



kućak za zdravi trenutak



U ritmu djetinjstva

Brojna su istraživanja pokazala da utjecaj glazbe na dijete započinje još i prije njegova rođenja, dok u majčinom truhu preko osjetilnih stanica kože osluškuje vanjski svijet. Proteklih desetljeća zapažen je osobito povoljan utjecaj pojedinih vrsta glazbe na rast i razvoj djeteta.

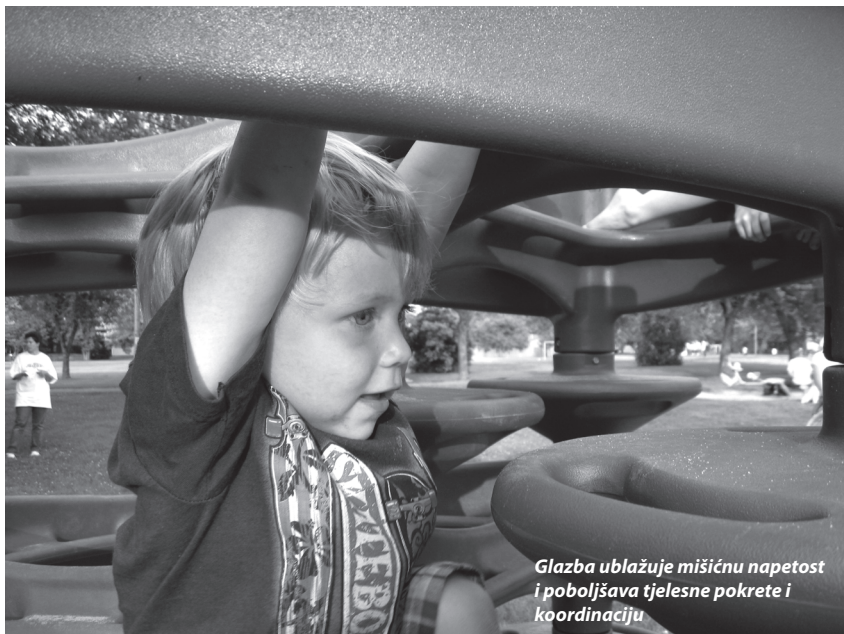
**Marta Vlanić, apsolventica
Učiteljskog fakulteta
Sveučilišta u Zagrebu**

**Milivoj Jovančević, pedijatar,
docent Učiteljskog fakulteta
Sveučilišta u Zagrebu
Zagreb**

Glazba je oduvijek bila prisutna u svakodnevnom životu – rijetko što može u nama istovremeno izazvati toliko snažnih osjećaja. Dvije su temeljne sastavnice glazbe – ritam i melodija. Značaj ritmičnosti glazbe vjerojatno ima skrivene poveznice s radom srca i disanjem koji doslovce predstavljaju ritam života. Kao što postoji razlika u brzini ritma uspavanki i budnica, tako i sporiji ritam ljudskog srca ukazuje na smirenost, a ubrzan na stres i uzbuđenje. S druge strane, melodija donosi suptilne osjećaje. Kako bi poruka koju glazba nosi bila što vjernije prenesena, koriste se promjene glasnoće i brzine izvođenja. Kad je riječ o djeci – od trudnoće pa do prvih godina života, glazba ima neobičan utjecaj. Proteklih desetljeća zapažen je povoljan utjecaj pojedinih vrsta glazbe na njihov rast i razvoj.

Zašto nas glazba zaokuplja?

Glazba utječe na ljudska bića emocionalno i duhovno. Ona dopire do ljudi svih dobi, rasa, vjera, narodnosti i prožima naše živote. Možda opravdanje naše potrebe da se izrazimo glazbom leži u jednostavnoj činjenici da je glazba dio naše prirode - fizičar i neurobiolog Gor-



Glazba ublažuje mišićnu napetost i poboljšava tjelesne pokrete i koordinaciju

don Shaw je ustvrdio da živčane stanice mozga tvore skupine koje uvijek djeluju u određenom ritmu. Ako računalo te uzorke ritmova preračuna u tonove, ono što se čuje podsjeća na barokne skladbe, istočnjačku glazbu, ali i na današnju modernu glazbu za opuštanje.

Kako glazba posjeduje i iscjeliteljsku moć, milijuni ljudi danas pribjegavaju alternativnim metodama liječenja. Jedna od zdravih alternativa je glazba jer ima smirujući psihofizički utjecaj na ljude svih dobi. Glazba omogućuje sniženje razine stresnih hormona koji u prevelikoj koncentraciji negativno utječu na pojavu mnogih bolesti. Studije su pokazale da glazba utječe i na smanjenje boli.

Koji su učinci glazbe na ljudsko tijelo?

Glazba ima moć raspršiti neugodne zvukove i osjećaje. Studije su pokazale da zvukove koji u zubarskoj ordinaciji odjekuju i izazivaju izričitu nelagodu može neutralizirati tiha barokna glazba. Barokna glazba, ambijentalna i new age glazba može usporiti i ujednačiti moždane valove te tako poboljšati opće emocionalno stanje slušatelja – učiniti nas zadovoljnijima, opuštenijima i mirnijima. Glazba mijenja našu percepciju prostora i vremena. Osjećaj sputanosti kad se, primjerice, nađemo u vremenskoj stisci, može ublažiti Mozartova komorna glazba ili ambijentalna glazba poput 'Spectrum Suite' Stevena Halperna. Žustra glazba



kutak za zdravi trenutak

Kakav je učinak uspavanki?

Dok vedre note bude znatijelju i dobro raspoloženje, uspavanke su poželjne jer donose osjećaj smirenosti, a time i lakši san. Sve uspavanke imaju iste karakteristike: polagane su, pravilne, ponavljajuće i pjevaju se nježnim, tihim glasom. Sve te karakteristike pridonose osjećaju sigurnosti i zaštićenosti. Glazbena linija uspavanki uklanja stres jer slijedi prirodni ritam opuštenog disanja i otkucaja srca.

može izazvati dojam da vrijeme brže prolazi, dok vrlo romantična ili new age glazba može izazvati osjećaj da vrijeme stoji.

Glazba utječe na disanje. Dublje, sporije disanje pridonosi smirenju, kontroliranju emocija, dubljem razmišljanju i boljem funkcioniranju metabolizma. Taj se efekt postiže slušanjem dužih, sporijih zvukova – gregorijanskim koralom te new age i ambijentalnom glazbom. Glazba utječe na krvni tlak, puls i rad srca koje ubrzava ili usporava u skladu s ritmom zvuka. Medicinski istraživači čak tvrde da je moguće sniziti sistolički krvni tlak slušanjem nekih vrsta glazbe poput albuma Dona Campbella 'Essence: Crystal meditations' i albuma 'Timeless Lullaby' Daniela Kobialke.

Glazba utječe i na tjelesnu temperaturu. Uzvišena, glasna glazba može nas preplaviti toplinom, dok lagana glazba sporijeg ritma može sniziti našu tjelesnu temperaturu za nekoliko stupnjeva. Glazba ublažuje mišićnu napetost i poboljšava tjelesne pokrete i koordinaciju. Iz tog se razloga koristi u rehabilitacijskim klinikama s ciljem ponovnog uspostavljanja pokreta nakon nezgoda ili bolesti. Glazba pomaže tijelu u jačanju prirodne otpornosti organizma na bolest, jer glazbeni ushit koji se javlja kad slušamo glazbu koja nam se sviđa, može povisiti razinu endorfina, hormona sreće, u našem tijelu.

Po svom utjecaju na čovjekovo raspoloženje poznat je i *Mozart efekt*. *Mozart efekt* je naziv za moć glazbe Wolfganga Amadeusa Mozarta koja pozitivno utječe na ljude, biljke i životinje. Neurobiolog

John Huges je ustanovio da Mozartova glazba, naspram glazbe drugih skladatelja, najčešće mijenja glasnoću zvuka unutar glazbenog djela, izmjenjujući se u razdoblju od točno 30 sekundi koje je jednako osnovnom uzorku naših moždanih valova. Iz tog nas razloga Mozartova glazba opušta, poboljšava koncentraciju, sposobnost razmišljanja, omogućuje jasnije izražavanje, poboljšava prostornu percepciju te pobuđuje kreativna i motivacijska područja našeg mozga.

Ako sanjarimo ili smo rastreseni, malo Mozartove ili barokne glazbe može nam pomoći pojačati pozornost i mentalno se sabrati. S druge strane, ako smo analitični i teško nam je improvizirati, romantičnom, jazz i new age glazbom možemo postići stanje opuštanja.

Zašto je važno razdoblje ranog djetinjstva?

Razdoblje ranog djetinjstva je vrijeme najintenzivnijeg tjelesnog i psihičkog razvoja djeteta – vrijeme kad ono najbrže i najlakše uči. Jedinstven način na koji roditelji i drugi iz djetetove okoline skrbe o njemu i odgajaju ga, vjerojatno i uvjetuje našu različitost; način na koji razmišljamo, komuniciramo i djelujemo. S jedne strane je riječ o našem nasljeđu, genima, koji određuju potencijale razvoja našeg mozga; no s druge strane, riječ je i o vanjskim utjecajima koji određuju u kojoj će se mjeri ovi potencijali razviti.

Dodir se smatra prvim signalom koji djetetu govori da je voljeno i time potiče stvaranje veza u njegovu mozgu. Stabilna i predvidljiva atmosfera djetetu pruža osjećaj sigurnosti i omogućuje mu razvoj

znatijelje za okolinu. Sigurno i zdravo okruženje omogućuje djetetu zdrav i neometan razvoj.

Ne zaboravimo, dijete sve uči kroz igru, ali pritom je važno naglasiti da nije igračka ono što potiče razvoj mozga, već je to iskustvo igre. Čitanje i glazba bitno utječu na razvoj djetetovih potencijala jer potiču kvalitetan razvoj mozga.

Zašto pružiti glazbenu stimulaciju djeci?

Dječji mozak se mijenja fizički, kemijski i strukturno prilikom stjecanja svakog novog znanja i vještine. Doživljaji, pa tako i glazbeni, su poput hrane za mozak. Djetetu trebamo pružiti bogatstvo ljubavi i poticajno ozračje kako bismo pospješili razvoj njegove inteligencije i individualnih prednosti. Djetetu treba osigurati mnoštvo pozitivnih socijalnih prilika, mogućnosti učenja, a tako i glazbenih poticaja jer glazba koja donosi osjećaj ugone pogoduje optimalnom funkcioniranju mozga. Glazba regulira stanje emocija, razmišljanja i učenja. Povoljan utjecaj na rani rast i razvoj djeteta ima ugodna, ritmična i ne preglasna glazba. Smatra se da vesela, durski intonirana glazba u pravilu ima povoljniji utjecaj od tužne i molski intonirane glazbe.

Kakav utjecaj na djetetov razvoj i inteligenciju ima glazba kojom prije rođenja stimuliramo dijete, istraživala je dr. Beatriz Manrique s timom stručnjaka u Venezueli. Provedeno je opsežno nacionalno istraživanje kojim je ustanovljeno da se novorođenčad kojoj je prije rođenja puštana glazba više smijala, bila društvenija te je imala bolju koordinaciju pokreta tijela. Novorođenčad je čak prepoznavala glazbu kojoj je bila izložena za vrijeme trudnoće! U dobi od tri godine ta djeca su pokazivala bolji razvoj jezika, motornu koordinaciju, zapamćivanje, socijalnu inteligenciju i razumijevanje od svojih vršnjaka. Čak je i kvocijent inteligencije te djece u dobi od četiri, pet i šest godina bio veći.



kutak za zdravi trenutak



Dijete uči kroz igru, ali nije igračka ono što potiče razvoj mozga, već je to iskustvo igre

Kako potaknuti djecu na glazbeno stvaranje?

Novorođenčetu i dojenčetu možemo pjevati živahne i ritmične pjesmice kako bismo potaknuli socijalni razvoj i razvoj govora. Djetetu mlađem od tri godine možemo pomoću kamenčića, pijeska, riže, šećera i sličnog materijala izraditi zvečke koje će ga naprosto očarati jer su spoj boja i zanimljivih zvukova (poput

instrumenta *kišno drvo*). Materijal možemo staviti u odrezano dno plastične posude i potom ga hermetički pričvrstiti. Starija djeca mogu, uz našu pomoć, kaširanjem izraditi zvečke, malene bubnjeve, plastične visilice i razne druge instrumente. Samostalnom izradom zvečki raznih vrsta i oblika potičemo zanimanje djeteta za glazbu i njegovo samopouzdanje. Dječje stvaralaštvo

možemo dodatno poticati slušanjem glazbe tijekom crtanja, slikanja ili modeliranja. Dok pripovijedamo priče djeci, ona mogu svojim glasom na određenim mjestima oponašati životinju ili svirati na udaraljka, što će dodatno potaknuti interes za istraživanje zvuka i pridonijeti čarobnosti priče. Djecu koja imaju pet i šest godina možemo potaknuti na skladanje novih pjesama na način da se iza paravana pojavi lutka koju smo izradili ili koja se našla pri ruci. Lutku animiramo na način da se obraća djeci i govori da je tužna te moli djecu da je utješe pjesmom. Djeca vrlo često pjevaju pjesmice mijenjajući i prilagođavajući tekst ili melodiju poznatih pjesama, stoga samo trebamo pronaći zabavan način da svjesno skladaju. Kreirajmo djeci glazbom ispunjeno okruženje kako bismo im stvorili preduvjete za zdraviji i sretniji život.

Kako fetus čuje?

Fetus, preko kože u kojoj se nalaze osjetilne stanice za vibraciju, a kasnije i sluhom, osjeća i čuje otkucaje srca, disanje, majčin govor i glazbu koju ona sluša. U majčinom tijelu, fetus se doslovce kupa u zvuku. Počinje razlikovati ritam, intonaciju i različite frekvencije - proces učenja govora započinje u vrijeme trudnoće. Fetus vježba pokrete glasnica kojima se služi pri plaču nakon rođenja te upoznaje i pamti glas majke i oca, ali i glazbe koja ga okružuje. Iz tog razloga novorođenčad u prvim danima života može razlikovati čak dva jezika ako njegovi roditelji govore različitim jezicima (bilingvalna djeca).

