

Колыбельные – терапия детских страхов

Существует выражение, что все мы родом из детства. И это правда. Все эмоции и переживания, полученные ребенком в детстве, накладывают почти неизгладимый отпечаток на его взрослую жизнь. Очень тяжело подаются коррекции негативные детские эмоции, такие, как страх, чувство вины и стыда, неестественная зажатость, которые «выросли» вместе с их обладателем. Конечно, при грамотной работе опытных специалистов, есть возможность исправить очень многое, однако, легче предотвратить, чем лечить уже сформировавшиеся неврозы и депрессии.

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО ПЕТЬ КОЛЫБЕЛЬНЫЕ ПЕСНИ РЕБЕНКУ?

Известен факт, что маленький ребенок очень долго отождествляет себя с матерью. И это неудивительно. Сначала в течение девяти месяцев, ребенок и мать находятся в тесной связи, являясь по сути одним целым. Вся жизнь маленького человечка зависит от матери. Еще находясь в утробе, ребенок уже испытывает свои первые эмоции, как позитивные, так и негативные. Если мать радуется, то и ему передается эта радость, а если она подавлена и угнетена, он испытывает страх. Вот почему терапия детских страхов должна начинаться еще во время внутриутробного развития. Не стоит недооценивать этот период жизни человека. Когда мать спокойна, ее ничто не тревожит и не угнетает, малыш также не будет нервничать, у него будет спокойный сон, и он будет полноценно развиваться.

Мама на протяжении еще нескольких лет будет ответственна за внутренний мир ребенка, поэтому именно от нее будет зависеть, приобретет ли ее ребенок страхи, которые повлияют на его последующую жизнь. Звуки материнского голоса в совокупности с успокаивающей музыкой действуют на ребенка очень благотворно и полезно. Наши предки давно поняли это. Издревле матери пели своим детям колыбельные. Дети не были капризными и агрессивными. Нация была здорова как физически, так и психически. Такие понятия, как невроз и депрессия просто не существовали. Конечно, техногенный мир перевернул полностью жизнь человека, но ведь все начинается с малого. Где они – нежные материнские объятия и ласковый голос, напевающий умиротворяющую мелодию?

