



40 Учимся вместе

Как делать уроки с первоклашкой

Вчерашний малыш ужасно горд своим новым статусом школьника. Он без устали рассматривает тетради и книги. Первые недели учебы дети, как правило, очень стараются. Но затем все чаще можно услышать: «Учиться больше не буду..», «Сами делайте свои уроки». Как сделать так, чтобы школьник не отлынивал от домашнего задания?

44 Талантливый ребенок

45 Спецпроект

Модная осень

50 SHOPPING

Мебель для школьника

Чтобы ждать от школьника хороших оценок, необходимо сделать его комнату максимально комфортной. Ключевым моментом в формировании гармоничной среды для обучения является мебель. На какие моменты нужно обращать внимание при оборудовании детской комнаты? Как обеспечить ребенку комфорт и учесть его пожелания?

5 Новости

6 Гармоничная семья

Чтобы стать поваром, врачом или водителем, нужно получить специальное образование. Но быть мужем и женой, папой и мамой не учат нигде. Обычно люди вступают в брак с убеждением, что счастье их семьи обеспечено автоматически. И лишь немногие понимают, что благополучие брака не возникает само собой, над этим нужно постоянно работать. Герои рубрики «Гармоничная семья» Андрей и Елена Выжаныковы уверены, что если есть любовь, доверие, духовная близость, общая цель и мечта, то можно преодолеть любые испытания.

52 LIVE

53 Notebook



Марина Петровна Кузовенкова, психотерапевт Центра практической психологии «СПАСС», гештальт-практик, ассистент кафедры психосоматики и психотерапии СПб Государственной педиатрической медицинской академии. [стр. 35](#)



Елена Геннадьевна Попова, психолог, руководитель «Маминой школы» Центра иммунологии и репродукции, г. Москва [стр. 30](#)

Максим Викторович Протихин, менеджер по внешнеэкономической деятельности ЗАО ПК «Корона», г. Боровичи (ТМ «Государь») [стр. 14](#)



Николай Николаевич Нарницын, врач-психотерапевт, психоаналитик, член Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги и Российского психоаналитического общества г. Москва [стр. 22](#)



Валентина Михайловна Даринская, кандидат педагогических наук, психолог-консультант, специалист в области семейных отношений, руководитель психологического центра «Дар» [стр. 8](#)

Михаил Юрьевич Денисов, доктор медицинских наук, профессор кафедры акушерства и гинекологии медицинского факультета Новосибирского государственного университета [стр. 20](#)



МУЗЫКА ДЛЯ РЕБЕНКА

Когда женщина ожидает ребенка, у нее меняются образ жизни, привычки, вкусовые пристрастия, и, возможно, музыкальные. Ваш малыш — уже часть вас. И все, что вы едите, какие мелодии слушаете, влияет на его развившиеся. Музыка относится к числу искусств, воздействующих на эмоциональный мир человека и его физиологические состояния.

История вопроса

Известно, что воздействие музыки на человека — один из самых древних методов лечения, возникший одновременно с появлением первобытных целителей. Еще Пифагор более 500 лет до нашей эры возвышал музыку над другими лечебными средствами, приписывая ей универсальность в исцелении души и тела. В отечественной медицине в 1913 году выдающийся психоневролог академик В.М.Бехтерев (именно он считается основоположником музыкотерапии в России) организовал комитет по изучению воспитательного и лечебного действия музыки. В ходе многочисленных исследований выяснилось, что музыка положительно влияет на дыхание, кровообращение, устраняет усталость, придает физическую бодрость, повышает настроение.

Для того, чтобы понять, какое влияние оказывает музыка на еще не рожденного малыша в разные периоды его развития, необходимо разобраться, как происходит становление его нервной системы. Когда же ребенок начинает слышать и воспринимать звуки, испытывать эмоции?



Мамина школа: а знаете ли вы?..

Что в первом триместре уже в 5–6 недель начинается формирование нервной системы? С 7,5 недель появляется кожная чувствительность. В этот период закладываются первые структуры мозга. В 16 недель у малыша есть внутреннее ухо и отмечаются первые слабые моторные реакции на звук. Но воспринимаются в основном звуки, возникающие в организме матери (звук мамино-го сердцебиения, работа мамино-го желудка, звук тока крови в сосудах и т. д.), а не звуки, исходящие из внешней среды. Их малыш воспринимает в виде слабых колебаний звуковых волн. Поэтому, если говорить о прослушивании музыки, то необходимо понимать, что именно мама слышит музыку, а не сам малыш. А это значит, что в данный период эмоциональное состояние матери действует на ее собственную физиологию и при сильных стрессах или продолжительной тревоге создает условия для нарушения состояния внутренних органов, в том числе и матки, что ведет к нарушению физиологического развития плода. **Пока мама не ощущает шевеления ребенка, основная ее задача — управление своим эмоциональным состоянием.** Она должна понимать, что служит для ребенка средством абсолютной защиты от всех неблагоприятных факторов, дает ему энергию и неисчерпаемую любовь. Если мама испытала негативное чувство (тревога, страх, напряжение), то она должна уметь быстро возвращаться к положительному состоянию. И в этом как раз очень хорошо поможет музыка.

Уже на пятом месяце ребенок эмоционально и двигатель-но реагирует на модуляции голоса матери и звуки из внешнего мира,

температурные раздражители. Например, на прикосновение холодного датчика УЗИ, тактильные прикосновения (возникают мимические выражения, отплывание, отворачивание головы или, наоборот, приближение к источнику стимуляции). Таким образом, в период внутриутробного развития ребенок воспринимает большое количество стимуляции от матери и из внешней среды, причем во всех сенсорных системах, за исключением зрения и обоняния: они находятся в состоянии временного бездействия.

Уже в этом возрасте слуховой анализатор выборочно реагирует на высокие и низкие звуки. Причем чувствительность к низкочастотным звукам понижена, это защищает малыша от гиперстимуляции внутриутробной среды. Чувствительность же к высокочастотным звукам, куда относятся и человеческая речь, напротив, повышена. В этот же период, по данным многих исследований, ребенок воспринимает и переживает эмоциональные состояния матери непосредственно под влиянием притока ее гормонов. Но от воздействия гормонов матери, возникающих при ее отрицательных состояниях, ребенок

практически не может защититься. Он как бы испытывает эмоциональные удары под воздействием волны материнских гормонов, которые служат причиной формирования первичных чувств. Малыш начинает реагировать на разные звуковые эффекты: громкость, ритм мелодии, она может ему нравиться или не нравиться. Он уже способен показывать маме свои музыкальные предпочтения. Звук оказывает влияние на весь организм ребенка. Через нейроэндокринную систему музыка воздействует практически на все системы и органы ребенка: усиливается активность головного мозга, изменяется частота дыхания, тонус мышц, моторика желудка и кишечника. Мозг малыша выступает в роли своеобразного детектива, который не только слышит звуки, но и пытается найти их происхождение. **С помощью музыки можно воздействовать на три сферы жизнедеятельности малыша: двигательную, эмоциональную и дыхательную.** Музыка оказывает положительное воздействие на психическое и физическое состояние ребенка. На этом этапе мелодия помогает беременной женщине не только гармонизировать свое состояние,





улучшить расположение духа, но, главное, наладить контакт со своим малышом.

Громкие и ритмичные звуки заставляют сердце ребенка биться сильнее и чаще. Мелодичные, плавные звуки, наоборот, замедляют сердцебиение. Таким образом, звуки, с одной стороны, способствуют двигательной активности малыша, а с другой — позволяют ему до рождения получать информацию об окружающем мире.

Услада для слуха

Можно рекомендовать будущим мамам и их деткам слушать больше классических произведений и гармонизирующую музыку. **Наиболее благоприятное влияние оказывает музыка Моцарта, Вивальди — она успокаивает малыша. Произведения Бетховена и Брамса, напротив, возбуждают его.** Для успокоения и снятия эмоционального напряжения, уменьшения раздражительности будущей маме помогут как произведения классической музыки (Вивальди, Чайковский, Брамс, Лист, Прокофьев, Штраус), так и современные направления: музыка для релаксации, инструментальная музыка, передающая шумы природы, современные исполнители (Енью, Diana Krall), джаз. Главное, чтобы музыка нравилась, вызывала чувство комфорта, приятные образы и воспоминания. Для улучшения самочувствия и поднятия активности необходима для прослушивания ритмичная, бодрящая музыка. Можно использовать различные марши, звуки барабанов (кроме тибетских) — их прослушивание повышает нормальный ритм биения человеческого сердца в спокойном состоянии, что оказывает бодрящее, мобилизующее воздействие. Исключить из «беременного» репертуара не-

обходимо музыку в стиле техно, хард-рок, эксперименты музыкального авангарда, тревожные минорные произведения с обилием низкочастотных звуков. Это может привести к нарушениям течения беременности (от гиперактивности плода до угрозы выкидыша).

Вот некоторые рекомендации о том, как правильно и полезно слушать музыку:

- вы должны ориентироваться на собственные музыкальные симпатии. Кому-то нравится скрипичная, кому-то органная, фортепианная или симфоническая музыка. Музыка прежде всего должна вызывать положительные эмоции;
- экспериментируйте в выборе музыкальных композиций в зависимости от ваших состояний и сроков беременности;
- музыкальные композиции не следует анализировать, просто слушайте и фиксируйте образы, возникающие в момент прослушивания;
- музыку можно слушать через наушники или используя стереосистему. При этом громкость должна быть небольшая, басы отключены, расстояние от мамы до магнитофона не менее одного метра, звучание музыки не должно превышать громкости разговорной речи;
- во время прослушивания не сосредотачивайтесь на каком-то серьезном деле, лучше всего будет просто расслабиться и отвлечься от всего, но если не получается, то можно выполнять обычные бытовые дела или заняться чем-то приятным (просмотром картинок, фотографий из семейного альбома);
- общее время прослушивания композиций не должно превышать 20–30 минут;

- в день не следует проводить более трех сеансов.

Снятие эмоциональных перегрузок, стресса и напряжения позволит свести к минимуму отрицательные воздействия на психическую жизнь еще нерожденно-го ребенка.

Помните, что необходимо выбирать музыку не только ту, которая нравится вам самой, но и прислушиваться к предпочтениям малыша, т.к. он уже умеет прекрасно слышать звуки извне. Не забывайте также о том, что будущей маме необходимо петь песни своему малышу. Пение поможет вам успокоиться самой и успокоить ребенка после дневных переживаний. В третьем триместре беременности пение вызывает дозированную двигательную активность плода, дает возможность избежать неблагоприятных последствий гипоксии и обеспечивает полноценное постнатальное развитие ребенка. Регулярное исполнение песен в определенные часы поможет маме настроить биологические часы будущего ребенка на определенный режим дня. Вы можете закладывать у него ассоциативное мышление: звучит быстрая музыка — надо играть, кушать, гулять; медленная — спать и т.д.

В древние времена на Востоке существовало поверье, что к свадьбе каждая девушка должна соткать себе ковер, а за время беременности соткать душу ребенка из музыкальных нитей своего голоса. Мне кажется, что ваш малыш достоин этого и любой маме это под силу.

*Елена Геннадьевна Попова,
психолог, руководитель «Маминой школы» Центра иммунологии и репродукции, г. Москва*