизнестойкость – не только способность противостоять внешним психотравмирующим, стрессовым ситуациям, но и превращать их в ситуации собственного развития.

На примере удивительной судьбы Людвига Ван Бетховена вместе с ребятами, мы формулируем основные принципы жизнестойкости:

- Активно включайся в окружающую тебя жизнь, проявляй ***интерес к жизни***, ставь свои жизненные цели!
- Пытайся влиять на происходящие события, ***верь в свою способность*** что-то изменить в ситуации!
- Учись ***на собственном опыте*** вне зависимости от того, насколько он позитивен! Готовься развиваться в новых обстоятельствах.