

Влияние музыки на развитие и сон ребенка

Музыка сопровождает нас практически везде и всегда, она — неотъемлемая часть нашей культуры. Взрослому человеку музыкальные произведения помогают успокоиться, расслабиться или, наоборот, настроиться на рабочий лад. А как музыка влияет на детей и их развитие? С какого возраста и какую музыку можно давать слушать ребенку? Узнаем, что думают по этому поводу специалисты.

Включите музыку!

Музыка оказывает положительное воздействие на детей, развивая их речь и мышление, влияя на развитие их творческого потенциала и способности к эмоциональной саморегуляции. Именно поэтому ученые рекомендуют активно включать музыкальные занятия и просто прослушивание музыки в жизнь ребенка. Почему так происходит?

О влиянии музыки на душевное состояние и тело человека знали еще в древние времена, когда звуки, сложенные в мелодии, использовали для музыкального врачевания. Древняя медицина была тесно связана с религией, философией, мифологией и искусством, особенно с музыкой. Умение петь и играть на музыкальных инструментах было одной из обязанностей античного врача.

О целебной силе музыки можно найти упоминание в трудах древнегреческих ученых и философов. Платон предлагал лечить ревматизм пением и игрой на музыкальных инструментах. Пифагор утверждал, что музыка помогает человеку поддерживать внутреннюю гармонию. Аристотель считал, что музыка влияет на освобождение от эмоционального напряжения и психологического надлома. Многие мыслители высказывали свое убеждение в том, что музыка формирует характер и помогает взаимопониманию.

В нашей стране воздействие музыки на развитие и состояние детей впервые стал исследовать в начале XX столетия психиатр Владимир Бехтерев. Он обнаружил, что музыка не только развивает и успокаивает детей, но и способствует их выздоровлению и сохранению здоровья. На этих исследованиях основывается, например, применяющаяся в педиатрии музыкотерапия.

Для самых маленьких слушателей

Музыка способна воздействовать на организм еще не рожденного ребенка. Находясь в утробе матери, ребенок слышит. И эти первые звуки оказывают сильное влияние на его эмоциональный мир. Уже в 14 недель плод реагирует на ритм мелодии и на громкость, он уже может определить, нравится ли ему мелодия или нет. Есть мнение, что при беременности женщине необходимо слушать классику и только классику. Это не совсем верно. Ей необходимо ориентироваться на свои музыкальные симпатии, на ту музыку, которая принесет позитивные эмоции.

То, к чему мама «приучит» своего малыша, пока он еще не родился, станет основой его музыкального вкуса в дальнейшем. Спокойная, гармоничная музыка благоприятно влияет не только на состояние будущей мамы, но и на развитие ребенка. А уже появившемуся на свет малышу «любимая» музыка помогает успокаиваться, отвлекаться от боли и легко засыпать. Дети, регулярно слушающие тихую, успокаивающую музыку, растут более спокойными и лучше спят.

Колыбельные песни, которые мама слушала уже во время беременности, напомнят младенцу счастливое внутриутробное время, успокоят его и помогут заснуть под привычные звуки. Можно создать и свою собственную «мелодию» — записать сердцебиение мамы. Такая «музыка» также хорошо сказывается на состоянии малыша и его способности быстро засыпать.

Какие произведения подойдут малышам

Современные сведения, наложенные на древнейшие знания, показывают, что звуки различных музыкальных инструментов по-разному влияют на организм человека.

Звучание ударных инструментов способно дать ощущение устойчивости, уверенности в будущем, физически взбодрить, придать силы.

Духовые инструменты влияют на формирование эмоциональной сферы. Причем медные духовые мгновенно пробуждают человека ото сна, делают его бодрым, активным.

Интеллектуальной сфере соответствует музыка, исполняемая клавишными инструментами, особенно фортепианная. Не случайно звучание рояля называют самой математической музыкой, а пианистов относят к музыкальной элите, которая обладает четким мышлением и очень хорошей памятью.

Струнные инструменты прямо воздействуют на сердце. Они, в особенности скрипки, виолончели и гитары, развивают в человеке чувство сострадания.

Специалисты из разных областей — медицины, психологии, педагогики — сходятся во мнении, что детям любого возраста в качестве развивающего и терапевтического средства подходит классическая музыка. Классика способна не только успокоить малыша, но и развить его внимание, память, творческие способности, коммуникабельность, внутренний потенциал. Для спокойного сна ребенка рекомендуют выбирать произведения Моцарта. Педиатры утверждают, что в его произведениях переходы уровней громкости совпадают с биоритмами головного мозга детей, а тональность звукового ряда очень схожа с тональностью человеческого голоса.

Помимо Моцарта, рекомендуется музыка Гайдна, Шуберта, Бетховена, Вивальди, Чайковского... Следует пробовать включать разные мелодии и замечать реакцию малыша, и вскоре будет понятно, какая музыка ему нравится больше всего.

Несколько полезных правил

1. Нельзя надевать ребенку наушники — это может навредить малышу. К тому же младенцы способны воспринимать только рассеянный звук.
2. Включайте музыку только в период засыпания. Как только малыш заснул, выключите проигрыватель.
3. Важно помнить, что музыка должна быть негромкой, неагрессивной, ровной, без резких контрастов.
4. Лучше выбирать музыку в камерном исполнении, когда играют несколько музыкантов, а не симфонический оркестр.
5. Исполнение и запись должны быть качественными.
6. Вечером колыбельные песни должны стать частью ритуала, означающего для ребенка конец дня и подготавливающего его ко сну. Любимую музыку нужно включать каждый день, перед тем как уложить малыша спать. Вскоре она станет для малыша привычной и будет сама по себе навеивать на него сон.