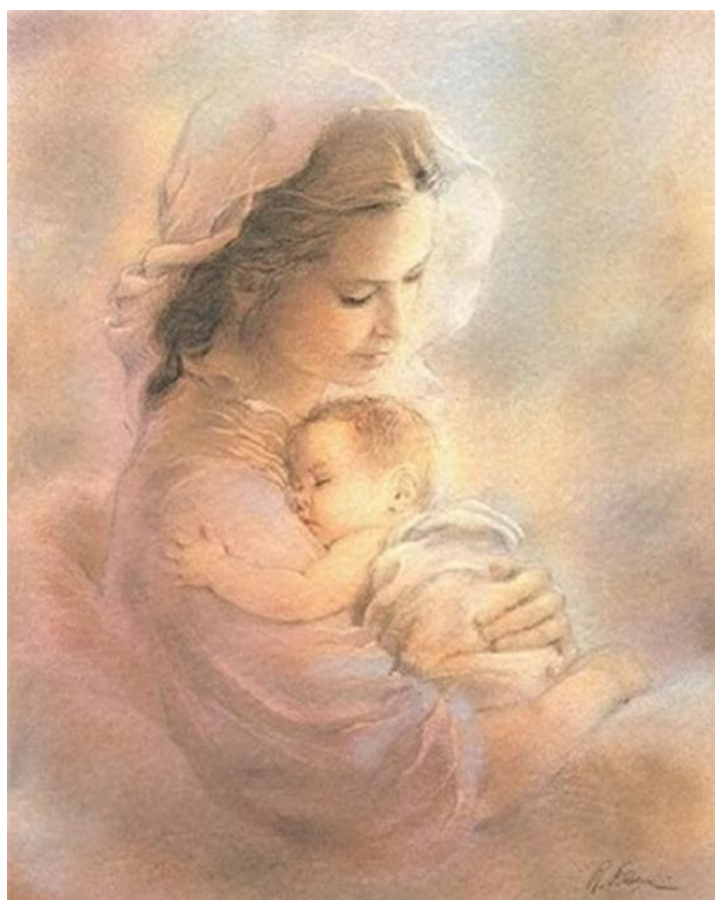


Уважаемые родители! Представляю вашему вниманию информацию о значении маминой колыбельной песни для малыша. Не забывайте о важности этого ежедневного ритуала, проверенного на опыте многих поколений, прошедшего сквозь века и оставшегося актуальным до наших дней.

Я желаю всем вам терпения, спокойствия, самообладания, крепости духа и, конечно, здоровья в это непростое для всех нас время трудных испытаний в условиях самоизоляции и нависшей угрозы инфицирования непонятным вирусом. Призываю вас отнестись к данному периоду жизни как к событию, которое надо преодолеть! И мы сделаем это совместными усилиями, поддерживая друг друга, проявляя заботу и дружеское участие в моменты нашей наибольшей уязвимости. Берегите себя и своих близких!

С уважением Наталья Букина



Магическая сила маминой колыбельной

Колыбельная на ночь... Что может быть лучше для засыпания крохи и его спокойного сна? Но если рассмотреть глубинный смысл и значение этого древнего ритуала, то окажется, что мамина колыбельная это и молитва, и лекарство от всех недугов на свете и нить взаимосвязи с ребенком, которая сохраняется на всю жизнь.



О чем поется в колыбельных?

Название «колыбельная» произошло от слова «колебать» (колыхать, качать). Все народные колыбельные обладают особым символическим пространством, которые повествуют об устройстве мира и места человека в нем. Специалисты, изучающие народный фольклор, пришли к выводу, что колыбельные это свернутый индивидуальный миф, это голограмма, которая

разворачивается по мере взросления и становления человека. Это и молитва матери, бабушки, песня-оберег и предостережение малыша от опасностей, которые могут ждать его в жизни, обращение к высшим силам о защите и здоровье. Колыбельные готовили ребенка к будущему труду и социальной роли, воспитывали в нем уважение к старшим членам семьи. Мама качала колыбель, и тихо напевала, при этом занимаясь своими повседневными хлопотами.

Не ложись на краю....

Колыбель («люлька», более позднее историческое название «зыбка») – первое личностное пространство, которое принадлежит младенцу в огромном мире, это точка отчета его «Я». Колыбель младенца находится в защищенном пространстве дома, а за стенами совсем другой, внешний мир, который в текстах колыбельных представлен, например, «темным лесом», наполненным опасными животными. «Край» – это символ реальной опасности грани двух разных миров. Колыбельные содержат некое предостережение малыша от выхода во внешний мир, до поры до времени, пока он не будет к этому готов. Понятие «края» тесно связано с понятием психологических границ. До двух лет ребенок получает первый телесный опыт в отношении понимания границ, когда ощущает перепад высот пространства (обычно кроха находится на возвышении), что грозит ему реальной опасностью падения. Постепенно взрослея и экспериментируя со своими границами, ребенок начинает понимать обоснованность родительских запретов.

Магическая сила маминого голоса

Пение колыбельных песен своему еще не родившемуся крохе, как отмечают специалисты РАМН, воздействует благотворно и на маму и на ребенка. Они утверждают, что поющие мамы меньше страдают токсикозом, облегчается течение беременности и ускоряется восстановление после родов, снижается пульс и артериальное давление, а у кормящих мам улучшается лактация. Малыш же получает больше кислорода, привыкает слышать вибрации маминого голоса через околоплодные воды, ощущая своеобразный массаж. Ритм колыбельной соотносится с ритмом дыхания и сердцебиения мамы и ребенка, что ведет к единению и душевному умиротворению обоих.

Когда мама поет колыбельную, тембр ее голоса удивительным

образом меняется. Он становится грудным, протяжным, ласковым, очень интимным, выражает особое чувство безграничной любви к младенцу. Мама качает малыша, давая ему тепло и телесный контакт, он видит ее прекрасное доброе лицо. Кроха еще не имеет собственных мыслей, он полностью сосредоточен на мамином голосе. Он слышит и воспринимает ее интонации, хотя и не понимает значения слов. Мамин голос в затемненной комнате, в тишине проникает в самое сердце крохотного человечка. Состояние, в котором находится малыш это уже не бодрствование, но еще и не сон, это переходное состояние, в котором открыт доступ к подсознанию. Можно сравнить это состояние с гипнозом или с трансом. Слова колыбельной это посеянные семена, которые потом дадут всходы. Они проникают в глубинные слои психики, сохраняясь в памяти человека на всю жизнь.

Настроиться друг на друга

Если голос звучит тревожно или раздраженно, то кроха непременно почувствует мамино настроение и может долго не засыпать, быть беспокойным. Поэтому так важно перед пением колыбельной привести свои чувства и мысли в равновесие. Несколько простых шагов помогут Вам в этом. Достаточно 5 минут.

- Сядьте в мягкое кресло и примите удобную позу, закройте глаза.
- Послушайте ритмичную спокойную музыку, отлично подойдет альбом Карунеш «Путь сердца».
- Выровняйте дыхание: на 4 счета вдох, на 4 выдох.
- Подумайте о чудесном будущем малыша, о том, что высшие силы хранят Вас в этом единении, что материнская любовь имеет невероятную защитную силу.
- В пении колыбельных рекомендуют использовать нежно-восторженный тембр голоса и «шепотное дыхание». По ощущению это дыхание похоже на ласковый выдох ртом теплого воздуха на ладонь.

Доказано, что ребенок, регулярно слушающий мамины колыбельные:

- чувствует себя защищенным и желанным;
- растет физически и психически здоровым, меньше болеет;

- опережает сверстников в развитии (интеллект, речь и родной язык, фантазия и образное восприятие);
- имеет прочную эмоциональную связь с мамой, уважает своих близких;
- устойчив к эмоциональным и психическим нагрузкам;
- спокоен, открыт к новому опыту, доверяет миру и людям;
- мягче проходит возрастные кризисы, готов «услышать» Вас, будучи подростком.

Уникальная мамина колыбельная

У некоторых народов есть традиция, по которой только мама имеет право сочинить колыбельную песню для своего младенца. И действительно, если с помощью пения колыбельной можно развивать и формировать определенные позитивные качества в характере ребенка, давать ему установку на здоровье и счастливую долгую жизнь, почему бы не попробовать? За основу возьмите мелодию любой известной Вам колыбельной, и даже часть текста, но вплетите туда необходимые качества, символы или метафоры.

Некоторые советы по написанию колыбельных:

- Адресуйте колыбельную именно Вашему малышу, называя его по имени (уменьшительно-ласкательная форма). Так кроха быстрее привыкнет к своему имени, будет позитивно его воспринимать.
- Перечислите качества характера или добродетели, которые хотите привить. Усиливайте качества, которых ребенку недостает, причем формулируя это как свершившийся факт. Например: «Наш Андрюша храбрый мальчик! Он бесстрашен и силен!»
- Избегайте частицы «не» в построении фразы, т.к. наш мозг воспринимает ее как противоположную команду. Например, замените слова «не плачь» на «успокойся».
- Учитывайте пол ребенка. Для современных девочек пойте волшебные колыбельные о принцессах и принцах, сказочных замках и настоящей любви, о надежном спутнике и умении получать удовольствие от жизни, любить свой дом и детей. Для мальчиков подойдут

колыбельные о странствиях и приключениях, где за счет своих сильных качеств мальчик преодолевает трудности на пути к цели, готов постоять за себя и за свой род и выходит победителем. Особая тема бережное и уважительное отношение к противоположному полу, формирование роли защитника и хранителя своей семьи и будущих детей.

- Используйте в колыбельных мотивы и символы природы, которые раскрывают потенциал личности человека и активизируют его скрытые ресурсы. Например: рост деревьев и растений (от семени до появления плодов), чистые и подвижные источники воды (ключи, родники) - символ жизни и обновления, чудесные зеленые луга, колосья в поле, радуга, цветок, раскрывающийся под лучами солнца.
- Финал колыбельной обязательно должен быть светлым и счастливым.

5 удивительных фактов:

1. На Руси мамы пели колыбельные младенцам, пока кормили их грудью, отводя этому срок «в три поста» (1,5-2 года).
2. Колыбельные воздействуют на правое полушарие мозга: идет позитивное внушение, развивается интуиция, увеличивается жизнестойкость ребенка.
3. Музыкальный ритм колыбельной соответствует ритму здорового сердца 68-72 удара в минуту.
4. Прослушивание колыбельных используют в психотерапии взрослых людей, имеющих травматический детский опыт, и даже при лечении кардионеврозов.
5. Колыбельные - отличная профилактика СДВ (синдрома дефицита внимания).

Мудрость востока гласит, что если ребенку не петь в детстве колыбельных, то он может вырасти черствым и злым человеком. Напротив, малыш, который слышит мамины колыбельные, в будущем растет оптимистом, легче преодолевает препятствия, борется за свою жизнь, любит своих родителей и родину, принимает себя, ориентирован на создание семьи и продолжение рода. В кризисные периоды жизни, он сможет обратиться к позитивному детскому опыту, ощущая незримую поддержку своей семьи.

