

## Dlaczego warto uczyć się muzyki

W naturze wszystkie formy życia wyrażają się przez dźwięk. Od szumu wiatru po grzmoty wzburzonego morza, dźwięk jest związany z tym co jest zdolne do życia i do ruchu. Wpływ dźwięków na rozwój ludzkiego organizmu od dawna zajmował badaczy, upatrujących w ich umiejętnym wykorzystaniu szansę prawidłowego kształtowania i wpływania na rozwój ludzi w każdym wieku, a szczególnie dzieci, których wrażliwość na przekaz jaki niosą dźwięki jest największa do ukończenia 9 r.ż. (po tym czasie wg badań m.in. E.E. Gordona stabilizują się umiejętności muzyczne i ich rozwój nie jest tak intensywny jak wcześniej).

Muzyka, jako sztuka organizacji struktur dźwiękowych w czasie, jedna z dziedzin sztuk pięknych, która wpływa na psychikę człowieka przez dźwięki, ma niewyczerpaną zdolność wpływania przede wszystkim na mózg i ciało człowieka. Jest odbierana na wszystkich poziomach struktur mózgu. Oddziałując na pień mózgu może wpływać na częstotliwość skurczów serca, na oddech i pobudzenie. Przez wpływ na układ limbiczny może zmieniać emocje i uczucia. W obszarze kory mózgu może wywołać skojarzenia i wizualne wyobrażenia.

Pewne układy rytmu oraz pulsacji mogą także spowodować zmiany w stanie fal mózgowych, oraz zmiany w rytmie ciała np.: prosty rytm marszowy może wpłynąć na poczucie pewności siebie, a rytm synkopowany wytworzyć nastrój podniecenia i oczekiwania. Utwory barokowe largo (Bach, Corelli, Haendel, Telamann, Vivaldi), o unikalnym rytmie 60 uderzeń na minutę, który odpowiada rytmowi ludzkiego ciała w stanie relaksu, wpływają na nastrój, są używane do wytworzenia tego stanu np. w programach nauki języków obcych. Inne muzyczne środki tj. operowanie różnymi skalami, użycie dysonansu lub rozwiązań harmoniczných, tworzy stania napięcia lub relaksu, wpływa na poziom pobudzenia uwagi i charakter świadomości.

Muzyka jest jednym z pierwszych zjawisk na które reaguje dziecko już w życiu płodowym, zmieniając pod jej wpływem poziom swojej aktywności. Silne reakcje na nią są także widoczne w wieku niemowlęcym, kiedy dziecko potrafi odtwarzać proste rytmy, naśladuje melodie i intonacje na długo przedtem, zanim rozwinie się u niego mowa.

Muzyka jest pierwotnie percypowana przez prawa półkulę mózgu, która odpowiada za rozpoznawanie melodii, rytmu, orientację przestrzenną, za ogólne rozumienie języka. Zawierając w sposób naturalny w każdym muzycznym utworze początek, rozwinięcie, zakończenie, przedstawiając przepływ sekwencji, zmierzających do zakończenia, muzyka uaktywnia także lewą półkulę, dzięki której dzieci zdobywają takie umiejętności jak poczucie czasu, umiejętność liczenia, rozróżnianie dźwięków, językową ekspresję, a dalej rozwój pamięci i rozumienie przekazów słuchowych. Muzyka pomaga w ćwiczeniu obu półkul mózgu.

Amerykański neuropsycholog Alan Schore ujął rozwój półkul mózgowych jako rodzaj zonglerki, gdzie raz dominuje jedna, raz druga z nich. Prawa półkula uczy się na podstawie doświadczeń zmysłowych, ruchowych

i emocjonalnych, lewa jest natomiast bardziej techniczna i sprawnościowa. Wielu badaczy podkreśla, że do 7 r.ż. prawa półkula mózgu rozwija się nieco szybciej niż lewa. W tym czasie dzieci są szczególnie podatne na rodzaj nauki przez powtarzanie, reagują na rytmiczną i dźwiękową zawartość docierających do nich bodźców, zanim zaczną je rozumieć i tworzyć pojęcia. Niemowlęta i małe dzieci mają swoisty język zmysłowo-emocjonalny, złożony z wrażeń dźwiękowych, zapachowych, wzrokowych i uczuciowych, które magazynują się w ciele, stając częścią pamięci somatycznej. Umysł rozwijającego się człowieka może w ogóle nie być świadomy tego pierwotnego języka, ponieważ zostaje on dalece zapomniany, kiedy pojawia się język werbalny, spychając ten pierwotny do głębszych warstw mózgu. Ten pierwotny język uruchamia i przywołuje natomiast stymulacja dźwiękiem, rytmem i wywołanym nimi spontanicznym ruchem.

Kilkadziesiąt lat temu nikt nie dziwił się, że uczono się alfabetu zgodnie z dźwiękami, nazw dni tygodnia oraz miesięcy w rytmiczny sposób, że tabliczka mnożenia, oraz słowa obcego języka były śpiewane. Także dziś w nauce młodszych dzieci często wykorzystuje się narzędzie jakim jest piosenka. Zmiany w edukacji wprowadziły jednak idee, zgodnie z którymi dzieci powinny najpierw uczyć się pojęć i zrozumieć zasadę wprowadzanego materiału, aby swobodnie nim operować. Stąd częste przeładowanie intelektualne programów nauczania w wielu dziedzinach, nie pozwalające dzieciom w sposób zgodny z ich rozwojem wykorzystać naturalnej drogi nauczania jaką daje język niewerbalny.

Pytanie, czy słuchanie lub uprawianie muzyki powoduje korzyści dla pozamuzycznych sfer życia, zyskiwało zawsze wiele uwagi w wielu środowiskach, nie tylko naukowych. Badacze podkreślają, że umiejętność zapamiętywania muzycznych sekwencji, rozwój pamięci tonalnej, oraz analiza złożonych dźwięków ma związek ze sztuką czytania i ilorazem inteligencji dziecka. Potwierdziły to badania przeprowadzone w kilku krajach, w czasie których dzieci poddawane zajęciom muzycznym i tanecznym wykazywały o wiele większą świadomość fonologiczną (rozdzielanie dźwięków) niż dzieci, które poddawano treningowi dźwiękowemu bez użycia muzyki. Naukowcy podkreślają także, że dzieci grające na instrumentach muzycznych dysponują o wiele większą pamięcią werbalną, niż niegrający rówieśnicy.

Gra na instrumencie, a także śpiew, jest treningiem umiejętności ruchowych, związanych z rozpoznawaniem muzycznych wzorów, dźwiękiem i rytmem. Podobne dopasowanie ruchowego bodźca- dźwięku, do symboli wizualnych, stanowi podstawę czytania i pisania. Jest prawdopodobne, że im bardziej dziecko ćwiczy i rozpoznaje dźwięki wiążąc je z ruchem, tym bardziej rozwijają się i doskonalą inne czynności pokrewne, co potwierdzały badania przeprowadzane na dzieciach dyslektycznych, które osiągały pewną poprawę w przypadku ćwiczeń świadomości fonologicznej, ale o wiele większą, gdy dołączano element ruchu, jak to się dzieje w przypadku ćwiczeń muzycznych.

Uprawianie muzyki jest czynnością złożoną związaną z jednoczesną aktywnością motoryczną, słuchową, wzrokową, operowaniem symbolami, analizą zależności między tonami i innymi umiejętnościami. Osoby grające na instrumencie, lub śpiewające trenują bardzo wiele umiejętności i aktywują wiele

ośrodków mózgowych, co w naturalny sposób przyczynia się do podniesienia sprawności mózgu i wyższych osiągnięć w wielu dziedzinach. Jak pokazują badania zebrane i przytaczane przez Natalię Wilsz (w: Muzyka i my. O różnych przejawach wpływu muzyki na człowieka), w przypadku dzieci pobierających regularnie lekcje muzyki odnotowano pozytywny wpływ lekcji gry na instrumencie na umiejętność czytania, umiejętności matematyczne i czasowo-przestrzenne, wyższe wyniki w testach integracji wizualno-motorycznej, testach selektywnej uwagi, pamięci werbalnej czy testy pamięci operacyjnej. Pozytywne skutki pobierania lekcji gry uwidaczniają się jednak wtedy, gdy wiążą się one z pozytywnymi skojarzeniami i przeniesieniem sytuacji ćwiczenia na inne sytuacje życiowe.

Edukacja muzyczna, jak wynika z doświadczeń i badań ma największy i szczególnie dobroczynny wpływ na najmłodsze dzieci, do 8-9 r.ż. W tym okresie następuje, jak było podkreślane wyżej, szczególnie intensywny rozwój półkul mózgowych, silny rozwój połączeń nerwowych i dodatkowe bodźce poznawcze mogą bezpośrednio wpływać na rozwój inteligencji ogólnej.

Badacze spierali się niejednokrotnie w tym względzie nie dowodząc ostatecznie iż samo muzykowanie istotnie wpływa na rozwój inteligencji ogólnej, ponieważ, jak twierdzili wysokie osiągnięcia w dziedzinie muzyki wiązały się już z wysokim poziomem inteligencji. Jednak badania ich zdecydowanie pokazują wyższe osiągnięcia osób trenujących muzykę w testach pamięci słuchowej, przestrzenno- czasowej, werbalnej oraz istnienie korelacji ćwiczeń muzycznych ze zwiększonymi osiągnięciami w dziedzinach pokrewnych – językowych i matematycznych.

Teza na temat wpływu edukacji muzycznej na inne aspekty funkcjonowania jest powszechna i dobrze potwierdzona. Intensywny kontakt z muzyką przyczynia się do powstawania zmian w zakresie funkcjonowania poznawczego, wywołuje zmiany w budowie i aktywności układu nerwowego (aktywizuje np. w sposób znaczny aktywność lewej półkuli mózgu podczas przetwarzania dźwięków muzyki, rozwija czuciowo i ruchowo obszary w mózgu odpowiedzialne za funkcjonowanie palców i rąk). Systematycznie podejmowane ćwiczenia we wczesnym okresie rozwoju wymuszają także lepszą organizację życia i inną jakość funkcjonowania w środowisku, co może ujawnić się w lepszym wykonywaniu innych zadań.

Mimo rozlicznych innych korzyści jakie niewątpliwie daje aktywny, czynny kontakt z dziedziną muzyki zawsze warto pamiętać, że najważniejszą wartością i głównym celem jest zajmowanie się muzyką dla niej samej.

(na podstawie:

Sally Goddard Blythe „Harmonijny rozwój dziecka”,

Natalia Wilsz „Czy uprawianie muzyki ma korzystny wpływ na procesy poznawcze, strategie uczenia się i osiągnięcia w nauce?, w: Muzyka i my. O różnych przejawach wpływu muzyki na człowieka, pod redakcją Ewy Czerniawskiej,

Monika Łukasiewicz, „ Weekendowy kurs szybkiego uczenia się języków obcych”)

Katarzyna Mazur