

Sodat jy beter kan hoor, MY KIND.

Gloria Estefan sing: “*The rhythm is gonna get you*”. Is daar enigiets ouliker as jou baba wat ewe lomp op musiek begin dans? Dis die een wankelrige beweging na die ander, allesbehalwe vloeiend maar beweeg, sal baba beweeg. En dis belangrik!



Petra Jerling, ’n gekwalifiseerde musiekterapeut wat tans besig is met haar meestersgraad in positiewe sielkunde, stel dit so mooi: “Musiek is deel van elke mens se wese.”

Twee van die belangrikste komponente van musiek is ritme en melodie. Die mens se lewe is ’n ritmiese patroon: van asemhaling, tot dag-en-nag patrone, etenstyd en ander roetines. Melodie kan vergelyk word met die beweging en stemming in ons lewens. Daar is vinnige en stadige tye, vrolike en hartseer tye, maar daar is altyd beweging”.

Volgens haar is ouditiewe ontwikkeling deel van ’n kind se normale ontwikkeling, maar ouditiewe vaardighede help baie met die sosiale aanpassing van kinders. Dit is moeiliker om te luister as om te hoor. Wanneer kinders van kleins af ouditief gestimuleer is, is hulle luistervaardighede van so ’n aard dat hulle ook na ander sal luister, hul beurt afwag, nie ander maats in die rede val nie, ’n sin vir redenasie ontwikkel en ander mense se opinies in ag kan neem en dit respekteer.

Verseker belangrike vaardighede vir elke mens, maar wat kan ’n BELLA-mamma doen

om ouditiewe vaardighede by baba en kleuter te stimuleer?

In die geval van ’n klein babatjie, of selfs voor geboorte, is die belangrikste waarde wat musiek inhou die gevoel van geborgenheid en rustigheid. Dit is baie belangrik om reeds voor geboorte vir baba te sing of musiek te speel. Onthou: die musiek moet ouderdomsgepas wees!

Wanneer jou baba gebore word, kan jy klanke op ’n musikale manier namaak. Wiegeliedjies is ook baie waardevol.

Soos baba ouer word is liedjies wat gedrag bepaal van groot waarde soos liedjies oor gesonde kos of tandeborsel. Baie van die liedjies word by die kleuterskool geleer. Vra jou kleuter watter liedjie hul die week geleer het en sing en beweeg saam met hom. ’n Buite-kurrikulêre musiekprogram, soos **Kindermusik**, kan baie waardevol vir ouditiewe stimulasie wees.

Sielkundiges en kenners is dit eens: musiek verskaf vreugde, maar verbind ook breinselle, wat nodig is vir bykans enige intellektuele vaardigheid. Musiek kan en moet deel van die kommunikasie tussen Ma en baba word.

Is dit nou te laat?

Navorsing bewys dat as baba nie van jongs af ouditief gestimuleer word nie, dit soms gebeur dat kinders voel hul word nie gehoor nie. “Jul sal inelkgeval nie verstaan nie,” is seker enige tiener-ouer se nagmerrie-sin. Daar is egter hulp beskikbaar in die vorm van musiekterapeute.

Musiekterapie is die professionele gebruik van musiek of elemente van musiek as ’n ingrypingsmetode. Dit fokus op die potensiaal en nie op die probleem nie.

Musiekterapie verbeter sosiale vaardighede, uitdrukking van emosies (wat lei tot verbeterde selfvertroue) asook verbetering in fyn- en groot motoriese vaardighede. Verbetering van konsentrasie, fasilitering van ontspanning, beheer van pyn en angs asook kreatiewe selfuitdrukking is net ’n paar van musiekterapie se voordele. Musiekterapie kan ook help met post-traumatische en nageboortelike depressie. Prop jou **iPod** ’n slag uit en draai die volumeknoppie van die draadloos op. Die voordele is legio.

Musiekterapie is ’n erkende mediese beroep en terapeute moet geregistreer wees by die **HPCSA**. Besoek die **Suid-Afrikaanse Musiekterapie Assosiasie** by www.samta.co.za om geregistreerde musiekterapeute in jou area op te spoor. Besoek **Kindermusik** by www.kindermusik.co.za vir meer inligting rakende hul klasse.

Mamma maak sê:

- Mimiek jou baba se klanke op musikale wyse.
- Boots tempo en intensiteit na. (selfs as baba huil).
- Sê saam met jou kind rympies op.
- Dans met jou baba en kleuter. Dans is ’n belangrike stimulasie vir jou kind se fisiese ontwikkeling. Dit oefen arms en bene en lei later tot balans en ritmiese bewegings. **Zumba** is nie verniet ’n aërobiese klas nie! 🎶