***Пение до рождения. О методах музыкального оздоровления будущего ребенка***

Зачем малышу, который еще не родился и находится в животе у мамы, петь песни? А может, вы лишаете своего будущего ребенка чего-то важного, отказываясь от пения в период беременности? Почему в последнее время во многих школах для будущих мам преподают пение? Что это — приятное развлечение, способ расслабиться или, действительно, эффективный способ пренатального развития ребенка?

Обратимся к истории. Правильно говорят: все новое — это хорошо забытое старое. Как оказалось, корни этого новомодного течения лежат очень глубоко. Лечебное действие музыки на организм еще не рожденного ребенка известно с древних времен. Музыка относится к числу искусств, которые вызывают наиболее сильный отклик в душе человека. Она может оказывать непосредственное влияние на его эмоциональный мир. Еще Аристотель утверждал, что с помощью музыки можно определенным образом влиять на формирование человеческого характера. Так, в Китае еще 2000 лет назад практиковали дородовое воздействие на ребенка многочасовым пением. Китайцы считали, что жизнь начинается с зачатия, а, значит, заниматься воспитанием ребенка необходимо сразу после зачатия. В Японии беременных женщин помещали в специальные общины, расположенные в красивой местности, где занимались эстетическим и музыкальным образованием матери и будущего ребенка. В древние времена на Востоке существовало поверье, что к свадьбе каждая девушка должна соткать себе ковер, а за время беременности будущая мама должна соткать душу ребенка из музыкальных нитей своего голоса. До последнего времени в странах Северной Европы было обычным явлением, когда беременные женщины подолгу сидели на ступеньках своего дома и пели народные и религиозные песни.

Научное объяснение

Более ста лет назад ученые морфологи обратили внимание на тот факт, что в мозгу новорожденного имеется определенный процент атрофированных нейронов. Тогда же была выдвинута гипотеза, что эти нейроны атрофированы вследствие их невостребованности за период внутриутробного развития плода. С другой стороны, существовала научная информация о том, что число нервных клеток головного мозга в значительной степени определяет уровень интеллектуального развития и психической зрелости ребенка.

В связи с этим в Европе и в США возникли идеи о целесообразности воспитательного процесса в дородовый период жизни человека с целью сохранения и развития наибольшего количества нейронов головного мозга. Так появилась новая отрасль психологии, педагогики и медицины — дородовое воспитание.

А в 1982 году японские ученые с помощью гидрофона определили, что внутриутробно ребенок слышит все, что происходит как внутри мамы, так и вокруг нее. При этом все звуки носят приглушенный характер, теряя до 30% своей громкости. Известно, что в четырнадцать недель плод начинает реагировать на разные звуковые эффекты различным образом: он может реагировать на громкость и ритм мелодии, она может ему нравиться или нет. При помощи специального ультразвукового сканера ученые обследовали несколько десятков беременных женщин. Во время эксперимента каждые 15 секунд звучал небольшой фрагмент музыкального произведения, а прибор фиксировал усиление мозговой активности еще не родившихся малышей. Оказалось, что они не только слышат музыку, но и проявляют свои эмоции: спокойные лирические мелодии заставляют их «грустить», а заводные — «радоваться».

Доказано, что звук — самый сильный интегрирующий фактор, оказывающий влияние на весь организм ребенка, гармонизируя его. Через нейроэндокринную систему, музыка оказывает воздействие практически на все системы и органы ребенка: изменяется частота дыхания, тонус мышц, моторика желудка и кишечника. Это, действительно, некое направление развития человека, где во внутриутробном периоде в него вкладываются очень важные элементы. Также доказано, что малыши узнают, активнее реагируют и предпочитают ту музыку, которую они «слышали» до рождения, будучи в утробе матери. Следовательно, беременность — это не только формирование ребенка, но и потрясающий шанс повлиять на интеллект, творческие и музыкальные способности вашего малыша, простимулировать его познавательное и эмоциональное развитие.

Кстати, об интеллекте. Исследования американских ученых показали, что всего лишь десятиминутное прослушивание фортепианной музыки Моцарта показало повышение так называемого коэффициента интеллекта в среднем на 8-9 единиц. При этом в группе тестируемых были люди, которые любят музыку Моцарта, и те, кому она совершенно безразлична. А русские ученые И. М. Сеченов, С. П. Боткин и И. П. Павлов установили такую закономерность: оказывается, с помощью музыки можно регулировать дисинхронные ритмы, появляющиеся в мозге при стрессе.

Современные методики пения до рождения

Начиная с 50-х годов XX столетия, в различных странах мира были созданы центры музыкотерапии, которые успешно работают и по сей день. Все методики музыкального оздоровления будущего ребенка направлены на обучение беременных женщин навыкам общения с ребенком еще до его рождения, на стимуляцию двигательной активности, раннее психоэмоциональное созревание плода, а также на снятие жизненных стрессов, улучшение самочувствия и оздоровления самой беременной женщины с помощью музыки и подготовку ее к родам.

А что касается отечественной медицины, то еще в 1913 году наш выдающийся психоневролог академик В. М. Бехтерев организовал комитет по изучению воспитательного и лечебного действия музыки. Он считал, что музыка положительно влияет на дыхание, кровообращение, устраняет усталость и придает физическую бодрость, а также неоднократно подчеркивал важную роль колыбельных песен для полноценного развития маленького ребенка. Наиболее распространенный в нашей стране метод музыкального оздоровления будущего ребенка «Сонатал», разработанный титулованным ученым, профессором М. Л. Лазаревым. Само название сонатал происходит от двух латинских слов «сонанс» — звучащий и «натус» — рожденный и означает «музыка беременности и рождения». В систему Лазарева, получившую название сонатал-педагогика, входит более тысячи специально написанных песен, исполнение которых строго связано с режимом дня беременной женщины и биоритмами плода. Прежде всего, эта методика направлена на формирование здоровья ребенка. Методика профессора Лазарева представляет собой музыкальную стимуляцию развития плода и новорожденного ребенка. Еще не родившийся малыш слушает, как поет его мама, и проходит свое самое первое в жизни обучение. Материнский голос играет роль камертона, по которому настраивается мировосприятие ребенка. А особая музыкальность всех рожденных на этом методе детей даже не обсуждается — это лишь приятный побочный эффект. И можете не переживать, что у вас нет слуха или голоса. Профессор Лазарев считает, что такой проблемы не бывает. Для вашего слушателя (ребенка) ваш голос самый лучший на свете по определению. Материнский голос, каким бы он ни был, всегда будет восприниматься плодом как чудесные вибрации жизни.

В чем сила пения

Пение поможет вам успокоить ребенка и успокоиться самой после дневных стрессов. Именно музыка может предохранить вашего ребенка от зла и стрессов современного мира. Укладываясь спать, спойте еще не рожденному ребенку колыбельную песню. Как считает болгарский психотерапевт П. Рандев, такая музотерапия способствует развитию уравновешенной, спокойной и доброжелательной личности. Да и вам самим колыбельная песня поможет успокоиться и снять накопившийся за день стресс. Действие колыбельных песен в собственном исполнении для будущих мам оказывается эффективнее любых медикаментов, а сон от воздействия колыбельных мелодий особенно крепкий и глубокий.Регулярное исполнение песен в определенные часы поможет маме настроить биологические часы будущего ребенка на определенный режим дня. Вы сможете развить у вашего ребенка ассоциативное мышление: звучит быстрая музыка — надо кушать, медленная — спать и т.п.

С помощью пения вы можете развить у ребенка музыкальный слух и привить ему любовь к музыке. Чтобы доказать, что ребенок способен запоминать музыку, находясь еще в материнской утробе, исследователи просили будущих матерей во время беременности ежедневно слушать определенную музыку в течение получаса. А спустя год после рождения детишек выяснилось, что они запомнили любимые композиции своих матерей — будь то музыка Моцарта, Вивальди или композиции поп-групп — и явно предпочитают их любым другим.

Пение в период беременности является определенным способом борьбы с внутриутробной гипоксией, которая приводит к рождению физиологически незрелого ребенка. Дозированная двигательная активность плода дает возможность избежать неблагоприятных последствий гипоксии и обеспечивает полноценное постнатальное развитие ребенка. Кроме того, пение позволяет воздействовать на двигательную активность плода, что может способствовать улучшению плацентарного кровообращения и обеспечивать условия для профилактики внутриутробных инфекций.

Исполняя простейшие песенки, будущая мама незаметно для себя занимается подготовкой к родам. Во время пения происходит улучшение функционального, гормонального и психоэмоционального состояния беременной, повышается порог чувствительности в родах, что способствует более естественному течению родового процесса. Ведь как важно, чтобы свой первый путь (т.е. продвижение ребенка по родовому каналу) был приятным, желанным и безопасным. Кроме того, напевая песенки (если потом не появляется отдышка) вы учитесь правильно дышать, что очень пригодится в родах. Если после исполнения песни у вас появляется отдышка, это означает, что вы не правильно дышите.

Кроме того, пение обладает релаксационным и обезболивающим эффектом, активизирует внутренние силы организма, усиливает действие медицинских препаратов, повышает работоспособность, нормализует сон, улучшает настроение и самочувствие будущей мамы и ребенка.

Что слушать

В последнее время все чаще врачи и психологи рекомендуют беременным женщинам не только петь, но и почаще слушать классическую музыку. Наиболее благоприятное влияние на развитие плода оказывает мелодичная структурированная музыка. Бетховен, Брамс — возбуждают плод. Музыка, близкая к альфаритмам, такая как музыка Моцарта, Вивальди, успокаивает плод. Кроме того, слушая «правильную» музыку, можно свести к минимуму многие неблагоприятные факторы. Причем, как оказалось, разная музыка выполняет разные лечебные функции. Вот наиболее распространенные произведения, активно используемые в музыкотерапии:

Для снятия стресса и уменьшение чувства тревоги:  
Шопен «Мазурка, «Прелюдии»  
Штраус «Вальсы»  
Рубинштейн «Мелодии»

Для уменьшения раздражительности: Бах «Кантата 2″ и «Итальянский концерт»  
Бетховен «Лунная соната», «Симфония ля-минор»

Для общего успокоения, удовлетворения:  
Бетховен «Симфония 6″, часть 2  
Брамс «Колыбельная»  
Шуберт «Аве Мария»  
Шопен «Ноктюрн соль-минор»  
Дебюсси «Свет луны»

Для снятия симптомов гипертонии:  
Бах «Концерт ре-минор» для скрипки, «Кантата 21″  
Барток «Соната для фортепиано, «Квартет 5″  
Брукнер «Месса ля-минор»  
Шопен «Ноктюрн ре-минор»

Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением:  
Моцарт «Дон Жуан»  
Лист «Венгерская рапсодия»  
Бетховен «Фиделио»  
Хачатурян «Сюита Маскарад»

Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения:  
Чайковский «Шестая симфония», 3 часть  
Бетховен «Увертюра Эдмонд»  
Шопен «Прелюдия 1, опус 28″  
Лист «Венгерская рапсодия» 2

От бессонницы:  
Сибелиус «Грустный вальс»  
Глюк «Мелодия»  
Шуман «Грезы»  
пьесы Чайковского

Если малыш плохо сосет грудь, специалисты рекомендуют так называемые тонизирующие программы. Это произведения все тех же Баха, Моцарта, Шуберта, Чайковского и Вивальди, но в темпе аллегро или аллегро модерато.

Естественно, при прослушивании мелодий, прежде всего, вы должны ориентироваться на собственные музыкальные симпатии. Нравится вам скрипичная, органная, фортепианная или симфоническая музыка? А может, вы предпочитаете церковную музыку (не зря же она называется духовной)? Решайте сами. Экспериментируйте. Правильно говорят: то, что нравится будущей маме, обязательно придется по душе ее ребенку и наоборот