

УДК 78+159.9+378

ПОЗИТИВНОЕ МАТЕРИНСТВО: КОЛЫБЕЛЬНАЯ ПЕСНЯ И МИР ЗВУКОВ РЕБЕНКА ДО РОЖДЕНИЯ

© 2011 Т.А.Колышева

Поволжская государственная социально-гуманитарная академия

Статья поступила в редакцию 01.12.2010

Исследования показывают, что малыш, с которыми часто общались и которым много пели до рождения, отличается физическое и психическое здоровье, музыкальность, высокое развитие интеллектуальных и творческих способностей, высокий познавательный интерес, они легко приспосабливаются к новым ситуациям, общительны и более открыты миру. Кроме того, контакт, который устанавливается между мамой и малышом, является важной составляющей успешных родов, а еще до рождения возникшее доверие и интуитивное чувствование друг друга помогает легче и справляться с послеродовым уходом.

Ключевые слова: музыкальная культура и фольклор, позитивное материнство.

Многолетний опыт раннего музыкально-коммуникативного воспитания заложен в фольклоре – в народных потешках, пестушках, поговорках, скороговорках, сказках, былинах, детских песнях, играх, обрядах, праздниках. Продолжением народных традиций стали лучшие образцы культуры и искусства, русской классической поэзии¹, литературы, музыки для детей, а также лучшие произведения современных отечественных детских писателей и композиторов. Задача составить антологию детского музыкального репертуара, фольклора и поэзии нами в исследовании не ставилась. Однако собрать конкретные образцы, выявить и описать критерии отбора, систематизировать минихрестоматию в помощь молодой матери – миссия вполне практически выполнимая. Особое значение для нашего исследования приобретает пренатальный период, в котором будущая мама не только будет заботиться о своем здоровье, а значит и здоровье еще неродившегося ребенка, но и научится общаться с ним, воспитывать, развивать свое дитя. Первые три месяца внутриутробного развития ребенка имеют, по мнению специалистов, решающее значение для его будущего.

В настоящее время установлено, что, меняя продолжительность, концентрацию информационного потока, можно регулировать (ускорять, замедлять, и даже прекращать) формирование нейронных структур мозга. В этот период маме очень важно получать положительную информацию от общения с природой, музыкой, живо-

писью. В традициях индийского народа существует своеобразный ритуал: каждую неделю беременности женщина получает подарки и знаки внимания от своих родственников и знакомых. По данным исследователей органы слуха ребенка формируются к 18 неделе внутриутробного развития. На седьмом месяце ребенок воспринимает не только сердцебиение матери, но и звуки внешнего мира. Спокойное сердцебиение матери – самая лучшая для него музыка. Так, в качестве эксперимента в палате новорожденных детей включали запись тревожно и спокойно бьющегося сердца человека и обнаружили, что при звуке тревожно бьющегося сердца дети просыпаются, плачут, а спокойно бьющегося – продолжают спать. А это значит, что ребенок еще до своего появления на свет по-разному реагирует на состояние мамы, на ее поведение. Поэтому ей следует меньше волноваться, раздражаться. Все это не нравится малышу. Помочь сохранить матери хорошее настроение, оградить ее от стрессов – долг всех окружающих, особенно папы. Малыш слышит не только сердцебиение мамы, но также ее голос, голос папы, звуки музыки. Необходимо как можно больше общаться с ним, говорить ему ласковые слова, петь песни, включать мелодичную музыку. Как установлено многолетними исследованиями, лучше всего ребенок реагирует на классическую музыку, колыбельные песни, звуки природы – все, что вызывает положительные эмоции будущей мамы.

Тема материнства, супружества, счастливой, полноценной семейной жизни даже фрагментарно не решается современными образовательными учреждениями. Студенческий возраст является наиболее чувствительным периодом для восприятия и осознания студентами своего главного человеческого предназначения – родительства, ведь замужество и рождение ребенка

⁰ Колышева Татьяна Александровна, доктор педагогических наук, профессор кафедры хорового дирижирования и хорового пения. E-mail: ksd9@rambler.ru

¹ Головин В.В. Русская литературная колыбельная песня как феномен традиционной народной культуры. – СПб.: 1992.

для подавляющего большинства студенток – актуальная перспектива ближайших 5 лет жизни. Часто эти события совпадают по времени с периодом обучения в вузе. Вот почему формирование ценностного, позитивного отношения к материнству должно стать ведущим воспитательным направлением в работе с девушками, составляющими подавляющее большинство студентов гуманитарных вузов.

По данным социологов в России растет отчуждение подрастающего поколения от семьи. В обществе произошла трансформация ценностей. Выбор молодежи падает на достижение карьерного роста. Создание семьи рассматривается как отвлечение и помеха в реализации поставленных жизненно важных целей. У студентов стихийно формируются взгляды на должное брачно-семейное поведение: сожителство или так называемые гражданские браки стали нормой в молодежной, даже юношеской среде (термин юридически безграмотный, т.к. названные отношения не имеют законодательной, гражданской регистрации). Все явственнее обнаруживается тенденция безответственного отношения молодежи к своему нравственному, физическому и психическому здоровью, что предопределяет несостоятельность будущего родительства. Подтверждение тому угрожающая статистика: по разным исследованиям лишь 5 – 8 младенцев из ста новорожденных педиатры считают здоровыми. Обращение студенческой молодежи к истинным общечеловеческим ценностям, формирование ценностного отношения к будущему материнству – приоритетная воспитательная и образовательная задача вуза.

Много прекрасных од спето в честь человеческого голоса. Но голос матери не просто красивый голос. Это главный инструмент пренатального воспитания и дальнейшей социализации ребенка в раннем детстве. Благодаря голосу матери ребенок входит в мир человеческой культуры, воспринимая первичные вибрации, которые формируют глубинные структуры личности. По словам доктора М.Л.Лазарева², нежные вибрации голоса матери становятся своеобразной духовной и музыкальной гомеопатией, которая способна сформировать душу ребенка. Через тонкие вибрации, вкладывая в звучание голоса свою нежность, всю глубину чувств, мать пробуждает в душе малыша добрые начала – подобное творится подобным.

Начиная с пренатального периода, каждый звук, произнесенный будущей мамой, влияет на развитие, в буквальном смысле лепит тело и сознание ребенка. В период беременности пение

и речь будущей матери меняют частоту дыхания, которое определяет окислительно-восстановительные процессы в организме плода. При этом диафрагма оказывает мягкое давление, непроизвольный внутренний массаж. Пение женщины меняет кровоток не только в ее сосудах, но и кровообращение ребенка, активизируя его двигательную активность. В результате как установлено исследованиями формируются пренатальные двигательные паттерны плода (вертикальное перемещение, горизонтальное перемещение, подскоки и вращение, покачивание и т.п.). Особо отметим, что музыкально-эмоциональные переживания, возникающие у будущей матери во время пения и слушания музыки, оказывают гормональное воздействие на плод. Вибрации голоса матери передаются через различные среды организма женщины. Французские специалисты³ установили положительное психо-коррекционное воздействие голоса матери, записанного через водную среду (имитация околоплодных вод), на душевное здоровье людей, перенесших сильные стрессовые ситуации. Низкий частотный спектр восприятия расширяется за счет резонирования, вибраций позвоночного столба. Через пение и речь ребенок получает от матери определенный объем информации. Вот почему будущей матери очень полезно комментировать свои повседневные действия, объясняя, вербализируя их.

Большое значение также имеют тактильные ощущения ребенка: сначала в пренатальный период это прикосновения к животу, поглаживания, в дальнейшем взаимодействие с младенцем во время гигиенических процедур, купания, одевании, кормления, игр и развлечений. Интонации материнского голоса оказывают на плод и ребенка более глубокое влияние, чем любые внешние звуки, включая классическую музыку. Какие же речь и пение матери способны оказывать столь плодотворное влияние на эмоциональное, психическое и физическое развитие ребенка, обеспечить гармоничное развитие его личности? Каким педагогическим требованиям они должны отвечать? По каким критериям это можно оценить? Каковы основные их музыкально-дидактические характеристики, параметры, показатели?

Невероятно, но факт неоспоримый: уже с восьмой недели жизни в материнской утробе ребенок начинает слышать, а к 18-й неделе его слуховые способности развиваются в совершенстве! Это значит, его внутреннее ушко, являющееся органом слуха, уже в этом периоде достигает своего полного размера и функциональных способностей. Не потрясающе ли это, если

² Лазарев М.Л. Мамалыш. – М.: 2007.

³ Оден М. Возрожденные роды / Пер с фр. – М.: 1994.

к тому же вспомнить, что все другие органы чувств – зрение, осязание, обоняние, вкус – продолжают еще долгое время развиваться и после рождения? Конечно, не может быть случайным, что природа так рано заботится о нашей способности слышать. Сегодня учёные отводят слуху особую роль в нашем организме, утверждая, что именно слух до рождения управляет общим созреванием мозга и в значительной степени определяет развитие тех его участков, которые отвечают за мир чувств, интеллект и движения. Поэтому общение с малышом вслух, чтение сказок и стихов, пение колыбельных до рождения вовсе не новомодная «причуда» для будущих мам и пап, а насущная потребность их развивающегося малыша и возвращение к традициям которые тысячелетиями существовали в любой из древних культур – общение и пение ребенку до рождения.

Долгое время считалось, что звуки достигают малыша через стенку живота. В действительности, только самые громкие из них способны преодолеть этот барьер. Сегодня же известно, что вся наша костная система – утонченный, идеально созданный самой природой звуковой проводник. Поэтому, чтобы ваш малыш вас услышал, нет необходимости повышать голос. И даже наоборот: нежные и приятные звуки для слуха будущей мамы, также приятны и для слуха малыша. А то, что вы ощущаете слишком громким и резким, является таким же неприятным и отталкивающим для ребеночка. С той разницей, что мы можем намного легче приспособиться к громким звукам, тогда как малыш здесь совершенно беззащитен.

Очевидно, насколько богатым и благотворным будет звуковое окружение малыша до рождения, во многом зависит от будущих родителей⁴. Известно, что звуки могут оказывать как разрушающее, так и гармонизирующее воздействие. Например, у четырехмесячного плода под влиянием громких звуков ускоряется сердцебиение, он начинает беспокойно себя вести. Иногда при этом малыш может реагировать толчками ног. Часто беременные женщины рассказывают, что им приходилось покинуть концертный зал из-за нестерпимых ударов ножками в стенку живота. Очевидно, басы, ярко выраженные в современной поп-музыке и, тем более в рок-музыке, резонируя в основании позвоночного столба будущей мамы, вызывают сильные вибрации, непосредственно достигающие малыша. Известно также, что современная популярная музыка в стиле джаза и рока с ее быстрыми, громкими, синкопированными ритмами, негативно сказывается на ритме сердеч-

ных сокращений. Сердце в условиях такой бомбардировки не может сохранить свой идеальный ритм. Такое резкое изменение привычных ритмов маминого организма малыш воспринимает как угрозу, начинает беспокоиться и защищаться. Аналогичные вещи происходят во время просмотров фильмов со сценами ужаса или насилия, а также в любой другой стрессовой ситуации. Не всегда при этом малыши в утробе реагируют активно, некоторые, наоборот, сжимаются и замирают, и даже в последующие сутки не выдают свое присутствие ни одним шевелением.

Что же делать, ведь если концерт или фильм мы можем выбирать, то стрессы не всегда возможно предугадать? Ответ очень прост и сложен одновременно: вы никогда не ошибетесь в своем поведении, если будете исходить из осознания того, что ваш малыш уже здесь, с собственными потребностями и характером, научитесь уважать его интересы и просто жить с ним, каждый день, как если бы он был уже рожден, стараясь быть ему опорой и защитой. И так же как после рождения в напряженной ситуации вы постарались бы сначала успокоиться самой и приласкать и успокоить малыша, очень естественно приласкать и успокоить малыша до рождения, сказав ему, как вы его любите и ждете. Мы хорошо знаем, сколько внимания, любви и определенной гармоничной атмосферы нужно малышу после рождения. Ведь никому и в голову не придет взять его с собой на дискотеку или рок-концерт. И хотя пока невозможно подержать в ладони маленькую ручку малыша или увидеть его глаза, его присутствие является абсолютно реальным уже сейчас, а значит, является реальной его потребностью в гармоничной атмосфере и нашей любви.

Какие же звуки и какая музыка нравится малышам до рождения? Благодаря технологии ультразвуковых исследований это не является сегодня секретом. Малыши очень любят классическую музыку, при этом исследователи особенно отмечают благотворное влияние музыки периода барокко и классицизма, которая близка к нашему ритму сердечных сокращений в состоянии покоя. Известными композиторами периода барокко являются Бах, Вивальди, Боккерини, Телеман, Гендель, классицизма – Моцарт, Гайдн. При этом наиболее благоприятно влияние медленных частей симфоний и концертов, звучащих в темпе адажио, анданте или ларго. Удивительно, но все без исключения специалисты утверждают, что малышам очень нравится музыка Моцарта, особенно его ранние произведения. И даже, если вы никогда раньше не отдавали предпочтение классической музыке, не спешите говорить нет. Из своего опыта я

⁴ Лобова А.Ф. Аудиальное развитие детей. – Екатеринбург: 1999. – М.: 2002.

знаю, как часто женщины открывают для себя классическую музыку именно во время беременности. Конечно, она совсем не вписывается в суету современного ритма жизни, но способна затронуть что-то гораздо более глубокое в нас, и очень благоприятна для периода ожидания малыша, когда благодаря гормональным изменениям увеличивается восприимчивость и чувствительность женщины.

Очень важно, чтобы музыка, которую женщина слушает во время беременности, нравилась. Ведь будущая мама является посредником между малышом и окружающим миром, и значит, малыш, прежде всего, воспримет ее отношение и настроение. Музыка, вызывающая у будущей мамы состояние гармонии, очарования, красоты, покоя, будет передавать эти же настроения и эти же ценности ее малышу. Конечно, такую спокойную светлую музыку можно подобрать и в том жанре, который ей нравится.

И все же существует музыка, которая именно для вашего малыша вне всякой конкуренции и которая влияет на него наиболее благотворно – *это пение колыбельных песен*. Традиция петь малышу до рождения спокойную песню, которая и после рождения легко успокаивает его, известна с глубокой древности и возрождается сегодня вновь. Многие специалисты, сопровождающие беременность, утверждают, что у женщин существует глубокая интуитивная потребность петь своему малышу до рождения, и только сформировавшийся медицинский подход к беременности и рождению разрушает ее. Го-

лос мамы малыш до рождения слышит отчетливее всего, сразу же после рождения он способен отличить его среди всех других, поэтому он так важен для его развития. Поющий голос, по сравнению с говорящим, содержит много более широкий диапазон частот, несет все богатство ощущений и стимулов, что очень благотворно для развития малыша. Пение во время беременности улучшает самочувствие мамы и является универсальным способом трансформации негативных состояний. Когда мы поем, вкладывая в пение доброе чувство, в каком состоянии не находился бы мы до этого, под влиянием голоса наши клеточки настраиваются, и состояние улучшается. И не беда, если вы не высокого мнения о своих певческих способностях: именно ваш неповторимый голос, полный тепла и нежности, – самая сладкая мелодия для вашего малыша, питающая его любовью.

Благодаря пению устанавливается глубокий контакт между мамой и малышом – ведь невозможно петь с нежностью тому, кого нет, или тому, кто начнет существовать для вас только через несколько месяцев. И так, постепенно, благодаря пению формируется привязанность, понимание и доверие между мамой и малышом. Идеально, если к пению может присоединиться и папа малыша, ведь папин голос – это другие новые ощущения для ребенка, укрепляющие в нем чувство защищенности и благополучия. Так ткутся связи любви между малышом и его родителями, закладывающие благотворную основу всей последующей жизни.

POSITIVE MOTHERHOOD: LULLABY AND WORLD OF SOUNDS BEFORE CHILD'S BIRTH

© 2011 T.A.Kolysheva^o

Samara State Academy of Social Sciences and Humanities

The research shows that babies who were talked and sung songs to before their birth are physically and mentally healthy, they are also quite musical with a high level of creativity, intellectual abilities, high interest to perceive new information, easily adapted, sociable and open to the world. Besides the contact, established between a mum and her baby, is a vital component of successful delivery. The confidence and link, created before a child's birth helps as well to overcome the postnatal period.

Keywords: musical culture and folklore, positive motherhood.

^o Tatyana Aleksandrovna Kolysheva, tD. Sc. in Pedagogics, Professor of the department of Choral Conducting and Choral Singing. E-mail: ksd9@rambler.ru