

Влияние музыки на развитие и сон ребенка



*Чтобы полюбить музыку,
надо, прежде всего её слушать.*



Дмитрий Шостакович

Музыка лечит, музыка успокаивает, музыка поднимает настроение... О влиянии музыки на душу и тело человека знали еще древние. Наши далекие предки, создавали музыкальные инструменты и с их помощью, находили такие сочетания звуков и ритмов, которые завораживали, гипнотизировали человека. Другие музыкальные сочетания способствовали приливу сил, повышали эмоциональный тонус, побуждали человека к действиям.

Воздействие музыки на развитие и состояние детей впервые в нашей стране стал исследовать в начале XX столетия психоневролог 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. Неуравновешенность, суетливость, забывчивость, путаница в речи, не критичность своего поведения свидетельствуют о том, что ребенок недосыпает. Ребенок дошкольного возраста должен спать от 12 до 14 часов в сутки.

Бытует мнение, что ничего страшного нет в том, что ребенок засыпает под звуки телевизора, разговоры взрослых. Это серьезное заблуждение. Специальные исследования показали, что в такой обстановке не может быть глубокого сна, а следовательно, нервная система ребенка не получает полноценного отдыха. При наличии шума, посторонних звуков мозг ребенка «считывает» информацию, и фазы глубокого сна не наступает. Ребенок становится беспокойным, без повода раздражительным, часто плачет, теряет аппетит. Во время сна нормализуются обменные процессы в организме человека, а специалисты в области психологии и психиатрии отмечают, что полноценный сон является наилучшим лекарством от беспокойства. Во сне включаются все резервные силы ребенка, и организм самостоятельно ищет пути оздоровления. Происходит так называемая «чистка». Кроме того, мозг ребенка «отправляет» в память всю информацию, полученную в первой половине дня. Освобождается место для новой информации, которую малыш усвоит во время ночного сна.

Уже в утробе матери малыш слышит звуки извне. Спокойная, гармоничная музыка благоприятно влияет на состояние будущей матери и на развитие плода, помогает еще не родившемуся малышу расти здоровым и спокойным. Как установил французский врач А.Томатис, она даже повышает интеллект ребенка и прививает ему интерес к музыке на самом раннем этапе развития. Ну а уже родившемуся ребенку музыка просто необходима для полного гармонического развития. Она развивает органы чувств ребенка, чувство ритма, память, внимание, творческое мышление. Подрастая малыш учится с помощью музыки совершать и имитировать ритмические движения, она улучшает его моторику и координацию движений. Музыка поможет вам успокоить малыша, укачает его перед сном.

Дети, регулярно слушающие тихую, успокаивающую музыку, растут более спокойными и лучше спят. (Например, легко возбудимым детям рекомендуется прослушивать успокаивающую музыку через 20-30 минут после кормления.)

Если вы не слушали музыки во время беременности, ничего страшного — начать это можно в любой момент. Включайте успокаивающую музыку днем, когда занимаетесь домашними делами. Она доставит радость и вам, и малышу.

Вечером привычные колыбельные песни, а позже и добрые сказки помогут вашему ребенку заснуть. Для этого они должны стать частью вечернего ритуала, означающего для ребенка конец дня и подготавливающего его ко сну. Выберите диск с колыбельными песнями, который вам особенно по душе, и включайте его каждый день перед тем, как уложить ребенка спать. Вскоре музыка станет для ребенка привычной и начнет буквально навевать на него сон.

Необходимо знать некоторые подробности при прослушивании музыки с детьми

- Нельзя давать маленьким детям слушать музыку через наушники, т.к. это может испортить слух, уши у ребенка воспринимают только рассеянный звук
- Музыка следует слушать негромко, примерно так, как вы разговариваете с ребенком, это самое оптимальное прослушивание
- При прослушивании музыки работа сердца и дыхания подстраиваются под ритм музыки, поэтому вы должны понимать, какую музыку и какого ритма стоит включать ребенку а какую нет

Помните: Тяжелая музыка отрицательно влияет на детскую психику, некоторые исследователи утверждают, что она как бы "зомбирует" ребенка. Низкочастотная музыка вызывает ухудшение самочувствия и апатию.

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Прекрасной колыбельной для вашего ребенка станет знаменитая "Лунная соната" Бетховена. Старайтесь подбирать для малыша произведения, в которых задействованы один-два музыкальных инструмента. Такую музыку ребенок воспримет лучше.

