

## *Колыбельные песни для любимых*

Песня матери – главная песня в мире; одна из первых песен.

Еще в древности было замечено, что монотонное покачивание успокаивает младенца, он быстрее засыпает. Колыбельная песня являлась универсальным снотворным для детей и взрослых во все времена.

У многих народов существовал обычай: *при рождении ребенка мать сочиняла для него свою колыбельную, которая становилась оберегом на всю жизнь.*

Песня, как руки матери, ограждала новорожденного от болезней и любых неприятностей.

Современные колыбельные песни утратили магические элементы и приобрели характер доброго напутствия-пожелания на текущий и будущий моменты. Колыбельные во все века учили детей радостно воспринимать реальность, давали уверенность в жизни, осознание своей значимости и незаменимости в семье.

*«Дитя растет не от еды, а от радости»,* - справедливо гласит народная поговорка. Народ любил и дорожил колыбельными песнями, передавая их от поколения к поколению. Едва подрастающая дочурка начинала забавляться с куклами, как матушка тут же приступала к обучению качать, баюкать правильно. Так соблюдалась преемственность поколений и традиций.

Древние люди верили, что человек окружен враждебными силами, что если дитя увидит во сне плохое и страшное, то это наяву уже не произойдет. Поэтому тексты многих колыбельных содержат пугающие эпизоды: «...придет серенький волчок и укусит за бочок».

Согласно со словарем В. Даля выражения в колыбельных означают:

- «баю - баю» - уговаривать, шептать, знахарить, заговаривать на грядущий сон, чтобы малыш уснул и рос здоровым и крепким,
- «убаюкать» — заговорить от сглаза и порчи.

Баюшки над младенцем именно распевались - произносились в определенном ритме и обладали особой рифмой.

Древние люди знали, что *слово, произнесенное необычно, со значимостью, несет в себе гораздо больший смысл и вес, по сравнению с обыденной речью.*

Удивительные, добрые и ласковые прибаутки окружали малыша при кормлении, купании, пеленании, развивая его понятливость и закладывая основы гармоничной личности.

**Животик.** «Как наш каравашек?» - спросила мать, мягко поглаживая животик ребенка по солнцу, утишая и успокаивая внезапную боль. Живот не зря сравнивался с караваем хлеба, дающим силу и жизнь. «Земля на зернышке стоит, — продолжала баить матушка, — а небушко и корни наши — на каравашке. Вырастешь, зернышко вырастишь, да хлебушек сотворишь. Господу и людям добром угодишь».

**Ножки** назывались мишутками, по аналогии с медведем: «хозяин в дому — как медведь во бору», крепок да силен. Любая мать хотела поскорее увидеть своего малыша сильным и вставшим на ноги. Легонько выпрямляя ножки ребенка, матушка накладывала на ступни, а затем и на ладошки, крест: проводила пальцами сверху вниз вертикально, а потом слева направо горизонтально. Крест должен был оградить новорожденного от любых напастей:

Ручки малыша сравнивались с крылышками: «Ой, люли-люли-люли, прилетели гуды!». При этих словах малыш учился поднимать ручки, как крылышки неотерившийся птенчик.

Через колыбельную приходит понятие, что время сна — свято и обязательно. Сон дает отдых и возможность встать пораньше, чтобы встретить утреннюю зорьку, услышать лай собачки и крик петуха.

Посредством баюшек мать прививала крохе ответные чувства любви к себе, к близким, ко всему окружающему миру. А также уважение к старшему поколению: «Почитай отца и мать, ближних бойся осуждать».

Если вдруг разыгравшийся малыш на мать замахивался, она его предупреждала: «Баю-баюшки-баю, колотушек надаю!..» Малыша старались оградить от всего безобразного, пьяных и озлобленных лиц. Если вдруг в семье происходила ссора, ребенка стремились унести и гулять с ним, пока не стихнут бранные речи и громкие слова. Слушая мамины баюшки, ребенок учился адекватно воспринимать мир, понимал, что он любим, что мама рядом, а значит все хорошо. Слова входили в его сознание, а через время он уже сам начинал понимать, где глазки у зайки, а хвостик у котика...

***Колыбельная всегда выступала сильнейшим оберегом, основанным на магическом союзе энергии любви, слов и мелодии.***

В конце статьи хочу присоединиться к советам специалистов и психологов:

**Творите Вашего ребенка, как творят волшебники и маги.**

**Пойте ему колыбельные песни, наполненные любовью и нежностью.**

**Они обязательно помогут малышам стать сильными, умными, красивыми и удачливыми.**

А Вам Ваши мамы пели колыбельные в детстве?

Ваши дети засыпают под колыбельные песни или «под телевизор»?

Бывает, что будущие мамы не поют своему ребенку сами, сомневаясь в своих вокальных способностях, боятся повредить музыкальному слуху ребенка. А между тем именно пение мамы целительно для малыша. Отсутствие музыкальных способностей - не повод отказывать ребенку в колыбельных песнях. Самое главное - помнить, что музыку надо пропустить через себя. Как это сделать? Просто тихонечко подпевайте.

От того, какие песни пела ребенку мать, и пела ли она их вообще, зависит характер маленького человека, его физическое здоровье, степень развития.

Кроме того, последние исследования показали, что с помощью певучих колыбельных у ребенка постепенно формируется фонетическая карта языка, он лучше воспринимает и запоминает эмоционально окрашенные слова и фразы, а значит, раньше начнет разговаривать.

Со временем значение колыбельной меняется. Для годовалого ребеночка она становится важной частью вечернего ритуала. Ее черед наступает после купания и кормления. В этом возрасте нежная песня нужна малышу даже больше, чем сказка. Ему легче воспринимать мелодичные истории.

Малыш еще не знает языка, не понимает слов, но слушая колыбельную, он успокаивается, затихает, засыпает. Это первая в его жизни музыка. Она

воспринимается малышом с магической силой, потому что исходит от самого родного, самого дорогого существа-матери.

Через колыбельную у ребенка формируется потребность в художественном слове, музыке. Постепенно привыкая к повторяющимся интонациям, ребенок начинает различать отдельные слова, что помогает ему овладеть речью, понимать ее содержание. С колыбельной песней ребенок получает первые представления об окружающем мире: животных, птицах, предметах.

На Востоке, о плохом человеке говорят: «Ему мать не пела колыбельных песен». Во время исполнения колыбельной своему ребенку мама рассказывает о настоящем и придумывает для него прекрасное будущее...

В колыбельных песнях утверждается высшая ценность занимаемого ребенком места, потому что для полноценного психического развития ребенку важно утвердиться в том, что место, занимаемое его "Я" в этом мире - самое хорошее, его мама - самая лучшая, а дом - самый родной. Кроме осознания собственного "Я" колыбельная песня знакомит ребенка с пространством окружающего мира.

«Малыш заснул!» - сколько облегчения часто слышится в таких словах. Для домашних это время, когда появляется возможность заняться какими-то срочными и нужными делами, а для молодой мамы - немного отдохнуть.

Однако каждая мать по своему опыту знает, как порой бывает нелегко уложить ребенка спать. Что только не делается для этого! Какие только изощренные манипуляции не придумываются родителями для того, чтобы «усыпить» свое чадо. А секрет достаточно прост: чтобы ваш ребенок заснул, создайте ему те условия, которые вы желали бы для себя - приглушенное освещение, тихая музыка...

Кроме того, испокон веков существовало универсальное «снотворное» средство для детей и взрослых - это колыбельные песни.

«Нет слов, какими бы можно было передать материнские чувства, выраженные в прекрасной мелодии колыбельной песни. Они играют, волнуют сердца подростков. При помощи музыки мальчики и девочки познают глубину, тонкость, сердечность отношения человека к человеку. Нежность, ласковость, сердечность, задушевность - именно эти чувства я старался пробудить музыкой, которая, «чудесно прикасаясь к глубине души, открывает самое дорогое, что есть в человеке,- любовь к людям, готовность творить и утверждать красоту. Чувство сердечной нежности, утонченной ласковости пробуждает в юных сердцах музыка, которая раскрывает тонкую красоту природы, любви, восхищения, удивления, благоговения перед женщиной.»

(М. Горький)

Пойте своим детям, когда они укладываются спать, и продолжайте петь им еще в течение пяти минут после засыпания.

## ВЗРОСЛЫЕ

Какую же музыку слушать вам, чтобы изменить свое эмоциональное состояние? В депрессивном состоянии люди не воспринимают веселую музыку, зато, прослушивая элегии, ноктюрны и колыбельные песни, испытывают облегчение.

Недавно ученые из Геттингенского университета в Германии провели эксперимент: на группе добровольцев изучили влияние различных медикаментозных средств и колыбельных песен на качество сна. Мелодии оказались намного

эффективнее медикаментов: после их прослушивания сон у испытуемых был крепким и глубоким. Музыка - лучший психотерапевт. Когда человек засыпает под нежные мелодии, он всю ночь видит хорошие сны.

Немецкие медики, изучавшие колыбельные со своих позиций, утверждают, если перед операцией пациенту дают прослушать колыбельную песню, необходимая доза анестезии снижается вдвое.

Пение колыбельной песни матерью включает механизм успокоения, расслабления и засыпания у детей. Впоследствии для взрослого человека слышать колыбельную песню - значит мгновенное включение тех же самых механизмов.

Дарите своим близким и любимым колыбельные.

**Спи, моя радость, усни! В доме погасли огни;  
Пчелки затихли в саду, рыбки уснули в пруду,  
Месяц на небе блестит, месяц в окошко глядит...  
Глазки скорее сомкни, спи, моя радость, усни!**

**Ночь пришла, и спят давно детские игрушки.  
Только доченька не спит: ушки на макушке.  
Во дворе уснул щенок, спит в кроватке кошка.  
Только дочка не уснет, разгулялись ножки.  
В зоопарке слоник спит, спит медведь и лама.  
Скоро доченька уснет, отдохнет и мама.**

**За печкою поет сверчок, угомонись, не плачь, сынок!  
Там, за окном, морозная, светлая ночка, звездная.  
Будут орехи, сладости, будут забавы, радости  
Будут сапожки новые и пряники медовые.  
Ну отдохни хоть капельку - дам золотую сабельку!  
Только усни скорей, сынок, неугомонный мой сверчок!**

**Перейти на сайт с  
колыбельными песнями можно  
по QR - коду**

