

Zpíváte a pobrukujete si s dětmi? Co vše přinese dětem písnička?

U nás doma je pořád veselo. Vidím, že zpěv naše děti spojuje. Jeden začne zpívat a druhý se rychle přidává. Děti hrají na klavír a flétnu a tak po nich často sahají a hned k tomu dotváří hudební doprovod. Syn si přeje od ježíška pořádná sluchátka ... proč asi? Bez hudby a písniček různých žánrů nedokáže vydržet ani jeden den.

Je taky skvělé, když z práce přijdu dříve než děti, protože si mohu užít příchodu mé dcery domů. Vím okamžitě, kdy se objevila za dveřmi, protože nejdříve slyším její zpěv a teprve potom šramocení klíčů v zámku.. je to úžasné!

Pro mozek je zpěv velmi přínosný, je to pro něj skvělá potrava. V mozku se aktivují centra zodpovědná za rozvoj naší osobnosti, která se nachází v tzv. frontálním laloku. Když děti popěvují, tak intenzivně procvičují část mozku, která jim umožňuje vcítění se do jiných lidí, propojení se s jinými lidmi a učí je brát ohledy na druhé. A tím se dostávají také ke korekci svého chování.

Zpěv nás naplňuje štěstím. Při zpívání totiž dochází v mozku k vyplavování hormonu oxytocinu – hormonu lásky. Pozitivní pocity umožňují paměti vybavovat si text písně i melodii. Při zpěvu zažíváme uvolnění a relaxaci a tím efektivně odbouráváme stres.

Co více si do vánočního času přát?

Broukejte, zpívejte, rytmizujte, veselte se a zpívejte. Otevřete zpěvník a jděte na to. Pokud se text a melodie nedaří najít, tak se můžete podívat na akordy a texty ZDE.

Tralalá, tralalá, to psaní jsem si užila tralalá, tralalá.....



Zpěv léčí. Jestli potřebujete s čímkoliv pomoci a dodat Vaším dětem pohodu nejen ke zpívání, ale také k učení, tak jsme tu pro vás. Zavolat nebo napsat můžete kdykoliv na poradna@activebrain.cz nebo na tel. 735076569.

Mějte se vesele písničkově.