

Лечим ребёнка музыкой: что слушать, чтобы сладко спать и не болеть отитами

Ваш малыш мало и беспокойно спит ночью? Не спешите в аптеку за успокоительными микстурами, попробуйте полечить его ...

Экскурс в историю

То, что музыка благотворно действует не только на душу, но и на тело, заметили еще древние. Музыкой лечили нервно-психические болезни, в Средние века пытались использовать ее как наркоз... Но все эти эксперименты проводились со взрослыми.

Как музыка влияет на состояние детей, первый в нашей стране начал изучать выдающийся психоневролог В. М. Бехтерев еще в начале XX столетия. Уже тогда было видно, что детям полезно слушать классику и колыбельные. Это же замечали и известные музыкальные педагоги: Г. Нейгауз, Д. Кабалевский, А. Артоболевская – музыка не только развивает детей, но и оздоравливает их. Только эти наблюдения носили характер эмпирический – не было научного доказательства: как, отчего, почему...

Два десятилетия назад ученые Института педиатрии РАМН решили найти научное обоснование метода музыкотерапии. Идейным вдохновителем этих исследований был заведующий лабораторией цитохимии профессор Юрий Платонович Нарциссов, сторонник мягких, щадящих методов воздействия на младенцев. А первыми пациентами, которые получали лечение музыкой, стали новорожденные отделения недоношенных.

Что показал беспристрастный анализ

У детей, пострадавших от недостатка кислорода во время внутриутробного развития, будь они доношенными или недоношенными, как правило активность ферментов клетки снижена. После того как младенцам давали прослушивать классическую музыку, активность ферментов клетки у них повышалась. Это показал цитохимический анализ. Младенцам также измеряли артериальное давление, пульс, ритм дыхания и всюду видели мягкую стимулирующую реакцию, которая потом плавно снижалась. Это была классическая реакция адаптации: организм приспосабливался к окружающей среде и чувствовал себя лучше.



А может, дети так реагируют на любой звуковой раздражитель – тиканье будильника, разговор? Может быть гармония и мелодия тут ни при чем?

Исследователи включали младенцам метроном, который отбивал медленный ритм в темпе спокойной музыки. Внешне новорожденные вели себя неплохо – успокаивались, засыпали, но цитохимический анализ беспристрастно отмечал: на фоне работающего метронома в клетках идет угнетение ферментов. Это, между прочим, доказательство того, что рок-музыка с ярко выраженным пульсирующим ритмом вредна маленьким детям.

Когда новорожденные покидали стационар, врачи рекомендовали их родителям и дома наряду с массажем, специальной гимнастикой и упражнениями в воде продолжать сеансы музыкотерапии. Родители по-разному относились к такому совету, кто-то потом давал своему ребенку прослушивать музыку, кто-то – нет... Но когда через год все эти дети прошли обследование в Институте педиатрии, оказалось, что те младенцы, которые получали не только лечебный массаж и гимнастику, но и постоянно слушали классическую музыку, лучше справились с неврологическими нарушениями, чем младенцы, родители которых не поверили в целебную силу музыкотерапии. Так появилась достоверная статистика.

Кому колыбельная, кому марш

Какую же музыку должны слушать маленькие дети?

Возбудимым, беспокойным полезны мелодии в темпе адажио, анданте, то есть медленном. Такими бывают обычно вторые части классических сонат, инструментальных концертов. Поскольку в начале своих исследований наши врачи опирались на опыт немцев в этой области – в Германии было больше всего литературы по этому вопросу – в их программах преобладала немецкая и венская классика: Моцарт, Шуберт, Гайдн... Потом добавились Вивальди, Чайковский...



Возбудимых детей хорошо успокаивают:

- II часть «Маленькой ночной серенады» Моцарта;
- «Зима» из «Времен года» Вивальди;
- дуэт Лизы и Полины из оперы Чайковского «Пиковая дама»;
- колыбельные песни.

Причем мелодия со словами влияет на детей сильнее, чем мелодия без слов. А живое пение – сильнее записанного на диск или кассету инструментального исполнения. И не важно, на каком языке поют, новорожденные прекрасно слушают, например, колыбельную Брамса или рождественские песнопения на немецком языке.

А для младенцев с синдромом угнетения, которые плохо сосут, иногда даже не ритмично дышат, полезны:

- произведения в темпе аллегро и аллегро модерато Моцарта, Шуберта, Гайдна;
- вальсы из балетов Чайковского;
- «На тройке» из его «Времен года»;
- «Весна» из «Времен года» Вивальди;
- а также маршевые мелодии.

Как вы понимаете, сеансы музыкотерапии хорошо влияют и на здоровых, нормально развивающихся малышей. Ведь и их иногда надо успокоить или, наоборот, взбодрить. Вот и можно это сделать с помощью расслабляющей или активизирующей музыки.

Засыпаем под шум ручья

В то время, как врачи проверяли музыкальную гармонию алгеброй, к ним обратился (к сожалению, потом трагически погибший) профессор Гнесинского училища Владимир Викторович Кирюшин. Он преподавал сольфеджио и для развития слуха детей составил звуковысотные упражнения, которые назвал музыкальными алгоритмами. Кирюшин заметил, что его ученики после этих упражнений становились активнее, меньше болели. Он обратился в Институт педиатрии, чтобы врачи исследовали этот оздоровительный эффект. Профессор принес записи коротких фрагментов, во время которых мальчишечий голос в сопровождении инструментального ансамбля поет названия нот.

В отделении в это время лежали новорожденные, у которых вялость чередовалась с возбуждением. Именно им попробовали ставить записи «алгоритмов» Кирюшина. Анализ состояния клетки показал, что эффект от прослушивания иногда был даже выше, чем от классики.

Сейчас у родителей большой выбор – они могут покупать аудиокассеты и CD-диски с классической музыкой в традиционном исполнении. Или кассеты с классикой, аранжированной специально для малышей. Там в ансамбль инструментов введены колокольчики.



Кому-то такая аранжировка нравится, кому-то – нет, вы должны сами увидеть, как реагирует на нее ваш ребенок, цитохимического тестирования эта манера исполнения не проходила.

Есть записи классической музыки на фоне звуков природы – шума ручья, прибоя, звуков леса... Аудиокассеты так и называются: «Малыш в лесу», «Малыш у моря», «Малыш у реки»...

Слушайте музыку вместе с малышом и расслабляйтесь, ведь и мамам беспокойных младенцев просто необходим хороший отдых на клеточном уровне.

Важно

Кому музыкотерапия противопоказана:

- младенцам с предрасположенностью к судорогам;
- детям в тяжелом состоянии, которое сопровождается интоксикацией организма;
- больным отитом;
- детям, у которых резко нарастает внутричерепное давление.