

Методика «Сонатал», способствующая пренатальному воспитанию

Автор

Студентка группы 9236

Специальности Акушерское дело

Тугашева Татьяна

Что такое методика сонатал?

Эту специальную и уникальную программу разработал врач М. Лазарев примерно 25 лет тому назад. Заключается она в том, чтобы беременная могла выносить здорового и активного малыша ей может серьезно помочь специальная музыка и пение. Под определенные такты барышня напевает песни и тем самым расслабляет и себя и малыша, укрепляет нервную систему и даже задает некоторые черты характера и эстетические вкусы.

Для этого были созданы специальные занятия в центрах для беременных. В них мамочки благодаря методике сонатал учатся важным вещам, которые не только помогают при беременности, но и после родов. Их учат правильно дышать в различных ситуациях (повысился тонус, плод чересчур активный или наоборот пассивный, если по каким либо причинам женщина ведет малоподвижный образ жизни, что необходимо для поддержки диафрагмы и кислородного питания плода);

На занятиях проводят различные лечебные дыхательные упражнения, которые помогают правильно циркулировать кислороду, когда матка поднялась и прижала диафрагму. Особенно это важно когда беременная отдыхает или спит. Учат мам, воспроизводит глубокие утробные звуки. Они необходимы для общей стимуляции и поддержки тонуса мышц. Также на курсах предусмотрено изучение новых песен и колыбелек для младенца.

Основоположник

М.Л. Лазарев – основоположник идеи пренатального (дородового) воспитания в России. В 1984 году им была открыта при врачебно-физкультурном диспансере №4 г. Москвы первая школа пренатального обучения. Он является автором метода музыкального развития плода «Сонатал», рекомендованного Министерством здравоохранения и социального развития РФ. В России и за рубежом этот метод применяется с 1983 года. Уникальный опыт работы по методу «Сонатал» накоплен в г. Набережные Челны. Здесь в 1995 году были открыты кабинеты пренатального воспитания при детских городских поликлиниках и женских консультациях, которые функционируют и по сей день.

В методе используются три эффекта воздействия музыки на организм мамы и ребёнка:

- психологический (ассоциации, эмоции, образы);
- физиологический (тренировка некоторых функций организма);
- вибрационный (активизация биохимических процессов в клетках).

Основой музыкального воздействия в методе является голос поющей мамы. Кроме пения, используются другие виды музыкальной деятельности: рисование под музыку, движение под музыку (танец, ритмическая гимнастика), игра на музыкальных инструментах, активное слушание музыки.

Метод «Сонатал»

- обучает родителей общаться с ребёнком ещё до его рождения;
- устанавливает духовную близость между мамой и ребёнком;
- улучшает самочувствие и настроение мамы во время беременности;
- нормализует физическое и психическое состояние беременной мамы;
- повышает её устойчивость к погодным изменениям;
- выполняет общую антистрессовую функцию для мамы и ребёнка, так как снижает частоту сердечных сокращений беременной мамы;
- снижает риск внутриутробной избыточной гипоксии и направлен на физиологическое созревание плода;
- выстраивает естественный режим дня, по которому затем живёт новорождённый;
- увеличивает лактацию кормящей мамы и удлиняет её срок;
- дети опережают сверстников в физическом и интеллектуальном развитии;
- имеют высокую творческую активность;
- имеют хорошие музыкальные способности;
- демонстрируют раннее чувство юмора и положительные эмоции;
- меньше болеют;
- легче адаптируются к окружающей среде;
- спокойнее спят.

Известно, что у четырехнедельного зародыша уже определяется сердечная пульсация - 145 ударов в минуту, т.е. сердце начинает свою деятельность задолго до того, как возникает необходимость в его основной - насосной функции. Возможно, сердце выполняет роль первичного виброгенератора, запускающего психофизиологические процессы организма. Пятинедельный зародыш уже реагирует на стимулы. С помощью специальной аппаратуры, позволяющей проникнуть в полость матки, удалось показать, что прикосновения к его тельцу вызывают ответную двигательную реакцию. С восьмой недели развития у плода отмечается бурный рост клеток мозга. С двенадцатой недели лицо зародыша начинает приобретать собственные черты и отражать то, что происходит в окружающей среде. В четырнадцать недель плод начинает реагировать на звук. Выявлено, что дети способны внутриутробно воспринимать речевые структуры и определенным образом реагировать на них.



К концу 80-ых годов беременные женщины начали слушать музыку через аудиоплеер, помещая наушники на живот, чтобы их малыши тоже слушали нравящуюся им музыку.

Особенности методики Сонатал

Подбором песен занимается специальный педагог, который выбирает музыку таким образом, чтобы она совпадала с ритмом сердца мамы и малыша. У матери этот ритм примерно от 65 до 100 ударов в секунду, а у ребенка от 120 и до 160 уд/сек. И очень важно, чтобы ритмы бились практически одинаково. Тематика и репертуар песен и музыки разнообразный:

- Для купания.
- Для сна.
- Для кормления.
- Колыбельные.
- Чтобы успокоить активного ребенка.
- Чтобы заинтересовать пассивного.
- Когда болеет.
- Для пробуждения.
- Когда болеет сама мама.
- При стрессовой ситуации и т.д.

Курсы, таким образом, проходят, что даже мамочки у которых скажем так не особые таланты к пению, тоже могут этим заниматься и вполне успешно. Ведь как ни крути, а мамин голос всегда будет самым родным и приятным, каков бы он ни был. Малыш может слушать любую красивую песню, спетую прекрасным голосом, но, только услышав мамин голос, он отреагирует, роднее его нет на целом свете. Мама может петь, поглаживая животик, слушать музыку и таким образом будущий сын или дочка уже родившись на свет, будут его знать и реагировать. Методика сонатал не имеет абсолютно никаких противопоказаний и подтверждена многими высокими специалистами в разных странах.

Метод "Сонатал" апробирован с 1984г. в детских поликлиниках и женских консультациях Москвы, Сыктывкара, Магнитогорска, Тамбова и других городов России. Особое развитие метод получил в г. Набережные Челны, где на выборке в 1000 человек (500 - группа пренатального воспитания, 500- контрольная группа) были получены следующие факты:

- Осложнение беременности в группе пренатального воспитания (ПВ) составили 36 %, а в контрольной группе (КГ)- 92,5 %.
- Роды без патологии в группе ПВ составили 68 %, а в КГ - 15 %.
- Состояние здоровья новорожденных, выписанных из родильного дома, в обеих группах разделилось следующим образом

Показатели эффективности метода «Сонатал».

| Группы здоровья | Группы детей | |
|---------------------|--------------|--------|
| | ПВ | КГ |
| 1-я группа здоровья | 24 % | 3,7 % |
| 2-я группа здоровья | 76 % | 70 % |
| 3-я группа здоровья | 0 | 26,3 % |

Интересные данные были получены и в анализе заболеваемости детей в возрасте до 6 месяцев. Если в контрольной группе заболеваемость детей составила 17,77 %, то в группе детей после пренатального воспитания она в 2,5 раза ниже- 7,20 %.

Анализ же нервно-психического развития показал, что дети этой группы (ПВ) на 1 месяц опережают в своем развитии своих сверстников по основным психомоторным реакциям.

Средние показатели психомоторного развития детей 1-го года жизни, прошедших дородовую музыкальную стимуляцию по системе «Сонатал».

| Признак | Сроки обнаружения признака "Сонатал" | нормы в России |
|--|---|----------------|
| Показатели психического развития | | |
| Улыбается | 19 день | 1 мес. |
| Следит глазами за погремушкой | 1 мес. | 1,5 мес. |
| Произносит первые слоги | 5 мес. | 6 мес. |
| Произносит первые слова | 9 мес. | 10-12мес. |
| Показатели двигательного развития | | |
| Держит головку | 16 день | 3- 4 нед. |
| Произвольное движение рук и ног | 1 мес. | 2 мес. |
| Берет сам игрушки | 3 мес. | 5 мес. |
| Переворот со спины на живот | 3,5 мес. | 5 мес. |
| Сидит с поддержкой | 3.5 мес. | 5 мес. |
| Сидит самостоятельно | 5,5 мес. | 6 мес. |
| Стоит с поддержкой | 7 мес. | 8 мес. |
| Стоит самостоятельно | 10 мес. | 10 мес. |
| Ходит | 11 мес. | 11- 12 мес. |

Анализ полученных данных позволил сделать следующие выводы:

Во-первых, разработанный метод дает возможность обнаружить элементарные формы эмоциональных реакций и их связь с двигательными, а следовательно, с дыхательными реакциями плода. Из этого вытекает, что уже в пренатальном возрастном периоде можно воздействовать на три сферы жизнедеятельности плода (двигательную, эмоциональную, дыхательную) и даже управлять их развитием.

Во-вторых, найден способ, позволяющий естественным образом воздействовать на развитие плода. Таким способом оказалось музыкальное (звуковое) воздействие в виде вокально-речевой деятельности мамы, а также в виде прослушивания музыкальных программ. (звуковых).

В-третьих, полученные данные позволяют разработать программы обучения будущих матерей навыкам формирования здоровья ребенка.

Главный вывод, который можно сделать, обобщив все данные исследования, заключается в том, что музыкальная стимуляция развития будущего ребенка положительно сказывается как на психических, так и на физических его качествах. При этом выяснилось, что занятия по методу "Сонатал" активизируя жизнедеятельность беременной женщины и способствуя формированию ее здоровья, определяют ее отношение к ребенку в будущем.

Проведенное нами исследование позволило выделить дородовый период как самостоятельный, первый период в периодизации психического развития, так как в нем можно обнаружить все три признака психического развития: социальную ситуацию развития (внешнее звуковое воздействие), ведущую деятельность (избирательная активность) и психическое новообразование (сенсомоторное оживление).

Таким образом дородовый период рассматривается в рамках разрабатываемой нами теории формирования здоровьесобудующей деятельности как период, в котором с помощью специальных методов ("Сонатал") возникает импринтинговое слияние дыхательного процесса с сенсомоторными реакциями.

**Спасибо за
внимание**

