

Метод «Сонатал» и «Цветоники» и дети

Метод доступен для любой мамы, имеющей и не имеющей музыкального образования

В России появились новые дети. Но не индиго, а «цветоники» дети. Это ребята, которые впервые в истории закончили пренатальную школу по методу педиатра Михаила Лазарева «Сонатал» и дальше, в раннем возрасте, развивались в цветомузыкальной среде по программе «Цветоник». Они отличаются от сверстников целым рядом качеств, которые формируются благодаря реальным усилиям мамы сначала во время беременности, а далее – в младенчестве и раннем возрасте. Если с каждым ребенком начать заниматься уже в перинатальном возрасте, его нейропотенциал (возможности мозга) и физические резервы могут быть значительно повышены.

В 1983 году доктор Лазарев руководил только что созданной им школой здоровья для детей, страдающих бронхиальной астмой, при Врачебно-физкультурном диспансере № 4 г. Москвы. Однажды ему пришло в голову начать курс сверххранной профилактики бронхолегочных болезней с помощью специальных занятий с беременными мамами, чьи старшие дети уже болеют бронхиальной астмой. Сначала они с беременными женщинами, следуя рекомендациям древнегреческих врачей, просто слушали классическую музыку. Позже, используя свой музыкальный опыт (до медицинского института М. Лазарев окончил дирижерско-хоровое отделение Магнитогорского музыкального училища), доктор написал песенную программу «Интоника, или «Музыкальное открытие мира ребенку».

Песенная программа включала также комплекс дыхательных упражнений, серию движений и прикосновений к животу, а также учитывала ритмы дня. В результате уже первые отзывы мам, дети которых родились после занятий в пренатальной школе «Интоника», показали, что их малыши отличаются от сверстников. В частности, они настойчиво требовали от своих мам все

больше и больше новых песен. Получив первые обнадеживающие результаты, Лазарев продолжил работу, в ходе которой был создан метод «Сонатал» (от лат. *Sonus* – «звук», *natal* – «рожденный») – «музыка рождения», в основу которого был положен согласованный межфункциональный тренинг единого организма «мать – плод»

В 2000 году доктором Лазаревым был изобретен цветомузыкальный пояс «Маматоник», с помощью которого ребенок, находясь в утробе матери и прикасаясь к ее передней брюшной стенке, может играть собственную музыку, и эту музыку могут слышать все окружающие

Что же такое «Сонатал»?

«Сонатал» – метод, направленный на обучение беременной женщины навыкам общения с ребенком еще до его рождения, на стимуляцию двигательной активности, раннее психоэмоциональное созревание плода, а также на улучшение самочувствия самой беременной женщины, подготовку ее к родам и воспитание здорового ребенка. Метод «Сонатал» представляет собой гимнастику, которую беременная женщина выполняет через вокально-речевую деятельность, сопровождаемую прикосновениями к животу и соответствующими движениями по нему в определенное время дня. В методе используются три фактора воздействия музыки на организм человека: психолого-эстетический (ассоциации, эмоции, образы); физиологический (функциональный тренинг единого организма «мать – плод»); вибрационный (воздействие на процессы тканевого обмена плода и матери). Песни оказывают воздействие на левое (смысл) и правое (образ) полушария, вызывают определенное эмоциональное состояние, влияют на функцию внешнего дыхания ребенка.

Результаты исследований по применению метода «Сонатал»

На самых ранних этапах работы в 1990–1992 годах было проведено исследование, в котором к небольшой группе беременных женщин (36 человек) применялся метод «Сонатал», а также метод американского педиатра Брента Логана «Прелонинг» (или «Бэйби-Плас»). Кроме того, изучалось воздействие классической музыки на активность пренатального ребенка. Было установлено, что во всех трех группах, прошедших пренатальную стимуляцию:

а) обладают биоритмической активностью – от 20 до 70 % детей; б) слышат и перемещаются в животе мамы ближе к источнику звука – от 9 до 60 % детей; в) обладают коммуникативной активностью – от 62,5 до 88,3 % детей; г) обладают чувством ритма (синхронное шевеление с ритмом) – от 37,5 до 66,8 % детей. Но на первом этапе исследования удалось обнаружить, что из всех звуков и других внешних и внутренних факторов, воздействующих на детей до рождения, они предпочитают голос матери. Для того чтобы получить более объективные характеристики реакций пренатальных детей на пение мамы, изучалась кардиотокография плода и беременной женщины в процессе занятий по методу «Сонатал» в женских консультациях г. Москвы. Врачи были удивлены, когда увидели, как синхронно меняется общая картина сердечных сокращений у единого организма «мать – плод» во время материнского пения. Дело в том, что без пения кривая сердцебиения у беременной женщины имеет свою картину, а у пренатального ребенка – свою. Естественно при этом, что частота сердечных сокращений ребенка почти в два раза выше, чем у мамы (155 ударов у ребенка, 78–80 ударов у мамы). Но как только мама начинает петь песню, общая картина кривых сердечной деятельности и мамы, и ребенка становится похожей (при сохранении прежнего соотношения – у ребенка в два раза чаще, чем у мамы). Таким образом, отбросив все разговоры о «психологической взаимосвязи беременной женщины и ее ребенка», было получено реальное подтверждение влияния вокальной деятельности матери на сердечно-

сосудистую систему ее малыша. Это, в свою очередь, дало основание говорить о том, что с помощью специально подобранных песенных программ посредством голоса беременной матери можно реально регулировать сердечную деятельность ее ребенка.

Первые итоги

По результатам анкетирования родителей более 40 тыс. детей, которые пользовались методикой «Сонатал» с 1983 по 2023 год, специалисты пришли к следующим выводам: – отмечен высокий уровень доношенности; – выявлен высокий процент детей, находящихся на грудном вскармливании до 1 года;

– снижена соматическая (телесная) заболеваемость; – улучшены показатели психического (память, речь, лидерские качества) и физического развития; – отмечены музыкальная и художественная одаренность; – сглажены возрастные психологические кризисы. В целом было отмечено, что дети, прошедшие «Сонатал-школу», рождаются физиологически и эмоционально более зрелыми, опережают сверстников по всем психическим и психомоторным реакциям, более внимательны, любознательны, отличаются хорошей памятью, меньше болеют, любят танцевать, лучше спят, много и с удовольствием рисуют. Исследование также показало, что у беременных женщин улучшается психоэмоциональное состояние, снижается уровень тревожности, улучшается состояние здоровья, лучше протекают роды, улучшается лактация. Мамы глубже и лучше понимают своего ребенка.

Следующие ступени

В продолжение метода «Сонатал» Михаил Лазарев написал программы для последующих периодов жизни: «Цветоник» (младенчество и раннее детство), «Здравик» (дошкольное детство), «Цветок здоровья» (младшая школа). Как считает автор метода «Сонатал», каждый ребенок в первые годы жизни обладает одаренностью в любом из видов человеческого интеллекта (музыкального, художественного, двигательного, познавательного). К

сожалению, эта одаренность, если ее не раскрыть, угасает к трем годам. И прежде всего такое угасание касается его врожденных музыкальных и художественных способностей. Хорошо известно, что любой ребенок на земле всего за три первых года жизни осваивает самый сложный интеллектуальный и физический процесс – речь. Позже человек уже никогда не будет обладать такими способностями. И чтобы помочь ребенку начать говорить, как можно раньше и лучше, при этом гармонично развивая все функции его организма, в программе «Цветоник» разработаны песенные программы для детей раннего возраста. Опираясь на врожденные таланты каждого ребенка, программа «Цветоник» предлагает ему за первые три года жизни совершить самое настоящее цветомузыкальное открытие этого мира. Она помогает сформировать личность ребенка через развитие его двигательной активности, музыкального и художественного восприятия и вербальной речи, делая его не только талантливым, но и здоровым. Применяя программу, мама становится первым учителем своего ребенка, постепенно превращая его комнату в домашний детский сад.

Михаил Львович Лазарев – педиатр, психолог и педагог, основоположник пренатального (дородового) воспитания в России. Действительный член Академии педагогических и социальных наук, доктор медицинских наук, профессор Международной академии наук и искусств, кандидат психологических наук Российской академии образования, ведущий специалист Института детства Московского педагогического государственного университета. Автор «Сонатал-педагогики» – педагогики здорового развития, формируемого с дородового возраста. В 1984 году при врачебно-физкультурном диспансере № 4 г. Москвы открыл первую школу пренатального обучения. В 1996 году метод «Сонатал» был рекомендован Минздравом РФ. В 2001 году по заказу Минздрава РФ по методу «Сонатал» был снят методический видеофильм «Сонатал. Музыка рождения». С 2010 года – эксперт Общественной палаты РФ по программе «Детство». С 2013 года – эксперт Министерства культуры РФ по новой программе «Музыка в

школе», эксперт по музыкальному развитию компании «Нутриция». Музыкальная методика М. Л. Лазарева «Цветоник» представлена компанией как одна из пяти лучших мировых программ раннего развития ребенка (www.razvitie-pro.ru).

В 2023 году М.Л. Лазарев на Всероссийском конкурсе «Лидер высокий технологий - 2023» получил Диплом победителя в двух номинации: «Демографическая политика» и «Инновации в перинатологии»- за разработку инновационного метода гармоничного развития личности до и после рождения «Сонатал».

Ксения Селиванова, хормейстер младшего хора детской музыкально-хоровой школы «Пионерия»:

«Музыка рождения» М. Лазарева – это метод формирования положительного отношения к оздоровлению начиная с пренатального периода. Во всех песнях автор просчитал воздействие музыки на функциональность организма матери и ребенка, а также метрическую пульсацию, интонационные скачки, сбалансированность мажора и минора»

Л. М. Рошаль, профессор:

«Михаил Лазарев явился инициатором нового направления, которое перевернет человечество»

Ш.А. Амонашвили, академик РАО:

Михаил Лазарев ведет крайне интересный и плодотворный поиск по оздоровлению образовательного мира для детей. Делает он это оригинальными способами, синтезируя музыку и песни, пластику и движения, игру и литературное чтение, рисование и «беседы-размышления».