

СОДЕРЖАНИЕ:

- Влияние музыки на ребенка во внутриутробном периоде.
- Влияние музыки на физическое развитие ребенка.
- Эффект Моцарта.
- Как музыка влияет на интеллект?
- Музыкотерапия.

Влияние музыки на развитие ребенка занимает умы крупных ученых. Это не праздный вопрос. Еще в конце XIX века Иван Романович Тарханов (ученик И. М. Сеченова), талантливый физиолог и педагог изучал действие музыки на нервную систему животных и человека. Он отмечал, что музыка должна быть гармоничной и мелодичной, чтобы оказывать благотворное действие на мозг, а также процессы дыхания, пищеварения, работу сердца. Чтобы увеличить свою работоспособность, снять напряжение, тревогу и усталость, нужно слушать только красивую музыку, которая человеку по душе. Причем те мелодии, что мы поем про себя, оказывают, ничуть не меньшее воздействие, чем восприятие музыки на слух. Эти постулаты И. Р. Тарханова легли в основу многих исследований. Сейчас ученые-психологи с уверенностью говорят о том, что от ритма, высоты звуков, их гармоничности зависит эффект, который музыка оказывает на человеческий мозг. Ребенок воспринимает звуки примерно с 14–16 недели внутриутробного развития, с этого момента он может слышать и музыку. Поэтому очень важен правильный выбор музыкальных произведений, которые будут звучать вокруг него.



Влияние музыки на ребенка во внутриутробном периоде

За девять месяцев внутриутробного развития формируется самый сложно устроенный и эффективный мозг на этой планете — человеческий. И это длительное время — почти год — нельзя пропускать. Родители имеют все возможности обеспечить всестороннее развитие своего малыша с самых первых дней. Выбор музыки играет в этом немалую роль. Ребенок в этот период очень тесно связан с матерью, воспринимая все ее эмоции. Поскольку ребенок получает питательные вещества через кровь, на его состоянии отражаются все выбросы адреналина, кортизола, дофамина и всех прочих гормонов, выделяющихся в организме матери. Возможности этой тесной связи нужно использовать для того, чтобы обеспечить гармоничное развитие малыша. Первый голос, который слышит плод, принадлежит его матери. Поэтому уже во время беременности стоит разучить несколько мелодичных колыбельных песенок и время от времени (особенно по вечерам) напевать их вслух.

Если у вас совсем нет музыкальных способностей, просто слушайте такие

мелодии сами перед сном. Впрочем, многие женщины во время беременности открывают в себе новые неожиданные способности, возможно, вам вполне понравится петь, даже если вы никогда раньше этого не делали.

Когда малыш появится на свет, звуки родного голоса и успокаивающая мелодия песни будут помогать ему уснуть, успокоят плач. Таким образом, музыка помогает формированию эмоциональной связи матери и ребенка, без которой невозможно его полноценное развитие. Если эта связь не сформирована, ребенку трудно приспособиться к этому миру, окружающее воспринимается как враждебное и пугающее, младенец ощущает себя потерянным и незащищенным.

Беременным во все времена рекомендовали слушать только мелодичные и нежные песни, классические произведения, поскольку они способствуют умиротворению, психологическому комфорту. Ребенок, которого вынашивали в стрессовых условиях, впоследствии растет плаксивым, болезненным, плохо переносит трудности и склонен замыкаться в себе. Поэтому задача матери — обеспечить лучшие условия для его развития.

Из классических произведений хорошо успокаивает:

- «Лунная соната» и «Симфония ля минор» Людвига ван Бетховена,
- «Колыбельная» Иоганнеса Брамса,
- «Ноктюрн ре минор» Фредерика Шопена,
- «Аве Мария» Франца Шуберта.

Если говорить об эстрадной музыке, то стоит познакомиться с песнями Сары Брайтман, Демиса Руссоса, Стиви Рей Уона, Хулио Иглесиаса.



Влияние музыки на физическое развитие ребенка

Результаты экспериментов, которые проводились на животных, показывают, что под звуки классической музыки куры несут больше яиц, а у коров увеличивается удой. Домашние растения при регулярном «прослушивании» классики лучше растут, быстрее укореняются, чаще цветут. А какое влияние оказывает музыка на физическое развитие и здоровье ребенка? Еще пятнадцать лет назад выяснилось, что классическая музыка положительно влияет на состояние здоровья недоношенных детей и тех, кто во время внутриутробного развития испытывал кислородное голодание.

Под красивые мелодичные звуки они лучше адаптируются к окружающей среде, быстрее набирают вес, лучше справляются с неврологическими нарушениями. Эти данные были получены в исследованиях Института педиатрии при Российской академии наук.

Кстати, если говорить о физиологии, стоит вспомнить эксперимент японских ученых, проведенный среди кормящих мам, который показал, что музыка влияет на лактацию не только млекопитающих, но и человека. У группы женщин после прослушивания классических произведений в течение двух недель лактация увеличилась на 20%, а вот у тех, кто слушал поп-музыку, количество молока уменьшилось. Эта информация будет полезна тем мамам, которые хотят перейти на смешанное вскармливание из-за нехватки того, что не хватает молока.

Веселая и быстрая музыка приводит мышцы в тонус, улучшает аппетит, создает радостное настроение, повышает иммунитет, активизирует работу мозга. Такую музыку лучше включать ребенку утром и в первой половине дня, делать под нее зарядку или заниматься домашними делами. В то же время **спокойная музыка**, которая проигрывается в медленном темпе, снимает нервное напряжение, снижает артериальное давление, расслабляет. Ее лучше слушать вечером, перед сном, во время массажа или когда ребенок приболел.

Конечно, музыку можно не только слушать, но и исполнять. Пение, например, регулирует дыхание и сердечно-сосудистую деятельность, улучшает дикцию и формирует правильную осанку, ведь петь, сгорбившись, невозможно. По сути, пение – это отличная дыхательная гимнастика.



Эффект Моцарта

В начале 1990-х годов проводилось много исследований, посвященных влиянию классических музыкальных произведений на развитие интеллекта. Появился термин – **«эффект Моцарта»**, поскольку выяснилось, что музыка именно этого композитора значительно повышает интеллектуальные возможности человека. Альфред Томатис доктор медицины, отоларинголог и изобретатель так охарактеризовал музыку композитора: «Мощь Моцарта недоступна другим. Его музыка раскрепощает душу. Целебные свойства ее таковы, что делают Моцарта самым великим среди великих композиторов». Это объясняется тем, что частота смены ритма классической музыки совпадает с биоритмами нашей нервной системы, поэтому при ее

прослушивании кора головного мозга активизируется. «А музыка Моцарта мобилизует все природные способности мозга человека», – считает Гордон Шоу, нейробиолог и физик из США. Это подтверждается его исследованиями, проведенными в Калифорнийском университете. Сканирование головного мозга с помощью магнитного резонатора (MRI) показало, что любая музыка, даже классическая, активизирует участок мозга, отвечающего за слух и, иногда, за эмоции. При прослушивании музыки Моцарта на МРТ у испытуемых начинала «светиться» буквально вся кора головного мозга, в том числе, отвечающая за координацию движений, пространственное мышление, зрение и высшие процессы сознания.

Чем младше ребенок, тем сильнее на него оказывает влияние музыка Моцарта. Например, Ирина, мама 6-месячной Полины написала: «Я начала включать дочке Моцарта, когда у нее начались сильные колики, примерно в 1,5 месяца. Эффект был потрясающий. Плачущая Полинка вдруг широко открыла глазки, слезки высохли и на протяжении всего прослушивания Турецкого Марша она даже не шевельнулась. Потом мы ввели в «ночной ритуал» кроме купания перед сном прослушивание колыбельных Моцарта. Сейчас она спит не просыпаясь всю ночь».

Как музыка влияет на интеллект?

Головной мозг в первые пять лет жизни ребенка развивается огромными темпами, впитывая всю окружающую информацию. Занимаясь со своим ребенком, обеспечивая разнообразие стимулов, родители закладывают фундамент будущей личности. Великий математик Лейбниц говорил: «Музыка — это арифметическое упражнение души».

Влияние музыки:

- **Способствует формированию нейронных связей**, а именно от их количества зависят все умственные способности. Прослушивание музыки стимулирует сообщение между правым и левым полушариями мозга, его различными отделами, ускоряет обработку информации.
- **Помогает в изучении точных наук**, стимулирует развитие математических способностей. В древней Греции музыка считалась, собственно, частью математической науки. Все дело здесь в ритме и скорости музыки, эти параметры помогают ребенку научиться ориентироваться во времени, точнее оценивать различные временные отрезки.
- **Стимулирует развитие речи**. Это влияние осуществляется двумя путями. Первый, непосредственный, — это пение. Подпевая любимым песням, ребенок тренирует артикуляцию и восприятие речи на слух, причем делает это с большим удовольствием, без принуждения. Известно много случаев, когда регулярное пение помогало избавиться от заикания и других дефектов речи. Второй путь — опосредованный. Звуки музыки стимулируют образование нейронных связей в участках мозга, которые отвечают за распознавание и построение речи.
- **Улучшает концентрацию внимания** и кратковременную память, что положительно сказывается на любых занятиях. Кроме того, положительные

эмоции, которые вызывает музыка, мотивируют и стимулируют ребенка, то есть он охотнее выполняет задания взрослого.

- **Активизирует развитие творческих способностей**, причем даже тех, которые не связаны напрямую с музыкой. Прослушивание Эмоционально «богатой» музыки — классической, эстрадно-джазовых композиций пробуждает фантазию ребенка. Он начинает представлять чувства тех, кто написал мелодию, пытается понять, о чем она. Таким образом, музыка дает толчок к развитию образного и абстрактного мышления. Нередко дети после прослушивания музыки, которая впечатлила их и очень понравилась, пытаются изобразить на бумаге сюжет песни или настроение, которое вызвала мелодия.
- **Приобщает к миру музыкального искусства**, обеспечивая эстетическое развитие ребенка. Занятия в детском саду, уроки музыки в школе ставят эстетическое развитие своей целью, однако ведущую роль здесь также играют родители. Ребенок перенимает у взрослых их музыкальные предпочтения, как и все остальные.

Малыш, который с дошкольного возраста посещает музыкальную школу, хор или танцевальную студию, детские музыкальные постановки в театре или концерты в филармонии, имеет гораздо больше возможностей для развития, чем тот, чье музыкальное образование заканчивается песенкой «Бип-бип твой сигналит джип».

Музыкотерапия

Влияние музыки на развитие личности ребенка трудно переоценить, но особое воздействие этот вид искусства оказывает все же на эмоциональную сферу.

Минорные тональности вызывают у нас грусть. Пульсирующий быстрый ритм возбуждает и даже приводит к всплеску агрессии (вспомните атмосферу рок-концертов). Мягкие и гармоничные созвучия успокаивают. Однообразные звуки вводят в гипнотическое состояние. Это влияние на эмоции нашло свое отражение в музыкотерапии, которая сейчас весьма активно применяется и с целью коррекции поведения у детей.

- **Беспокойным и возбудимым детям**, для которых характерны проблемы со сном и аппетитом, нервные тики полезны спокойные медленные мелодии в темпе «анданте» и «адажио».
- **Детям с синдромом дефицита внимания** и гиперактивности (СДВГ), минимальной мозговой дисфункцией тоже зачастую трудно расслабиться, успокоиться. Этому помогут произведения Гайдна, например, «Сотворение мира». Произведения Моцарта улучшат концентрацию внимания и облегчат запоминание.
- **Агрессию** помогает снять «Хор пилигримов» из оперы Вагнера «Тангейзер». Кстати, эта музыка близка к церковному хоровому пению, которое тоже рекомендуется к прослушиванию с этой целью.

- **Тревожным и неуверенным детям**, которые боятся посторонних и трудно привыкают к смене обстановки, помогут танцевальные мелодии в среднем и быстром темпе (вальс, мазурка).

Хороший жизненный пример влияния музыки на развитие личности ребенка показывает талантливый педагог С. Я. Стангрит, работающий в городе Петрозаводске. Он создал центр музыкальной терапии и логопедии, в котором занимаются как дети с ограниченными возможностями (ДЦП, ранний детский аутизм, синдром Дауна), так и здоровые, а с ними и взрослые (семейный ансамбль).

В этом центре дети играют на национальном карельском струнном инструменте — кантеле. При этом им не требуется специальная подготовка или обучение нотной грамоте. Дети начинают играть сразу, перенимая приемы игры непосредственно во время занятия, импровизируя. В работе используются и другие музыкальные инструменты: фортепиано, барабан, трещотки и т. д. Результаты работы впечатляют. Дети с серьезными проблемами здоровья избавляются от страхов, комплексов, обретают уверенность в себе, становятся более общительными и контактными. Благодаря «живой» музыке и личному участию в ее создании дети развивают слух и чувство ритма, творческие способности и фантазию, находят возможности для самовыражения.

Музыкотерапия получила широкое применение еще в древности, когда жрецы и шаманы ставили больному диагноз (выявляли больной орган) и назначали лечение. Впервые к такому виду терапии пришел один из самых развитых народов античности. Древние эллины. Они лечили своих собратьев музыкой духовых инструментов. Отдельное слово стоит замолвить за ее благоприятное влияние на такой немаловажный орган в нашем теле как сердце. Если ритм композиции будет быстрее пульса, звук оказывает возбуждающий эффект, если нет – успокаивающий.

О музыке и ее удивительном воздействии можно говорить вечно, не переставая удивляться. А знали ли Вы, что военные марши поднимают тонус мышц, а некоторая симфоническая музыка даже изменяет кислотность желудка? Классика обладает не только инновационными целебными свойствами. Научно доказано, что она значительно повышает и мозговую активность. Особенно чувствительно относятся к музыкотерапии маленькие дети, организм которых еще находится на стадии развития, и не сформирован окончательно.

Музыка – это бесценный дар, дарованный нам только предельно талантливыми людьми. Не упускайте свой шанс сделать свою жизнь счастливее и здоровее уже сегодня. Поверьте, классическая музыка творит настоящие чудеса! Уже с первой недели постоянного прослушивания, Вы почувствуете невообразимую легкость во всем теле.

