

О пользе колыбельных песен для психического и физического развития ребенка.

Мелодии, тексты, действия, сохранившиеся и дошедшие до нашего времени в виде фольклора (устного народного творчества), несут в себе глубокие психологические «инструкции», создававшиеся веками, хранившиеся и передававшиеся из поколения в поколение. Удивительные свойства фольклора влияют на обучение человека незаметно, на уровне подсознания, что в традиционной психологии соответствует непроизвольному типу обучения, проявляющемуся во всех видах русского фольклора: былинах, сказках, песнях (в т.ч. и колыбельных), потешках и т. д.

Задача формирования духовного мира человека третьего тысячелетия, возрождения и расцвета культурных традиций народов России в современной ситуации весьма актуальна. Философ и педагог В.В. Розанов в своё время писал о том, что потеря связей с культурой своего народа ведёт к безжизненности возрастающих поколений.

Колыбельные песни многие столетия пелись всем детям вне зависимости от социального уровня и темперамента ребенка. Колыбельная – важная форма общения взрослых и детей, колыбельная успокаивает, снимает напряжение дня. Колыбельная развивает интеллект, чувство языка, музыкальный слух. Колыбельная создаёт атмосферу для здорового сна в любом возрасте. Колыбельная, являясь элементом арт-терапии, лечит. В. Леутин, заведующий кафедрой психологии Новосибирского государственного педагогического университета, доктор биологических наук, отмечает, что колыбельные через развитие речи способствуют формированию связей между нейронами, и, если мозг не развивать, все нейроны останутся несвязанными, и в этом случае высок риск развития психопатологий [3]. Колыбельные очень важны в процессе овладения ребёнком речью, имеют важное значение в развитии у него мышления. По мнению В. Леутина, существует взаимосвязь между слушанием колыбельных песен в детстве и интеллектуальным потенциалом человека в зрелом возрасте.

Медицинские исследования отмечают положительное воздействие колыбельных песен на детей. Колыбельные песни особенно полезны детям с перинатальной энцефалопатией, сопровождающейся синдромом общего угнетения, с нарушением ритма дыхания, с тенденцией к брадикардии (уменьшении частоты сердечных сокращений), с нарушением моторики кишечника, а также рождённым раньше срока и с малым весом. Также было доказано: уникальная ритмика колыбельных песен может служить профилактическим средством двигательных и речевых расстройств (тиков, заикания, нарушений координации, моторных стереотипов) [2].

Специалистами был установлен следующий факт: мелодия со словами влияет на детей сильнее, чем мелодия без слов, а живое исполнение колыбельной намного эффективнее записанного инструментального исполнения; оказалось, что не важно, на каком языке поют колыбельную песню детям, умеет или нет петь мама ребёнка, самое главное для малыша – задушевно поющий родной

голос. Учёные выяснили, что колыбельные песни позитивно влияют и на здоровых, нормально развивающихся, детей.

Благодаря многолетним исследованиям было установлено: пение колыбельной песни (именно живое исполнение) снижает болевой порог у детей в возрасте от 0 до 3-х лет, они перестают волноваться, что подтвердило психологическое воздействие этих песен как элемента арт-терапии.

Специалисты Российской Академии Медицинских Наук установили, что у мам, которые поют своим детям колыбельные, улучшается лактация, а в дальнейшем устанавливаются более близкие отношения с детьми. Если мама будет регулярно напевать недоношенному ребёнку, он гораздо быстрее наберётся сил.

С научной точки зрения положительное влияние колыбельной песни объясняется особым звуковым ритмом колыбельных. Чаще всего колыбельная песня имеет музыкальный размер 4/4, который восходит к звуку ряду, естественным образом накладывающемуся на биение спокойного сердца (ЧСС=68-72 удара в минуту). Подобно ритму раскачивающейся люльки, звуковое (речевое) «раскачивание» происходит и во время исполнения колыбельной песни, когда голос совершает движение по звукоряду то вверх, то вниз: «кач-кач», «баю-бай», «люли-люли». Сама мелодия колыбельной крайне проста, но заканчивается не на точке, а на интанационной запятой: таким образом, колыбельная мелодия – это бесконечный круг, постоянное повторение которого, как вращение маятника, погружает слушателя в состояние легкого транса, расслабления и успокоения. Благодаря чёткому, равномерному музыкальному рисунку происходит гармонизация психо-физиологических процессов матери и ребёнка.[2]

Рекомендации специалистов в области музыкотерапии колыбельными песнями: петь ребёнку колыбельную нужно до 2-3 раз в день сразу после кормления, продолжительность каждой песни должна составлять около 10 минут. Можно пропеть одну и ту же колыбельную по кругу несколько раз. Живое пение – сильнее записанного инструментального исполнения, а мелодия со словами влияет на детей больше, чем мелодия без слов.

Источники информации:

1. Фаустова Н. Колыбельная для всей семьи. – М., 2017 -31с
2. Электронный ресурс – URL : http://www.bajuschki.ru/lullaby_kode/htm
3. Электронный ресурс – <http://www.liveinternet.ru/users/fency>

Статья подготовлена психологом детской поликлиники Новиковой Н.Н. по материалам курсовой работы студентки кафедры общей и клинической психологии ТГУ им. Г.Р. Державина Жебылевой В.Е.