حکمت
دعای بیست‌وچهارم صحیفه‌سجادیه

خداوندا چنان کن که از هیبت پدر و مادرم چون از هیبت سلطان خودکامه بیمناك باشم، و به هر دو چون مادری مهربان نیکی نمایم، و اطاعت از آنان و نیکی به هر دوی آنان را در نظرم از لذت خواب در چشم خواب آلوده شیرین‌تر، و برای سوز سینه‌ام از شربت گوارا در ذائقه تشنه خنك‌تر گردان، تا خواسته ایشان را بر خواسته خود ترجیح دهم، و خرسندی آن دو را بر خرسندی خود مقدم دارم، و خوبی ایشان را در حق خود هرچند اندك باشد زیاد بینم، و نیکویی خود را درباره ایشان گرچه بسیار باشد کم شمارم.



تاثیر روان‌شناختی خواندن لالایی برای کودکان

معجزه آهنگین

عطیه رضایی
روان‌شناس بالینی

کودکان به طور طبیعی از همان لحظه تولد با برخی صداها و آهنگ‌هایی مثل لالایی آرام می‌شوند. در واقع لالایی نوعی آهنگ و آواز ملایم است که باعث آرامش نوزادان و کودکان می‌شود. در تمام فرهنگ‌ها لالایی‌هایی به صورت سنتی در میان مردم رواج دارد. به طور کلی موسیقی و کلمات آرام و منظم، مانند لالایی، امواج مغز را تحریك کرده و موجب آرامش نوزادان می‌شود و آنها با شنیدن لالایی‌ها راحت‌تر با دنیای بیرون و اطرافیان ارتباط برقرار می‌کنند. روان‌شناسان به والدینی که از بی‌قراری‌های فرزندان خود رنج می‌برند و همچنین خواهان پرورش بسیاری از ظرفیت‌های شناختی در فرزند خود هستند، لالایی خواندن را پیشنهاد می‌کنند. در این مطلب به نکاتی در مورد تاثیر لالایی روی مغز کودك اشاره شده که با هم مرور می‌کنیم.

لالایی و افزایش هوش کودك

کودکانی که با موسیقی‌ای مثل لالایی برانگیخته می‌شوند حداکثر شش ماه زودتر از سایر کودکان حرف می‌زنند و رشد عقلی بالاتری دارند. این رشد به افزایش درك فضایی و هوش لازم برای عملکردهای بالاتر مغز مانند ریاضی، موسیقی و شطرنج مربوط می‌شود. در کودکانی که در مدت زمان رشد خود لالایی گوش می‌دهند بخش‌های ارتباطی مغز با موسیقی پیشرفت می‌کند و این پیشرفت می‌تواند راه و روش فکری آنان را تحت تأثیر قرار دهد. همچنین فضای مهرآمیزی که لالایی به وجود می‌آورد زمینه‌ساز تحریك حواس مختلف کودك و در نتیجه رشد و تحول مغز او می‌شود. به این ترتیب لالایی نقش چشمگیری در رشد و تکامل عقلانی، روانی، جسمانی و سلامت نوزاد دارد. استفاده از موسیقی، شعر و کلام آهنگین مثل لالایی توانایی هوش کلامی را در نوزادان تقویت کرده و موجب می‌شود این دسته از نوزادان سریع‌تر زبان باز کنند و دایره لغات گسترده‌تری داشته باشند، از این رو مادران حین خواندن لالایی بهتر است از واژگان متنوعی استفاده کرده و نیم‌کره چپ مغز فرزندشان را برای تکلم سریع‌تر آماده کنند.

لالایی و تامین نیاز به امنیت کودك

یکی از نیازهای اصلی انسان، نیاز به حس امنیت و آرامش است و چگونه پاسخ گفتن به این نیاز، تاثیر عمیقی در شکل‌گیری شخصیت کودك دارد و یکی از کارهایی که می‌تواند این احساس را به شکلی خوشایند برای او رقم بزند، خواندن لالایی است، زیرا به طور طبیعی پدر و مادر برای خواباندن یا آرام کردن فرزندشان، با صدایی آرام، شروع به خواندن لالایی می‌کنند؛ در این زمان اگر او در آغوش گرم پدر یا مادر باشد، احساس امنیت کرده و می‌تواند با تکیه بر مهر و محبت والدینش، آرامش یابد و به خوابی شیرین رود. اولین کلمات، صداها و واژه‌هایی که کودك می‌شنود در قالب «لالایی» از زبان پدر و مادرش است. این نکته مهم است که لالایی خواندن، تنها مختص دوران نوزادی نیست و در سنین دیگر نیز آرامش‌بخش است و باعث ارتباط نزدیك‌تر بین کودك و مادر می‌شود و ترس‌های کودکانه را از بین می‌برد. همچنین تجربه نشان می‌دهد کودکانی که در دوره پیش از دبستان با لالایی پدر و مادر به خواب رفته‌اند، کودکانی صبور، باعاطفه، خلاق و علاقه‌مند به فرهنگ سرزمین مادری‌شان تربیت می‌شوند و در زندگی آینده‌شان نیز با دیگران با محبت و مهربانی رفتار می‌کنند.

لالایی و رشد شخصیتی

به طور طبیعی کودکان به آواهای ریتم‌دار واکنش مثبت نشان داده و این مساله باعث افزایش دقت و تمرکز کودك می‌شود، چراکه آنها بیشتر به کلماتی که در قالب شعرهای آهنگین بیان می‌شود، تمرکز کرده و با واژه‌ها آشنا می‌شوند. به طور قطع، آوازهایی که به عنوان لالایی برای کودك خوانده می‌شود در ذهن و در ناخودآگاه او ثبت می‌شود و در آینده خط‌مشی زندگی کودك را شکل می‌دهد و بر تصمیم‌گیری‌های او تأثیر می‌گذارد. همچنین لالایی رابطه عاطفی میان مادر و کودك را استحکام می‌بخشد و بر تقویت اعتماد به نفس، یادگیری زبان، افزایش رشد شناختی، مهارت خوب‌شنیدن و مهارت‌های حرکتی مؤثر است. بنابراین تا جایی که ممکن است ذهن کودك را به موسیقی‌های ملایم نزدیك کنید و برای او لالایی بخوانید و کلمات ساده را در لالایی به‌کار ببرید. وقتی مادر برای کودك لالایی می‌خواند با تکرار ریتم موسیقی، او را با زبان آشنا می‌سازد. مادر می‌تواند با آواز و لالایی‌های شب، یادگیری را در کودك تقویت کند. سال اول، کودك ذهن فعال‌تری دارد و حتی با یك بار شنیدن هر چیز آن را یاد می‌گیرد و تکرار می‌کند. این امر موجب می‌شود کودك در سنین بالاتر یادگیری را دوست داشته باشد و نسبت به آن اشتیاق نشان بدهد.

لالایی و گسترش دامنه لغات کودك

از لالایی به نوعی به عنوان پیام غیرکلامی تعبیر می‌شود که دارای عنوان و مقدمه بوده و می‌توان از آن نتیجه‌گیری کرد. خواندن لالایی باعث می‌شود کودك با کلمات جدید آشنا شود و چون این کلمات لحنی ملایم و آهنگین دارند، زودتر آموخته می‌شوند.

وقتی مادر برای فرزند خود لالایی می‌خواند به طور ناخودآگاه او را با ریتم و کلام آشنا می‌کند؛ در واقع زبان مادری را به او آموزش می‌دهد و همین کار ساده باعث می‌شود که گوش فرزندش با کلمات جدید آشنا شود و مغز عملکرد بهتری در یادگیری زبان داشته باشد، چراکه هر دو نیمکره مغز در حال رشد هستند.

بنابراین تطبیق کلمه‌ها به یادگیری سریع و نگهداری طولانی‌تر مطالب در مغز کودك کمك می‌کند و به این دلیل است که ما متن آهنگ‌های کودکی خود را حتی اگر سال‌ها نشنیده باشیم به خاطر داریم.

از چه زمانی لالایی گفتن را شروع کنیم؟

لالایی گفتن و آواز خواندن برای کودکان بهتر است قبل از تولد، یعنی زمانی که آنها به صورت جنین در رحم مادر هستند، شروع شود و با رشد کودکان نیز ادامه یابد. این کار نه تنها از نظر جسمانی باعث بهبود رشد و عملکرد سیستم‌های بدن فرزند می‌شود، بلکه به رشد مهارت‌های کلامی و عاطفی او نیز کمك می‌کند. نوزاد صدای مادر را بهتر از صدای پدر تشخیص می‌دهد، زیرا مادرها با صدای آرام و آهنگین با فرزندشان صحبت می‌کنند و آواز می‌خوانند، اما این به آن معنا نیست که لالایی‌خواندن تنها از سوی مادر انجام شود، بلکه پدرها نیز می‌توانند و بهتر است که از همان دوران با فرزندشان ارتباط برقرار کنند، با او صحبت کنند و برایش لالایی بخوانند و این کار را بعد از تولد نوزاد هم ادامه دهند چون قطعا از نتایج آن در آینده و در ارتباط با فرزند خود لذت بیشتری خواهند برد.

بنابراین پدر و مادرانی که با جنین بیشتر صحبت می‌کنند و لالایی می‌خوانند فرزندان باهوشی پس از تولد خواهند داشت و کودکانی که در دوران شیرخوارگی تجارب لالایی زیادی دارند از نظر احساسی رشد بیشتری نسبت به دیگر کودکان دارند.