

# Muziek voor Baby's en Kinderen

*By Dr. Lin Day, Baby Sensory*

Het is onmogelijk om exact te definiëren wat muziek is. De meeste mensen accepteren de omschrijving; geluid dat door zingen of muziek maken gecreëerd wordt. Één ding is zeker; muziek helpt ons bij het overbrengen van gedachten, ideeën en emoties op een manier die voor geen enkele andere stimulus mogelijk is. Bovendien biedt muziek een heel scala aan andere voordelen; van pijn- en stressmanagement tot een verbeterde motoriek en ritmische coördinatie. Verder draagt het zonder twijfel bij aan de positieve ontwikkeling van de hersenen.

Het is aannemelijk dat de ontwikkeling van muziek plaatsvond in de prehistorie, dankzij achtergrondgeluiden als stromend water, het ruisen van de zee en dieren- en vogelgeluiden. Het eerste bewijs voor muzikale expressie stamt uit India en is waarschijnlijk 4000 jaar oud. Door de oude Grieken werd muziek al gebruikt om emotionele en fysieke aandoeningen te behandelen. Pas na de afschuwelijke ervaringen uit de Eerste Wereldoorlog werd muziektherapie een op zichzelf staande en erkende therapie. Sindsdien wordt muziek in al haar vormen gebruikt bij het behandelen van een breed scala aan gezondheidsproblemen; van fysieke, emotionele en mentale aandoeningen tot sociale, gedrags- en leerstoornissen. Het wordt tevens gebruikt om de groei van premature baby's en de productie van melk bij borstvoedende moeders te stimuleren.

Thuis of op het kinderdagverblijf kan muziek zorgen voor een ontspannen, warme en uitnodigende sfeer. Het kan ouders en verzorgers helpen om de emotionele, creatieve en sociale behoeften en de behoeften op het gebied van taal van de baby te begrijpen. Het kan tevens als ondersteuning fungeren bij activiteiten om het bewegen te stimuleren. Muziek kan ook aan de behoeften van baby's en kinderen van verschillende culturen tegemoetkomen. Bovendien kan de invloed die muziek heeft op zintuiglijke aandoeningen, stoornissen, ziektes en speciale leerbehoeften enorm groot zijn.

## Muziektherapieën

### *Zingen*

Zingen is een natuurlijke combinatie van klanken en ritme. Liedjes en versjes bieden een krachtige stimulans op het gebied van taalontwikkeling en het is nooit te vroeg om hiermee te beginnen. Al begrijpen baby's de woorden nog niet, ze zullen zonder twijfel letten op de klanken, bewegingen en gezichtsuitdrukkingen. Baby's luisteren steeds opnieuw met veel plezier naar bekende liedjes. Liedjes en versjes met een repetitief karakter helpen baby's op een leuke manier met het leren van nieuwe woorden. Door klappen en/of bepaalde bewegingen worden ze aangemoedigd om mee te doen en bepaalde acties om de beurt uit te voeren. Het luisteren naar liedjes en het interactief bezig zijn via deze liedjes moedigt baby's en kinderen aan om:

- Nieuwe woorden te leren.
- Luistervaardigheden te ontwikkelen.

- Het ritme van een bepaald liedje te voelen.
- De verschillen in melodie te herkennen, zoals het refrein en het couplet.
- Te ontdekken hoe klanken kunnen veranderen.
- Herhaalde geluidspatronen te herkennen.
- Het geheugen te verbeteren.
- Stress en spanning los te laten.
- Manipulatieve vaardigheden te ontwikkelen.
- Bewegingen aan muziek te verbinden.
- De aandacht en concentratie vast te houden.
- Sociale vaardigheden te ontwikkelen.

Liedjes en actieve versjes helpen kinderen de cultuur waarin ze leven, te begrijpen. Ze geven ze ook het gevoel erbij te horen, wat belangrijk is voor hun zelfvertrouwen. Wanneer de deuntjes en woorden eenvoudig worden gehouden, zullen kinderen genieten van het feit dat ze zelf de macht hebben om de liedjes uit hun hoofd te leren en te zingen. Door het alfabet te zingen of ze aan te moedigen om de dierengeluiden uit het liedje 'Old MacDonald had a Farm' na te doen, worden ze gestimuleerd om andere soorten geluiden op te merken. Het stimuleert tevens het gevoel voor volgorde (wiskundig redeneren) en een gevoel van veiligheid. Wanneer de kinderen hun eigen liedjes mogen kiezen en hun eigen versies daarvan mogen zingen, vergroot dit hun plezier en worden ze aangemoedigd om mee te doen.

De meeste kinderen willen graag meedoen als de setting knus en intiem is, en het zingen warm, uitnodigend en leuk is. Heel vaak zal het kind dat geen interesse lijkt te hebben, thuis de liedjes wel zingen. Ook Baby's nemen de geluiden die ze horen in zich op. Als ze wat ouder zijn kunnen ze hun ouders vaak verbazen door een liedje dat ze in hun babytijd vaak gehoord hebben, van begin tot eind te zingen!

### **Het spelen van muziek**

Het is algemeen bekend dat baby's tot rust komen van bekende wiegeliedjes, en liedjes en klassieke muziek met een langzaam ritme. Ook het geluid van een wasmachine of stofzuiger kan ook kalmerend werken omdat deze geluiden lijken op de geluiden die ze in de baarmoeder hebben gehoord. Het ritmische geluid van de menselijke hartslag heeft echter het grootste kalmerende effect op baby's. Ook kinderen met autisme, aandachtstekortstoornissen, leerproblemen en dyslexie hebben baat bij dit kalmerende geluid.

Er geldt geen beperking betreffende de soort muziek, liedjes en stijlen die ouders en verzorgers kunnen gebruiken om de interesse in muziek te stimuleren bij hun kind. Wanneer kinderen de mogelijkheid geboden wordt naar veel verschillende soorten muziek te luisteren, dan stelt dit ze in staat om:

- Het ritme van een muziekstuk te voelen.
- Bewegingen aan muziek te verbinden
- Verschillende geluiden, ritmes en tempo's te identificeren.
- Luister- en concentratievaardigheden te ontwikkelen.

- Een natuurlijke reactie op muziek te ontwikkelen.
- Frustratie en spanning los te laten.
- Verschillen in frequentie te onderscheiden.
- Over verschillende culturen te leren.

Vanaf ongeveer zeven maanden zullen de meeste baby's ritmisch bewegen op muziek waaruit duidelijk gevoel voor ritme en zich herhalende bewegingen zijn op te maken. Aan het einde van het eerste jaar beginnen ze vaak met het klappen van de handjes en het stampen van de voetjes in een tempo en op een manier die overeenkomt met het ritme van de muziek en de stemming die uit het liedje spreekt. Indien muziek al vroeg geïntroduceerd wordt, zullen kinderen de geluiden en vibraties van de muziek op een natuurlijke manier in hun bewegingen integreren.

Onderzoek wijst uit dat het spelen van zachte, instrumentale muziek voor kinderen met leerproblemen een opmerkelijke verbetering teweeg kan brengen in hun wiskundige, lees-, en redeneringsvaardigheden. Muziek met een gemiddeld tempo kan de concentratie- en luistervaardigheden verbeteren en een krachtig ritme of snelle beat kan de aandacht en interesse verhogen.

De ontwikkeling van de luistervaardigheden van kinderen kan worden gestimuleerd door hun aandacht te trekken met geluiden en er vragen over te stellen. Bijvoorbeeld: 'Is het geluid van een wekker zacht of hard?' 'Is het belletje van de magnetron hoog of laag?'. Het aanmoedigen om het ritme te vinden in woorden die met eten te maken hebben (b.v. pin-da-kaas), in versjes van het kinderdagverblijf, rijmpjes en zelfs hun eigen naam, verbetert ook de luistervaardigheden. Doosjes met gedroogde rijst, linzen, pasta of gerst kunnen eveneens het vermogen om te luisteren, verbeteren. De kinderen kunnen leren hoe ze zelf een doosje moeten schudden en ontdekken welk geluid bij welk doosje hoort. De geluiden kunnen ingedeeld worden naar hoogte en wanneer dit goed gaat kunnen er meer geluiden worden toegevoegd.

## **Muziekinstrumenten**

Baby's en kinderen de gelegenheid bieden om zelf muziek te maken, kan een geweldig hulpmiddel voor ze zijn om frustratie, spanning, stress en zelfs boosheid te uiten. Wanneer ze vrij mogen improviseren met een instrument, kan de ouder of verzorger inzicht krijgen in hun emoties en gevoelens. Een kind kan bijvoorbeeld met kracht op een instrument slaan als het boos of gefrustreerd is. Het spelen van een instrument verbetert ook de fijne motoriek van de vingers, het gezichtsvermogen, het gehoor, de concentratie en het geheugen. Het stimuleert tevens de aanmaak van antilichamen waardoor de gezondheid en het welzijn worden verbeterd.

Om het aantrekkelijk voor de kinderen te maken om mee te doen, zullen de instrumenten moeten passen bij de ontwikkelingsfase van de baby. Een heel jonge baby is bijvoorbeeld wel in staat om een rammelaar of een bel heen en weer te schudden. Het vergt echter een meer ontwikkelde oog-hand coördinatie om met

een stokje op een trommel te slaan of om twee houten lepels tegen elkaar aan te slaan. Oudere kinderen kunnen misschien een triangel of een xylofoon gebruiken. Ze vinden het ook vaak leuk om hun eigen instrumenten te maken van potten, plastic melkflessen en andere verpakkingen.

Instrumenten zoals xylofoons, piano's, keyboards, gitaren, bellen, ratels en trommels bieden de ideale gelegenheid om een gesprek te voeren en om ontdekkingen te doen. Sommige instrumenten zijn genoemd naar het geluid dat ze maken (b.v. 'ratel'), anderen hebben fascinerende en mooie namen die afkomstig zijn uit de taal van het land waar ze vandaan komen. Het geven van muziekinstrumenten aan kinderen, stelt ze in staat om, behalve het leren kennen van noten, akkoorden en tonen:

- Bepaalde klanken aan verschillende instrumenten te verbinden.
- Harde en zachte geluiden te maken.
- Geluiden te veranderen.
- Zelf het volume, tempo en ritme te bepalen.
- Vertrouwen te ontwikkelen in het gebruiken van verschillende instrumenten en alledaagse voorwerpen.
- Manipulatieve vaardigheden te ontwikkelen.
- Hun gedachten, ideeën en gevoelens te uiten.
- Instrumenten uit andere culturen te bekijken, te gebruiken en te bespelen.

Sommige baby's en kinderen kunnen het geluid van een bepaald instrument als prettig ervaren, terwijl anderen het misschien een bedreigend geluid vinden. Daarom is het zo belangrijk om veel verschillende soorten geluiden aan te bieden. Het hebben van meerdere instrumenten stelt de verzorger ook in staat om er vragen over te stellen. Bijvoorbeeld:

- Wat voor een geluid maakt dit instrument?
- Maakt het hetzelfde geluid als dit instrument?
- Kun je een instrument aanwijzen dat een hard geluid maakt?
- Welk instrument maakt een ratelend geluid?
- Welk instrument maakt een geluid als een olifant?
- Kun je raden welk instrument dit geluid maakt?

## **Muziek en hersenontwikkeling**

De interesse van de media in het effect van muzikale ervaringen in de eerste levensfase op de hersenontwikkeling, is opnieuw opgeleaid. Dit is gedeeltelijk te danken aan de manier waarop er met de term 'het Mozart effect' geschermd wordt om een situatie waarin muziek een positieve uitwerking heeft op het leerproces, het gedrag en de intelligentie, kracht bij te zetten. "Het Mozart effect" verwijst echter naar een studie die maar enkele minuten duurde en waarbij slechts 36 studenten betrokken waren. Uit dit onderzoek kwam dat het visueel ruimtelijke vermogen bij studenten die naar sonates van Mozart luisterden, sterker verbeterde dan dat van de studenten die in stilte luisterden. De door de media in de wereld geholpen uitdrukking 'Mozart maakt je slimmer', is een enorme simplificatie van de oorspronkelijke resultaten van het onderzoek.

Recente ontdekkingen tonen aan dat het spelen van een instrument de verbindingen tussen de hersencellen en bepaalde types wiskundig redeneren versterkt. MRI scans (er zijn ongeveer 50.000 actieve neuronen nodig om een signaal te kunnen registreren) hebben ook laten zien dat muzikale ervaringen, opgedaan tijdens de eerste levensfase, het deel van de linker hersenhelft dat de auditieve verwerking en de taalontwikkeling beheert, doen vergroten. Hetzelfde gebeurt in de rechter hersenhelft met het deel dat verantwoordelijk is voor de emoties en het geheugen.

De bundel zenuwvezels die de twee hersenhelften met elkaar verbindt, is ook dikker. De klanken, vibraties en het ritme van muziek zorgen er tevens voor dat de hersenen actiever worden in het versturen van elektrische signalen naar de spieren en de ledematen.

### **Samenvatting**

Muzikale ervaringen hebben een enorme invloed op alles wat met het leerproces en de ontwikkeling te maken heeft. Liedjes en actieve versjes ontwikkelen de taalvaardigheden en helpen kinderen met het maken van vriendjes en met het vermogen om te socialiseren. Het bespelen van een instrument moedigt kinderen aan om hun emoties te laten zien, frustraties en spanning te uiten en te experimenteren met klankpatronen. De fijne vingermotoriek en de vingercoördinatie worden hierdoor ook verbeterd. Het luisteren naar muziek verbetert de aandachtspanne, de stemming, het geheugen en de motivatie. Het bewegen op muziek verbetert de lichamelijke conditie, de spierkracht, de houding en de creativiteit. Muziek in al haar vormen kan kinderen een gevoel van veiligheid geven alsook een gevoel erbij te horen en belangrijk te zijn.

Muziek heeft een dermate grote invloed op de hersenontwikkeling en het leerproces dat het simpelweg een 'must' is om het te integreren in het leven van kinderen. Sommige wetenschappers zullen zelfs beweren dat muzikale ervaringen van essentieel belang zijn voor de volledige ontwikkeling van de hersenen. We weten nu dat de beste tijd om muziek te introduceren in het leven van een kind vanaf de geboorte tot driejarige leeftijd is. Hierna zal deze unieke mogelijkheid langzaam in kracht afnemen.