

Государственное казенное общеобразовательное специальное учебно-воспитательное учреждение
города Октябрьска Самарской области

Интегрированный урок

«Психология в музыке и цвете»

Подготовили:
Педагог-психолог Т.В.Манаева
Учитель музыки Е.А.Санду

ИНТЕГРИРОВАННЫЙ УРОК «Психология в музыке и цвете»

Место проведения: кабинет психологической разгрузки ГКО СУВУ г.Октябрьска

Участники:

- Воспитанники ГКО СУВУ г.Октябрьска;
- Учитель музыки, педагог-психолог.

Цели: Познакомить учащихся с информацией о влиянии музыки на психические процессы человека – эмоции, интеллект, физическое состояние.

Задачи:

- информирование о различных направлениях и жанрах в музыке;
- ознакомление со способами снятия эмоционального и физического напряжения посредством музыки и цвета;
- открытие перед учащимися перспектив управления своим настроением и физическим состоянием;
- психологическая подготовка учащихся к эффективной профессиональной деятельности;
- раскрытие прикладного значения психологии и музыки в жизни каждого человека;
- развитие познавательных способностей и креативности учащихся;
- мотивация к изучению общеобразовательных предметов;
- повышение уровня психологической и музыкальной культуры.

Оборудование и техническое обеспечение:

- видеопроектор, экран, компьютер;
- видео и слайд презентации;
- стулья и столы для учащихся;
- магнитная доска, магниты для крепежа;
- альбомные листы и кисточки по количеству учащихся;
- краски, баночки с водой;
- музыкальные инструменты (можно игрушечные): барабан, дудки, маракасы, клавишные, струнные и т.д.

ПЛАН ИНТЕГРИРОВАННОГО УРОКА

1. Введение. Взаимосвязь музыки, изобразительного искусства и психологии.
2. Различные жанры в музыке. Их влияние на настроение человека.
3. Музыкальные и цветовые ассоциации.
4. Практическая часть 1: «Рисуем музыку». Рефлексия.
5. Музыкальное якорение – как способ регуляции настроения.
6. Практическая часть 2: «Музыка в художественной галерее».
7. Заключение.

ХОД УРОКА

1. Введение. (Слайд 1)

- Что для вас значит музыка? Зачем она нужна? *Отвечают ученики* (развлечение, отдых, настроение и т.д.)

- Действительно, музыка, начиная с внутриутробного периода и на протяжении всей жизни, активно влияет на психологию человека, на его духовный и физический мир.

- Во-первых, музыка вызывает у человека эмоции. Она может изменить настроение и вызвать те или иные чувства – любовь, восторг, покой, гармонию, чувство благополучия. Вспомните эпизод из фильма «Вернуть Бэна» в храме, когда музыка помогла Бэну проявить свою искренность и заплакать. Но музыка может вызвать и неприятные ощущения, агрессию и гнев, что не редко случается на концертах рок-музыкантов. Музыка может вызвать грусть, привести к депрессии и меланхолии. Музыка может вызвать чувство страха или паники. Этот прием часто используют кинематографисты, создавая триллеры, хорроры, детективы.

(Слайд 2) Во-вторых, музыка влияет на наш интеллект. Она может помочь сконцентрироваться на работе и может повысить наши умственные способности, в том числе внимание, память и мышление. Игра на музыкальных инструментах создает новые нейронные связи в мозгу и, как следствие, может положительно повлиять на уровень IQ улучшить отдельные функции мозга — память, вербальный интеллект, грамотность, чувствительность к звукам и речи. И, напротив, есть музыка, которая тормозит интеллектуальное развитие. Но об этом позже.

(Слайд 3) Музыка влияет на наше тело. Она может изменить частоту нашего сердцебиения и дыхания, повысить или понизить артериальное давление, убрать боль. Она может вызвать мурашки на коже и вызвать приятные физические ощущения. Военные марши мобилизуют человека, повышают его активность, колыбельные, наоборот, успокаивают. Музыку используют для реабилитации больных после инсульта.

- Но музыка может быть и небезопасной. Неприятные ощущения от музыки могут привести к истощению организма. Музыка может служить орудием пытки (так называемая «Музыкальная шкатулка»). В фильме «Ошибка резидента» советского разведчика сажали в звукоизолированную комнату и включали неприятные звуки на продолжительное время с целью подавления его воли и вербовки в свои ряды.

Давайте вспомним, какие жанры в музыке бывают и как они влияют на человека.

2.Различные жанры в музыке. Их влияние на настроение человека.

Перечисление жанров. Кратко о жанре (можно чуть истории, особенности и т.д.), озвучивание. Как влияет на организм?

Народная музыка, музыкальный фольклор –

музыкально - поэтическое творчество народа, (фольклор), существующий, как правило, в устной форме, передаваемый из поколения в поколение. Традиционная народная музыка, в основном создающаяся сельским населением. Народная музыка оказывает положительное влияние на человека — она отлично успокаивает, как бы возвращая людей к их историческим корням. Этническая музыка очищает пространство от негативного воздействия и открывает энергетические центры, насыщает биополе человека энергией и нормализует жизненные потоки.

1. Прослушивание фрагмента.

Духовная музыка — музыкальные произведения, связанные с текстами религиозного характера, предназначенные для исполнения во время церковной службы или в быту. Под духовной музыкой в узком смысле подразумевают церковную музыку христиан, а в широком смысле духовная музыка не исчерпывается сопровождением богослужения и не ограничивается христианством. Церковное песнопение снимает самые негативные стрессовые состояния. Люди выходят из церкви просветлёнными, очищенными, одухотворёнными. А всё это - положительное влияние музыки на человека.

2. Прослушивание фрагмента.

Академическая музыка развилась из европейской музыки церковного пения. Церковное пение было сосредоточено на себе самом и не связано с танцем, сценическим представлением, жестом — в противоположность комплексному состоянию музыки в народной культуре. Существует различие между католическим и православным песнопениями. Западное христианское пение тяготело к высоким тембрам (дисканты, тенора) и светлому, нежному колориту. Русское же церковное пение отличалось басовым тембром, особую гордость в нём составляли басы-октависты. Другая особенность академической музыки — она записана нотами. С конца XVII века в Европе начинают строиться первые концертные залы для исполнения музыкальных произведений. Классическая(академическая) музыка придает жизненных сил человеку, стойкости. Понижает тревожность, вероятность депрессии, раздражительность. Способствует усвоению знаний. Особенный эффект на человека оказывают произведения Моцарта. Многочисленные исследования показали огромное влияние музыки этого композитора на интеллект. Прослушивание его мелодий заметно повышает уровень IQ и усиливает мозговую активность. Музыка Моцарта уникальна – она не быстрая и не медленная, спокойная, но не скучная. Этот феномен до конца пока не изучен, но уже получил название «Эффект Моцарта».

3. Прослушивание фрагмента.

Популярная музыка

Фолк — популярная музыка, которая развилась на основе народной музыки в середине XX века, когда народная музыка начала распространяться среди массовой аудитории. Жанр популярной музыки, соединивший традиционный музыкальный фольклор и современную музыку. В настоящее время включает в себя различные музыкальные поджанры. Ценность народного творчества в том, что оно воздействует на чувства людей благодаря средствам выразительности, и это воздействие носит естественный, ненасильственный характер. Воздействуя на чувственную сферу человека, оно стимулирует развитие творческих способностей личности. Наши предки пели о чарующей красоте природы, любви к родному краю, о своих традициях. Мелодии таких песен очень тонкие, вызывающие внутреннюю гармонию.

4. Прослушивание фрагмента.

Кантри - разновидность американской популярной музыки, развившаяся из традиционной музыки иммигрантов Британских островов. Изначально — сельский любительский жанр, смешавший кельтские и английские танцевальные мелодии с песнями XIX века, блюзом, госпелом и американской духовной музыкой, но с 1920-х годов развился в один из наиболее коммерчески успешных музыкальных жанров. Людей, предпочитающих такую музыку, можно смело назвать трудолюбивыми, отзывчивыми и простыми. В то время как кантри-песни часто посвящены разбитому сердцу и переживаниям, их фанаты выказывают большую эмоциональную устойчивость.

5. Прослушивание фрагмента.

Латиноамериканская музыка— обобщённое название музыкальных стилей и жанров стран Латинской Америки, а также музыка выходцев из этих стран. Является сплавом многих музыкальных культур, однако её основу составляют три компонента: испанская (либо португальская), африканская и индейская музыкальные культуры. Как правило, латиноамериканские песни исполняются на испанском или португальском языках, реже — на французском. В разговорной речи часто используется сокращённое название «латинская музыка», «латина». Тем кто слушает латинскую музыку в значительной степени улучшается его психоэмоциональное состояние, улучшается на длительное время настроение. Кроме того, кто занимается танцами, они помогают раскрепоститься, снять внутренние блоки, повысить пластичность тела. Особенно полезно заниматься латиноамериканскими танцами и тем, кто находится в очень сложной стрессовой ситуации, так как при выполнении ритмичных танцевальных движений начинается процесс выброса обид, негативных эмоций, душевной пустоты.

6. Прослушивание фрагмента.

Блюз — музыкальная форма и музыкальный жанр, зародившиеся в конце XIX века в афроамериканском сообществе Юго-востока США, в среде выходцев с плантаций «Хлопкового пояса», сложившимся из таких её проявлений, как «рабочая песня», холер (ритмичные вскрики, сопровождавшие работу в поле), выкрики в ритуалах африканских религиозных культов (англ. *ринг шаут*), спиричуэлс (христианские песнопения в особой манере), шант и баллады (короткие стихотворные истории). Любителям данного музыкального направления свойственны творческие качества, самоуважение и уверенность в своих силах. Кроме того, они очень раскованы, общительны, из них хорошие друзья и волонтеры. Они также склонны впасть в азарт, если занимаются любимым делом в компании своих единомышленников.

7. Прослушивание фрагмента.

Джаз — форма музыкального искусства, возникшая в конце XIX — начале XX века в США в результате синтеза африканской и европейской культур и получившая впоследствии повсеместное распространение. Характерными чертами музыкального языка джаза изначально стали импровизация, полиритмия, основанная на синкопированных ритмах, и уникальный комплекс приёмов исполнения ритмической фактуры — свинг (в переводе — «раскачка»). Первый джаз-оркестр в Советской России был создан в Москве в 1922 г. поэтом, переводчиком, танцором, театральным деятелем Валентином Парнахом и носил название «Первый в РСФСР эксцентрический оркестр джаз-банд Валентина Парнаха». Этот самобытный и оригинальный жанр хорошо влияет на психику. Под его звуки можно расслабиться, а еще получить большое удовольствие от музыки.

8. Прослушивание фрагмента.

Шансон, романс, авторская песня — французские эстрадные песни конца XIX—XX вв., исполненные в стилистике кабаре (это узнаваемый оригинальный стиль, в котором каждый найдет то, что ему нужно. Для дам кабаре — возможность выглядеть желанными, игривыми, томными и таинственными, мужчинам оно предлагает роль охотников из высшего света: хорошие сигары, костюмы, светский лоск и ощущение уверенности в себе). Из кабаре данная модификация шансонов перешла во французскую эстрадную музыку XX в. Русский шансон (по аналогии с французским шансоном) — собирательный термин, которым обозначают разнообразные жанры русской музыки: блатная и бардовская песни, городской романс, военные, эмигрантские, русские народные и некоторые эстрадные песни. В российской музыкальной индустрии термин «русский шансон»

появился в 1990-х годах, когда блатная песня стала звучать на эстраде, по радио и телевидению и популяризован одноимённой радиостанцией.

Романс в музыке — вокальное сочинение, написанное на небольшое стихотворение лирического содержания, преимущественно любовного; камерное музыкально-поэтическое произведение для голоса с инструментальным сопровождением.

Авторская песня, или бардовская музыка — песенный жанр, появившийся в середине XX века в разных странах. Его отличительными особенностями является совмещение в одном лице автора музыки, текста и исполнителя, гитарное сопровождение, приоритет значимости текста перед музыкой, ориентация на коллективное пение непрофессионалами.

Шансон отражает, некое мировосприятие. Огромная часть этого направления искусства - крайне депрессивна. Сюжет практически один с некими вариациями. Песни о поломанной жизни и загубленной судьбе, о том, как все скверно и плохо, и выхода нет. Мироощущение, транслируемое в шансоне - негативное. Если вы много слушаете шансон - не все в порядке в вашей жизни. Постарайтесь уйти от негатива, взглянуть на жизнь в положительном ключе.

9. Прослушивание фрагмента.

Электронная музыка

Электронная (клубная) музыка — широкий музыкальный жанр, обозначающий музыку, созданную с использованием электронных музыкальных инструментов и технологий (чаще всего при помощи специальных компьютерных программ). Хотя первые электронные инструменты появились ещё в начале XX века, электронная музыка как самостоятельный жанр утвердилась во второй половине XX века — начале XXI века и включает сегодня в свой обширный жанрово-стилевой спектр десятки разновидностей от экспериментальной академической музыки до популярной электронной танцевальной музыки. Электронная музыка оперирует звуками, которые образуются при использовании электронных технологий и электромеханических музыкальных инструментов. Современная клубная и электронная музыка понижает способность к обучению, негативно влияет на интеллект. В некоторых случаях, повышает раздражительность, напряженность.

10. Прослушивание фрагмента.

Рок — обобщающее название ряда направлений популярной музыки. Истоки рок-музыки лежат в блюзе, из которого и вышли первые рок-жанры. Рок-музыка имеет самое большое количество направлений (около 180): от достаточно «лёгких», таких как танцевальный рок-н-ролл, поп-рок, мерсибит, до агрессивных — хэви-метала, глэм-метала, трэш-метала, блэк-метала и бруталных дэт-метала, грайндкора.

Часто рок-музыка противопоставляется поп-музыке и так называемой «попсе». Более определённо можно говорить о, так называемой, «музыкальной экспрессии», которая, в силу повышенной, в сравнении с иными видами музыки, динамики (громкости) исполнения. Рок негативно влияет на человека. Переизбыток высоких или низких частот серьезно травмируют мозг. Мощность на рок концертах с каждым годом только растет и уже давно перешло за 20 тысяч ватт. Музыканты и певцы на данных выступлениях одеты, как правило, вызывающе и угнетающе (подражание темным силам), все их поведение только и делает, что насаждает насилие плюс тексты песен, которые прямо призывают к насилию и восхваляют темные силы.

11. Прослушивание фрагмента.

Хип-хоп Возник Хип-Хоп в 1973 году благодаря ямайскому Диджей Кул Херк включая на местной вечеринке в Бронксе, знаменитые тогда песни и микшировав их он создал один из наиболее известных направлений в музыке. Музыкальный жанр, сочетающий рэп (ритмичный речитатив) с электронным битом, сэмплами и прочим музыкальным сопровождением в исполнении ди-джея. Хип-хоп имеет большое количество направлений: от достаточно «лёгких» стилей, таких как поп-рэп, до агрессивных — хардкор-рэп, хорроркор. Тематика текстов бывает различной, от лёгкой и непринуждённой и даже комедийной, до рассказа о социальных проблемах или жизни преступного мира (гангста-рэп). Рэп и хип-хоп является любимым музыкальным стилем у большинства несовершеннолетних нарушителей. Наиболее свойственна склонность к рэпу людям в подростковом возрасте. Агрессивные треки воспринимаются подростком как символ бунта, противопоставления себя окружающему миру. Позитивные - помогают избавиться от апатии, плохого настроения. Очень часто поклонниками рэпа и хип-хопа становятся люди, которые не могут найти пути для самовыражения. Рэп, согласно исследованиям, вызывает чувство агрессии. Монотонность рэпа может стать причиной раздраженности, злобы, понижения настроения и общего эмоционального тонуса.

12. Прослушивание фрагмента.

Специалисты от музыкотерапии также сделали вывод, что определённые музыкальные инструменты воздействуют на определённые органы. Например, арфа улучшает работу лёгких, саксофон – почек, фортепиано – желудка, а гитара – сердца, скрипка - тонкого кишечника, губная гармошка - кишечника толстого, труба - поджелудочной железы, гобой - желчного пузыря, флейта - печени.

Ранее звуки, которые сопровождали человека с самого раннего возраста, определялись их гармоничностью и органичностью, соответствием ситуации: тихая колыбельная матери, церковное песнопение, праздничные мелодии или домашнее

музицирование. Сегодня это чаще всего хаотичный набор звуков, обрывочные, неоконченные музыкальные мотивы, без дальнейшего логического развития. Думаю, что подобная тенденция и приводит нас к «упрощению» того, что мы слышим и воспринимаем.

- Известно, что разные цвета также могут по-разному влиять на человека, вызывая у него те или иные ощущения. Значит между цветом и музыкой тоже есть связь. Она называется цветной слух. Перед вами 9 цветов – 7 цветов радуги и 2 основных: черный и белый. Попробуйте ассоциировать музыку определенного жанра, которую вы сейчас услышите с цветом.

3. Практическая часть 1: «Рисуем музыку». Рефлексия.

- А вы знаете, что у музыки есть цвет. Правда для каждого человека свое восприятие музыки и цвета, но часто мнения людей совпадают. Я не знаю ни одного человека, который бы воспринимал рок как голубой или розовый цвет. По-Вашему, какой цвет у рока? А у блюза? ...А у репа? С помощью музыки можно развивать фантазию и творческое воображение, так необходимые каждому человеку. Давайте договоримся, что следующее упражнение мы выполним в тишине. Будет звучать только музыка. Перед вами лист бумаги, кисти и краски. Сядьте спокойно. Примите удобное положение. Закройте глаза. Сейчас зазвучит музыка. Мы слушаем ее в течении некоторого времени, далее я предложу вам открыть глаза и начать рисовать. Музыка будет продолжать звучать. Никаких ограничений в форме и цвете нет. Это может быть конкретный предмет, а может абстракция. Послушаем органную музыку Баха.

Упражнение «Рисуем музыку»

- Скажите, что вы чувствовали, когда слушали музыку, что увидели в своем воображении, и что вам захотелось нарисовать.

Рефлексия. Собрать рисунки. Повесить рисунки на стенд.

3. Музыкальное якорение.

- Мы провели небольшое исследование и выяснили, что у музыки есть цвет.

- Но оказывается есть связь не только между музыкой и цветом, т.е. между зрением и слухом, можно проследить связь музыки с другими чувствами человека – обонянием, осязанием, вкусом. Музыка может иметь запах, для распознавания запахов парфюмеры используют цвета и оттенки.

И эту связь можно использовать в качестве психотерапевтического метода, который называется «якорение». Его называют маленькой психологической манипуляцией. Якорь выступает в качестве стимула, вызывающего прочную ассоциативную связь на эмоциональном уровне. Этот якорь может вызывать как негативные чувства, так и позитивные.

- Примеры:

- В концентрационном лагере постоянно играла классическая музыка Моцарта. После освобождения из лагеря спустя годы человек слышит эту музыку. Что будет чувствовать человек? Душевную, а иногда физическую боль и страдания.
- Всю жизнь человек будет помнить музыку, под которую он танцевал с любимой девушкой в юности.

- Заякорить можно случайно, а можно это сделать целенаправленно. Можно провести эксперимент. *Пригласить желающего из тех, кто любит, чтобы его гладили (касались) по голове. Предложить сесть на стул, закрыть глаза, включить музыку, погладить по голове в течении какого-то времени.*

- Теперь, когда ты будешь слышать эту музыку – ты будешь вспоминать эти прикосновения и тебе будет приятно.

5. Практическая часть 2: «Музыка в художественной галерее».

- Мы установили связи между музыкой и изобразительным искусством. А сейчас мы проследим обратную связь от живописи к музыке. Мы с вами «посетим» художественную галерею. Здесь мы увидим шедевры изобразительного искусства, авторами которых являются художники с мировым именем. Ваша задача посмотреть на картину, подобрать ассоциацию с музыкой (жанром или музыкальным произведением, музыкальным инструментом), выбрать музыкальный инструмент из представленных здесь и попробовать с помощью звуков этого инструмента изобразить картину.

- «Девятый вал» Иван Айвазовский, 1850 г. размер 221x332, Русский музей в Санкт-Петербурге.
- «Бурлаки на Волге» Илья Репин. 1873 г. *изображает артель бурлаков во время работы.* размеры 131,5×281 см, Русский музей в Санкт-Петербурге.
- «Последний день Помпеи». Карл Брюллов. 1833 г. *Люди спасаются от извержения вулкана Везувий в 79 н.э. Древний Рим.* Размер 4,5 м х 6,5 м. Русский музей в Санкт-Петербурге.
- «Постоянство памяти» 1931 г. Сальвадор Дали. Размер 24×33 см. *Дали пытался изобразить нелинейность времени, его текучесть и безвозвратность. Сюрреализм – перчатка, брошенная логике. Свою творческую жизнь Дали посвятил этому направлению.* Музей современного искусства в Нью-Йорке.
- «Черный квадрат» 1915 г. Казимир Малевич российский и советский художник-авангардист. Размер 79,5 на 79,5 см. *Чёрный квадрат на белом фоне означал собой «нуль», начало беспредметности, и конец традиционного предметного мышления художника.* Государственная Третьяковская Галерея в Москве.

- «Грачи прилетели» Алексей Саврасов 1871 г. Размер 62 × 48.5 см. *Весеннее пробуждение русской природы после долгой морозной зимы*. Государственная Третьяковская Галерея в Москве.
- «Утро в сосновом бору» Иван Шишкин. 1889 г. Размер 139 х 213 см. Государственная Третьяковская Галерея в Москве.

8. Заключение.

Что нового вы сегодня узнали?

Как пригодятся вам эти знания в жизни?

Как вы себя чувствуете?

Музыкальная терапия имеет долгую историю при исцелении психологических болезней. Сегодня она становится одним из атрибутов лекарств в клинической психологии. Музыкотерапию можно использовать самостоятельно каждому. Можно слушать релаксирующую музыку для полного мышечного расслабления и душевного равновесия. Можно танцевать под музыку для снятия агрессии, петь караоке или оканпельно, осваивать игру на музыкальных инструментах. Музыка наш друг и помощник. Будьте всегда здоровы и счастливы.