

## Консультация для родителей «МУЗЫКА КАК ЛЕКАРСТВО»

Музыкальный руководитель: Дахужева М.Б.

В мире, полном забот и стрессов, каждый родитель сталкивается с моментами, когда его маленькое чадо оказывается в состоянии паники или тревоги. Истерики, ночные просыпания и беспокойство — это вполне нормальные явления для младенцев и маленьких детей. Однако, что, если в арсенале у нас есть не только слова и ласковые объятия, но и такой мощный инструмент, как музыка?



Магия мелодий: успокаивающее влияние на нервную систему

С давних времен музыка используется для успокоения и лечения. Известно, что определенные мелодии могут оказывать удивительное воздействие на эмоциональное состояние человека, и это касается не только взрослых. Для малышей музыка может стать своеобразным "психологом", помогающим справляться с перепадами настроения и даже с тревожными состояниями.

Колыбельные, мягкие и плавные мелодии, наполненные успокаивающим ритмом, создают комфортную атмосферу, которая напоминает ребенку о защите и заботе матери. Когда малыш слышит знакомые звуки, он автоматически ассоциирует их с безопасностью, что способствует расслаблению и снижению стресса.

Как музыка воздействует на нервную систему ребенка?

Мозг младенца очень чувствителен к внешним раздражителям. Музыка имеет способность воздействовать на центр удовольствия и расслабления, который находится в головном мозге. Спокойные звуки активируют этот центр,

что позволяет ребенку чувствовать себя в безопасности и гармонии с окружающим миром.

Колыбельные и нежные мелодии, с их медленным темпом и мягкими интонациями, уменьшают уровень кортизола — гормона стресса, а также стимулируют выработку эндорфинов, гормонов радости и расслабления. В результате у ребенка снижается уровень тревожности, и он быстрее засыпает или успокаивается в моменты беспокойства.

Зачем слушать колыбельные в разном возрасте?

Не только новорожденные могут извлечь пользу из спокойных мелодий. Колыбельные и успокаивающие композиции прекрасно работают и с более взрослыми детьми, переживающими трудные эмоции. Малыши, которым не удается справиться с эмоциональными вспышками, могут научиться настраиваться на спокойствие благодаря таким мелодиям. Музыка становится своего рода маркером, который сообщает малышу, что все будет хорошо.

Также мелодии могут служить своеобразным ритуалом. Каждый вечер музыка может стать сигналом для ребенка, что время успокаиваться и готовиться ко сну. Регулярное использование колыбельных помогает детям лучше регулировать свои эмоции и выстраивать здоровые привычки сна.

Как выбрать правильную музыку?

Важен не только жанр, но и характеристики самой музыки. Колыбельные и успокаивающие мелодии обычно имеют следующие особенности:

1. Медленный темп — это помогает замедлить пульс и снизить уровень стресса.
2. Мягкие инструменты — пианино, арфа, струнные инструменты создают атмосферу уюта и тепла.
3. Равномерное, мягкое звучание — никакой резкости или громких звуков, чтобы не возбуждать нервную систему.

Существует множество музыкальных альбомов, специально созданных для малышей, которые помогают справиться с тревожностью и успокаивают. Для разнообразия можно включать и записи природных звуков — шелест дождя,

пение птиц или шум волн — такие композиции не только успокаивают, но и создают атмосферу умиротворения.

Музыка — это универсальный инструмент, который помогает детям справляться с эмоциями, тревогой и стрессом. Колыбельные и спокойные мелодии становятся не просто фоном для сна, но и реальным инструментом для гармонизации внутреннего состояния малыша. Включение музыки в повседневную практику ухода за ребенком может стать полезным шагом на пути к эмоциональному комфорту и крепкому сну. Важно лишь помнить, что музыка, как и любое другое средство, должна быть подобрана с учетом индивидуальных особенностей ребенка, чтобы дать наибольший эффект.