

Jeden z najlepszych sposobów stymulowania rozwoju Twojego dziecka. Muzykowanie

Magdalena Goetz

Coraz większa liczba badań naukowych dowodzi: aktywność i edukacja muzyczna dzieci od najmłodszych lat stymuluje ich rozwój i talenty również w wielu innych dziedzinach, w tym takich jak: czytanie i pisanie, matematyka czy języki obce. Sprzyja także rozwojowi emocjonalnemu, społecznemu i ruchowemu.

Nie jest tajemnicą, że Albert Einstein, twórca przełomowej teorii względności, umiłował sobie wolny czas, grając na skrzypcach. Dla wielu był to kolejny dowód jego geniuszu – co za wszechstronnie utalentowany człowiek! Nie dość, że genialny fizyk, to jeszcze posiadał zdolności muzyczne! A może Einstein został genialnym fizykiem, ponieważ grał na skrzypcach?

Muzykowanie rozwija mózg

Jeszcze nie tak dawno temu wielu naukowców uznawało tzw. teorię predeterminacji, czyli przekonanie, że to, czy ktoś zostanie utalentowanym muzykiem, fizykiem, matematykiem czy pisarzem, zależy w największej mierze od wrodzonego talentu. Uważano, że utalentowane dzieci rodzą się z bardziej rozwiniętymi niektórymi obszarami mózgu. Jednak dzięki nowoczesnym metodom badania mózgu, polegającym na tzw. neuroobrazowaniu, wiemy, że mózg człowieka – zwłaszcza tego najmłodszego – jest niezwykle plastyczny. Dzieci rodzą się z ogromnym potencjałem, który można rozwinąć w wielu kierunkach. W badaniach wykazano, że u osób określanych jako uzdolnione muzycznie to właśnie gra na instrumentach przyczyniła się do intensywnego rozwoju niektórych obszarów ich mózgu, a nie, że obszary te były rozwinięte już wcześniej.

Długa lista korzyści

Co może zyskać nasze dziecko dzięki muzykowaniu? Lista korzyści jest bardzo długa i obejmuje tylko te, o których wiemy do tej pory, bowiem badania wciąż trwają!

Jak dotąd naukowcom udało się stwierdzić, że muzykowanie:

- wspiera proces mielinizacji, czyli tworzenia tłuszczowej (mielinowej) osłonki wokół włókien nerwowych w mózgu, co zwiększa efektywność przepływania impulsów mózgowych (jest ogromnie ważne dla pracy całego mózgu),

- sprzyja większemu rozwijaniu się istoty szarej mózgu, m.in. w rejonach odpowiedzialnych za spostrzeganie zmysłowe (np. widzenie i słyszenie) oraz kontrolę wykonywanych ruchów,
- aktywizuje struktury mózgu odpowiedzialne za emocje, przez co sprzyja rozwojowi emocjonalnemu (np. dzieci trafniej rozpoznają emocje),
- korzystnie wpływa na rozwój mowy,
- usprawnia pamięć,
- kształtuje wyobraźnię przestrzenną,
- zwiększa kreatywność,
- korzystnie wpływa na uczenie się matematyki (a więc i innych przedmiotów ścisłych, takich jak fizyka czy chemia, które w dużym stopniu są na matematyce oparte),
- rozwija tzw. uwagę poznawczą (potocznie zwaną koncentracją), dzięki której dziecko może skuteczniej i łatwiej wyłapywać i przetwarzać, rozumieć i zapamiętywać bodźce intelektualne – co oznacza w konsekwencji, że może lepiej i łatwiej się uczyć,
- zwiększa tzw. plastyczność mózgu, czyli szybkość tworzenia się nowych połączeń neuronalnych, dzięki czemu mózg sprawniej działa i lepiej się regeneruje,
- poprawia samopoczucie i łagodzi stres (sprzyja powrotowi do równowagi emocjonalnej),
- rozwija wytrwałość i cierpliwość,
- daje długofalowe efekty – zwiększa ochronę mózgu przed przedwczesnymi oznakami starzenia czy zmianami demencyjnymi.

Korzystne może być także bierne słuchanie muzyki, ale jak zauważa wybitny, nieżyjący już polski neurobiolog prof. Jerzy Vetulani, powinna to być taka muzyka, jaka się dziecku podoba (sprawia mu przyjemność). Może ona wówczas wspomagać procesy uczenia się czytania i pisanie, naukę języków obcych, a nawet matematyki! Z kolei wspólne granie i śpiewanie sprzyja rozwojowi umiejętności społecznych (np. pracy w grupie, inteligencji emocjonalnej) oraz osobistych (np. ułatwia radzenie sobie z treścią i stresem, zwiększa otwartość na nowe wyzwania), wzmacnia też poczucie przynależności do grupy.

Jak muzykować i kiedy zacząć?

No dobrze, ale czy nie jest tak, że lekcje gry na instrumentach są tylko dla utalentowanych dzieci? Okazuje się, że nie – kiedyś tak uważano, ale dziś ten pogląd przechodzi do lamusa. Owszem, wybitnie uzdolnionych dzieci jest bardzo niewiele, jednak zdecydowana większość jak najbardziej ma predyspozycje do muzykowania, czyli do gry na instrumencie czy śpiewu. Tutaj nie chodzi jednak o to, aby dziecko robiło międzynarodową karierę muzyczną, ale by miało ciekawe hobby, które przy okazji będzie wspierało jego rozwój – i w ten sposób należy do tego podejść.

Vetulani podkreśla, że najlepsze efekty dla rozwoju mózgu dzięki muzykowaniu czy słuchaniu muzyki możemy osiągnąć wtedy, kiedy ta muzyka oraz muzyczna aktywność nam się podoba. Ważne więc, aby delikatnie kształtować gust muzyczny dziecka, ale jednocześnie dać mu pewną swobodę decyzji, czego chce słuchać lub na jakim instrumencie grać (lub jeśli woli np. śpiewać – to również da dobre efekty). Lepiej więc starać się zachęcać dziecko do ćwiczeń, niż je do nich przymuszać. Kiedy jednak polubi ono tę aktywność, samo będzie chciało ją podejmować. Ważne, aby robiło to regularnie.

A kiedy zacząć? Muzyka powinna być obecna w domu dziecka już od pierwszych dni jego życia – cicha i przyjemna. Małym dzieciom warto śpiewać, później w wieku przedszkolnym – uczyć je piosenek, tańca i wybijania rytmu. Dzieci w wieku szkolnym można już zapisać do szkoły muzycznej lub na inne muzyczne zajęcia, które będą dostosowane do ich wieku i możliwości. Znakomitym pomysłem jest też wspólne, rodzinne śpiewanie, granie czy zabawy muzyczne. Pamiętajmy jednak, że nigdy nie jest za późno – na muzykowaniu skorzystają nawet osoby dojrzałe!

Wskazówka

A jeśli dziecko się zraża? W takim wypadku lepiej nie naciskać. Dajmy mu trochę czasu, żeby przetrawiło to, co je „boli” (np. niepowodzenie), a po kilku dniach delikatnie zachęćmy („Brakuje mi twojego grania, może zagrasz dla mnie tę piosenkę, która ci zawsze tak dobrze wychodzi...”). Ostatecznie jednak, nawet jeśli dziecko na jakiś czas zarzuci muzykowanie (np. znajdzie inne hobby), to i tak zdąży dużo skorzystać na tym, że do tej pory muzykowało.

O czym jeszcze warto pamiętać?

Rodzice mogą obawiać się, czy dodatkowe zajęcia muzyczne dla dziecka nie będą dla niego przeciążeniem lub zbytnim wyzwaniem. Mogą też niepokoić się, że dziecku trudno będzie pogodzić się z ewentualnymi niepowodzeniami, np. jeśli okaże się, że nie ma ono wybitnego talentu. Można jednak temu zaradzić.

Po pierwsze, należy dostosować częstotliwość zajęć i ćwiczeń do możliwości dziecka – nie wolno dopuścić, by było przemęczone. Często wiele zależy po prostu od sprawnej organizacji dnia czy tygodnia. Po drugie, poziom trudności powinien być dostosowany indywidualnie do możliwości dziecka. Po trzecie wreszcie, należy kształtować w dziecku realistyczne oczekiwania. Starajmy się mu przedstawić naukę muzykowania jako coś miłego, przyjemne hobby, atrakcyjny sposób spędzania wolnego czasu. Unikajmy porównywania go do innych dzieci i podsycania w nim postawy rywalizacyjnej, a chwalmy zawsze za starania i poczynione postępy („O, teraz grasz znacznie lepiej niż jeszcze tydzień temu!”), a nie za same efekty czy za prześciganie innych.

Posłanie dziecka na lekcje muzyki czy choćby zachęcenie go do amatorskiego śpiewania jest więc pod wieloma względami dobrą inwestycją na przyszłość. Oczywiście nie uczyni z naszego dziecka od razu geniusza, ale może znacząco ułatwić mu szkolną edukację i wesprzeć jego rozwój na wielu innych poziomach.