



znaleźć sposób na ich stymulację słuchową, odkrył zjawisko, które współcześnie nazywane jest efektem Mozarta. Badania Tomatisa wykazały, że pobudzenie kory mózgowej za sprawą dźwięków o wysokiej częstotliwości poprawia koncentrację i umiejętność zapamiętywania, pobudza kreatywność, motywuje do aktywności, usprawnia organizację życia codziennego i normalizuje napięcie mięśniowe, co korzystnie wpływa na postawę ciała. Tomatis w swoich badaniach wykazał również, że ucho poza pełnieniem roli zmysłu słuchu odpowiada także za:

- zachowanie równowagi,
- utrzymanie wyprostowanej pozycji ciała,
- kontrolę orientacji przestrzennej,
- monitorowanie mowy, języka i głosu,
- stymulowanie kory mózgowej, przygotowując ją do świadomego przyjmowania bodźców z otoczenia.

Muzyka kształtuje pamięć aktywną, podzielność uwagi, twórczą wyobraźnię oraz kompetencje poznawcze: od spostrzegania, poprzez klasyfikowanie do ocen estetycznych. Inne funkcje muzyki związane są z rozwojem samodzielności myślenia, zaspokajaniem potrzeby ekspresji, jak również wpływają na zdolności komunikacyjne. Muzyka tworzy świat przeżyć, kształtuje emocjonalność i wrażliwość, wpływa w szczególny sposób na rozwój dzieci, które od urodzenia do 5 – 6 roku życia rozwijają się wyjątkowo dynamicznie. Kontakt z muzyką ma korzystny i długotrwały wpływ na rozwój dziecka. Badania opisane w publikacji Ewy Czerniawskiej *Pamięć – zjawiska zwykłe i niezwykłe* (Warszawa, 2005) wykazały, że dzieci w wieku 4- 6 lat, które przez 30 tygodni uczestniczyły w zajęciach muzycznych i miały styczność z muzyką i instrumentami, osiągnęły lepsze wyniki w nauce oraz testach pamięci. Co więcej doświadczenia pokazały, iż poprawa umiejętności i zdolności została zachowana po zakończeniu treningów muzycznych. Inne badania, prowadzone w grupie dzieci przedszkolnych, przez 8 miesięcy uczących się gry na keyboardzie, w porównaniu z dziećmi z grupy kontrolnej, miały wyższe wyniki w testach pamięciowych i poznawczych (badania w USA prowadzone przez Rausher i Zupan z 2000 roku).

Dzieci mogą słuchać odpowiedniej muzyki podczas zabawy lub odrabiania lekcji. Najmłodsze chętnie zasypiają przy kołysankach. Tym, którzy mają problemy ze słuchaniem muzyki klasycznej poleca się korzystanie z dźwięków natury - śpiewu ptaków, szumu wodospadu, potoku górskiego, fal morskich.

#### Działanie muzyki na małe dzieci.

W zależności od tempa, głośności oraz linii melodycznej, wyszczególnić można dwa rodzaje muzyki: uspokajająco-relaksacyjną oraz aktywizującą. Każdy z tych rodzajów ma określony wpływ na organizm:

#### Muzyka uspokajająco-relaksacyjna (może być łączona z dźwiękami natury)

- ma korzystny wpływ na układ oddechowy (powoduje zwolnienie i pogłębienie oddechu),
- zwalnia akcję serca,
- obniża ciśnienie tętnicze,

- zmniejsza napięcie mięśniowe,
- zwalnia przemianę materii,
- zwiększa wydalanie soku żołądkowego i poprawia perystaltykę jelit,
- wywołuje spokój ducha,
- redukuje poziom lęku,
- poprawia komunikację międzyludzką,
- muzyka do ćwiczeń oddechowych zmniejsza opory w drogach oddechowych, jednocześnie dotleniając mózg,
- sprzyja wykonywaniu ćwiczeń rozciągających mięśnie,
- ułatwia wykonywanie spokojnego ruchu,
- tworzy atmosferę dobrą do odpoczynku, relaksu i snu.

Muzyka aktywizująca (opiera się na biologicznym rytmie pracy serca 120/140 uderzeń na minutę)

- wywołuje radość,
- pobudza do działania,
- wzmacnia poczucie siły,
- podwyższa samoocenę,
- z czasem powoduje, że oddech staje się miarowy i rytmiczny,
- normalizuje lub podnosi napięcie mięśniowe,
- przyspiesza bicie serca,
- podnosi ciśnienie tętnicze,
- przyspiesza przemianę materii,
- pobudza do aktywności fizycznej,
- poprawia rytmizację,
- wzmacnia koordynację,
- uruchamia tanecznie i integruje ruchowo.

Pamiętajmy, że układ nerwowy człowieka musi odpoczywać! Nawet bardzo dobre, sprawdzone formy stymulacji rozwoju mogą wyrządzić krzywdę, jeśli są stosowane w nadmiarze. Dziecko musi mieć czas przeznaczony na rozwój jak i czas na odpoczynek bez ruchu, światła i dźwięku. Tylko w bezruchu, ciemności i ciszy układ nerwowy człowieka odpoczywa. Dlatego nie zostawiamy włączonego światła i grającej, nawet cicho płyty, pomóżmy mu zasnąć, jeśli samo jeszcze nie potrafi, a następnie dajmy mu to, czego w tym momencie najbardziej potrzebuje – spokój.

Opracowała

Roksana Trzcińska