

# Наталя Мбара

- ▶ Профессиональная вокалистка
- ▶ Коуч и вокальный мотиватор
- ▶ Музыкальный психолог
- ▶ Создатель методики осознанного пения
- ▶ Сооснователь школы вокала
- ▶ Дважды мама





# Сила колыбельной и развитие эмоционального интеллекта у детей и их родителей с помощью музыки.

- Как укрепить связь с малышом, который еще даже не родился
- Как сделать его жизнь ярче и счастливее
- Как помочь ему пережить эмоции и научиться понимать их и управлять ими
- Как музыка влияет на развитие мозга
- Какая музыка полезна, а какая вредна для детей
- Практические упражнения

# Моя любимая притча

## ДВА ВЗГЛЯДА НА МИР



ВОКРУГ ЦВЕТЫ  
И БЛАГОУХАНЬЕ



КРУГОМ ГРЯЗЬ  
И ПОМОЙКИ

# МУЗЫКА – ЭЛЛЕМЕНТ ВЛИЯНИЯ

- ▶ РИТМ
- ▶ ГАРМОНИЯ
- ▶ МЕЛОДИЯ
- ▶ ЛИРИКА (текст/смысл)

Песня матери — главная песня в мире, начало всех человеческих песен. Расул Гамзатов



# С чего все началось ...

- ▶ - Имитация – повторение звуков животных и тд
- Ритм – африканские барабаны
- Речь, пение

9 недель – формирование ушей  
18 недель – слышит приглушенные звуки  
24 недели – реагирует на звуки



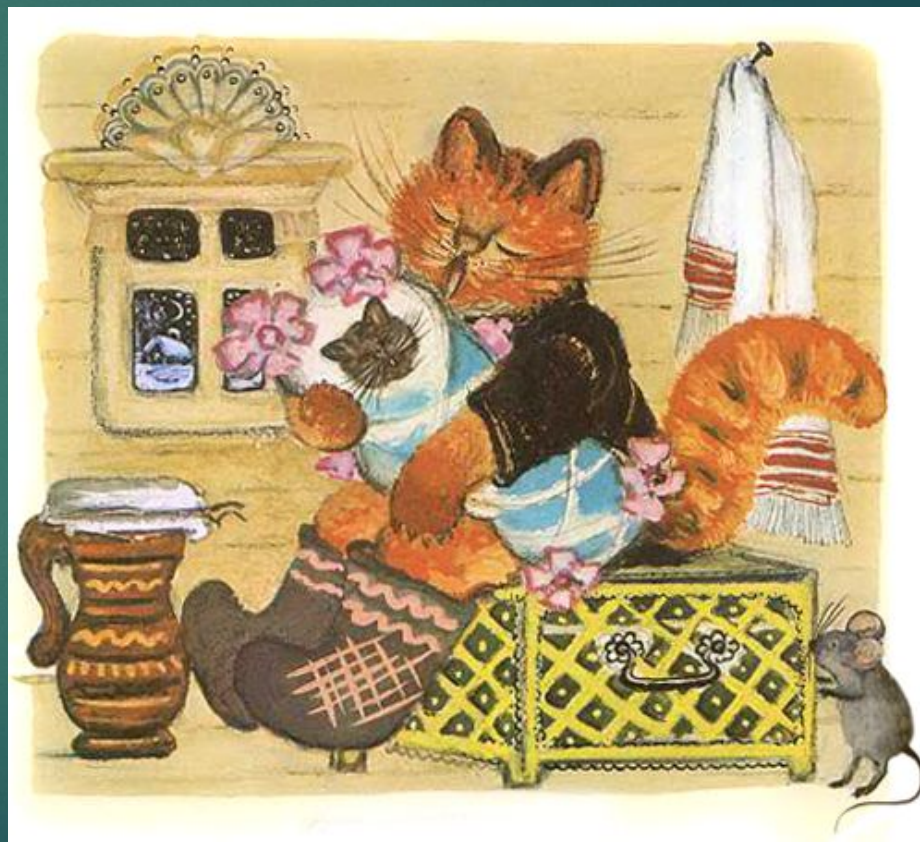
Колыбельная (произошло от глагола  
«колыбать» (колебать, колыхать, зыбать,  
качать)



# Колыбельная – молитва, заговор.

- ▶ • закливание на сон и рост ребенку в текущий момент, на здоровье и богатство — в будущем;
- ▶ • знахарский заговор на здоровье, если он болен;
- ▶ • заговор-оберег от чужого вредного воздействия.

# Проводники:



# КОЛЫБЕЛЬНЫЕ

Баю – Баюшки Баю (классическая колыбельная)

Крошка Вилли Винки

Колыбельная Медведицы

Спят усталые игрушки

Спи, моя радость, усни

Колыбельная Светланы

Сон приходит на порог (к/ф Цирк)

Белые Кораблики

Twinkle twinkle little star

Somewhere over the rainbow

Tristeza (A.C. Jobim)

Asas (Falamansa)

Sunrise (Norah Jones)

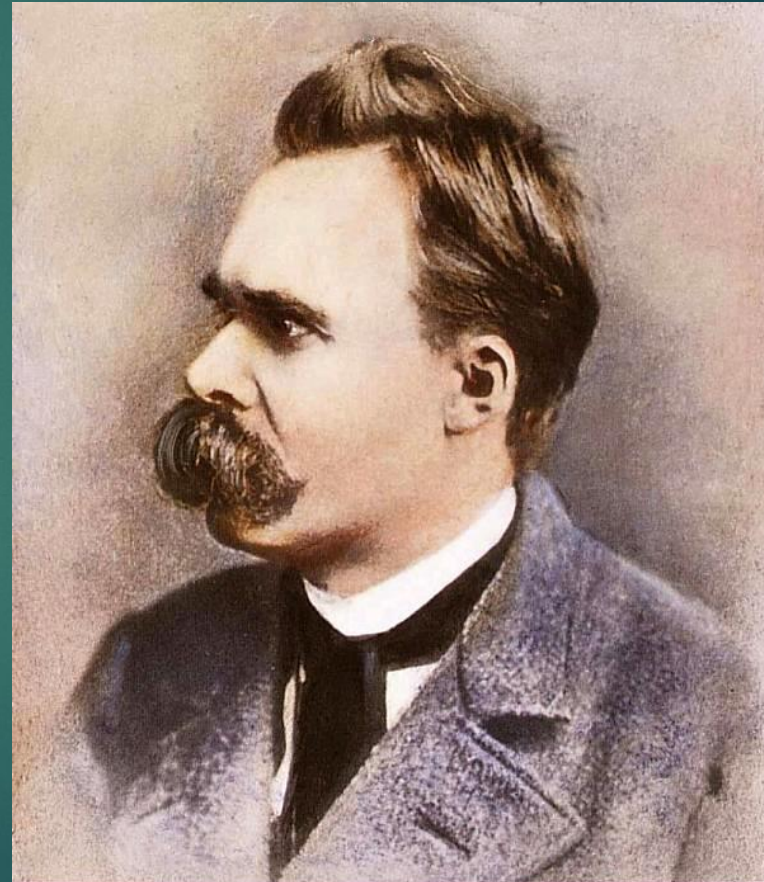
Russian Lullaby (Ella Fitzgerald)

Классическая музыка

Национальные колыбельные

«**Музыка** – это жизнь. Пока она звучит, ничто не умирает навсегда.  
Музыкант, исполняя **музыку**, живет воспоминаниями так, словно это  
реальные события».

А.П. Бородин

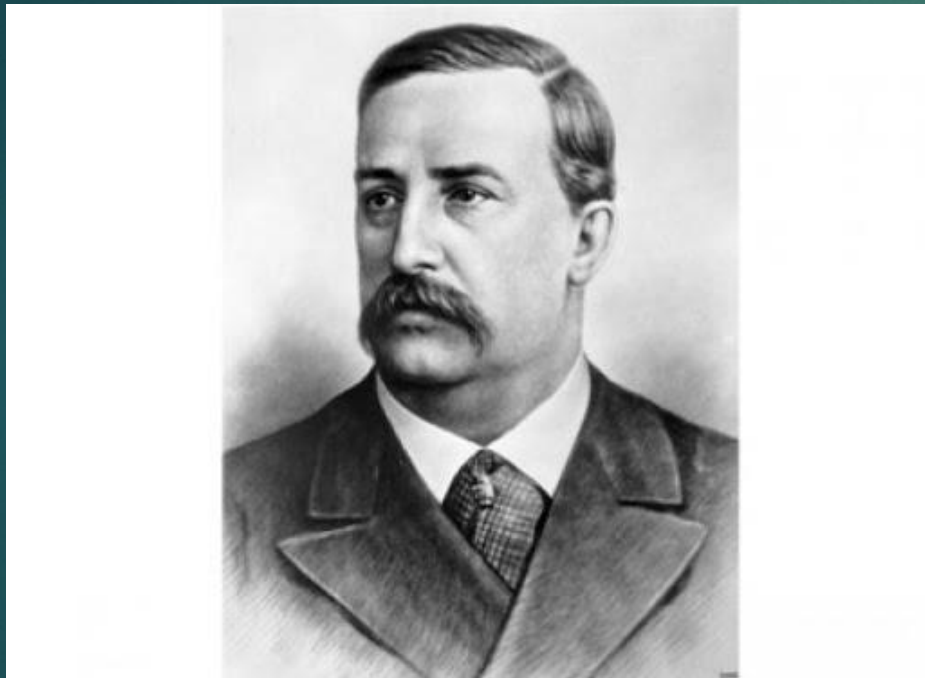


# А. Эйнштейн и его скрипка...

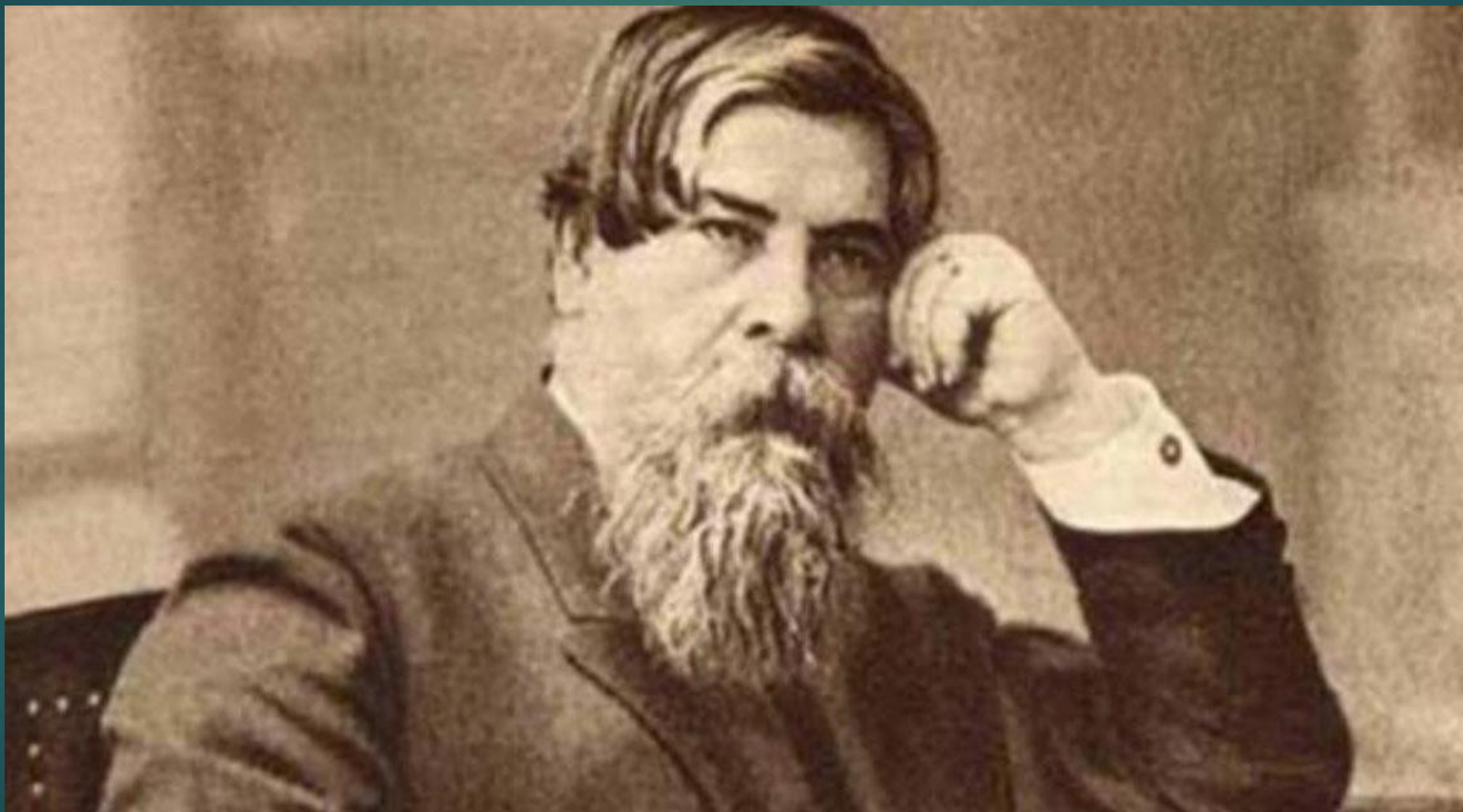
«В научном мышлении всегда присутствует элемент поэзии. Настоящая наука и настоящая музыка требуют однородного мыслительного процесса.»



«Музыка – это стенография  
чувств.» Лев Николаевич Толстой



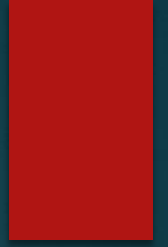
«Музыка не только фактор облагораживающий,  
воспитательный. Музыка - целитель здоровья.» Владимир  
Бехтерев



# ПОЧЕМУ МУЗЫКА?

- ▶ - развитие речи (ритм первичен)
- ▶ - память (сложные музыкальные конструкции)
- ▶ - моторика (игра на музыкальных инструментах)
- ▶ - эмоционального интеллекта (восприятие и переживание эмоций)
- ▶ Воображение и творческое мышление

# Эмоциональный интеллект



- ▶ «является способностью правильно истолковывать обстановку и оказывать на неё влияние, интуитивно улавливать то, чего хотят и в чём нуждаются другие люди, знать их сильные и слабые стороны, не поддаваться стрессу и быть обаятельным»

С. Дж. Стейн и Говард Бук

«Музыка – это сложная когнитивная деятельность. Для мозга вообще никакого отдыха нет, только если ты совсем дурак, лежишь на диване, ешь гамбургеры и какую-нибудь дрянь смотришь. А во время музицирования происходят удивительные вещи, могут включаться гены, которые обычно бездействуют.»  
Татьяна Черниговская



# Кризисы – это норма.

| возраст     | Предмет кризиса                                                                       | <p>Кризис – это эмоциональная реакция ребенка на изменения внешней среды.</p> <p>Каждый кризис – это переживание и осознание новых эмоциональных реакций своих и окружающих.</p> <p>Неумение пережить эмоции приводит к тяжелому протеканию кризиса.</p> <p>Проживание эмоций и принятие позволяют легче пройти через кризис.</p> <p>Развитие эмпатии и эмоционального интеллекта позволяют легче идентифицировать эмоциональные состояния.</p> <p>Не всегда ребенок может понять и объяснить эмоции словами!</p> |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0-1 год     | Становление доверия к миру<br>«Стоит ли доверять?»                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2-3 года    | Могу ли я контролировать этот мир и свое окружение?                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4-5 лет     | Желание быть независимым, выяснение границ своих возможностей? Половая идентификация. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 6-11 лет    | Могу и я приспособиться к новому миру и самостоятельности (школа)                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 12 – 14 лет | Кто я без влияния родителей?<br>Каковы мои личные убеждения, взгляды, позиции?        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

# Такие разные ЭМОЦИИ....



# Какую музыку выбрать?

1. Качество
2. Сложность
3. Эмоциональное отражение
4. Готовность

# Музыка – это разные эмоции

- ▶ Через музыку ребенок легко воспринимает новые незнакомые эмоциональные состояния.
- ▶ Поощряйте любой вид деятельности под музыку
- ▶ Никогда не смейтесь и не делайте критических замечаний!

# Музыкальные мультфильмы для малышей до 6 лет.

В порту  
Про ноты  
Катерок  
Бременские музыканты  
Летучий корабль  
Волк и семеро козлят на новый лад  
Крошка енот  
Мама для мамонтёнка  
Львёнок и черепаха  
Шкатулка с секретом

# Деткам постарше все вышеперечисленные +

Золушка  
Щелкунчик  
Девочка и дельфин

Фильмы:  
Мама  
Красная шапочка  
Приключения Электроника  
Детские мюзиклы

Иностранные музыкальные фильмы в хорошем исполнении (но лучше послушать песни на языке оригинала):

Алладин

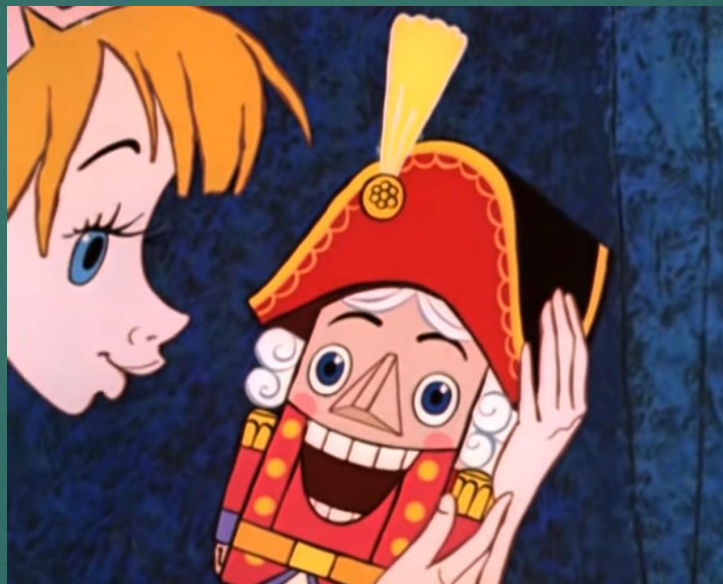
Король лев

Холодное сердце

Маона

И тд.

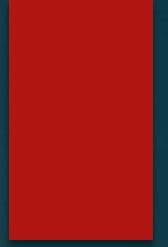
Постепенный переход от простого к сложному:



# Визуализация музыки:

1. Музыкальные фильмы/мультфильм
2. Танец
3. Картинки под музыку
4. Чтение под музыку
5. Знакомство с автором
6. Любое самостоятельное творчество
7. Что ты видишь, чувствуешь? Я вижу...

# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ



- ▶ Я УСТАЛА
- ▶ Я НЕ СПРАВЛЯЮСЬ
- ▶ У МЕНЯ НЕ ХВАТАЕТ ВРЕМНИ
- ▶ Я НЕ ДОСТАТОЧНО ХОРОШАЯ МАТЬ...

ВАША УСТАЛОСТЬ – ЭТО НОРМАЛЬНО!

# УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ



- ▶ КОЛЫБЕЛЬНАЯ
- ▶ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ
- ▶ ПЕСНЯ ДНЯ
- ▶ ПЕРЕЖИВАНИЕ ЭМОЦИЙ С МУЗЫКОЙ
- ▶ МЕДИТАЦИЯ