

Да, музыка может помочь детям справиться со страхами и тревогами.



1. Музыка обладает способностью успокаивать и снижать уровень стресса. Медленные и мягкие мелодии могут создавать ощущение безопасности и умиротворения, что помогает уменьшить беспокойство и тревожность.

2. Музыка может служить средством отвлечения. Когда ребенок испытывает страх или тревогу, музыка может перенести его в другой мир, где он может забыть о своих проблемах и сосредоточиться на чем-то приятном. Это может быть особенно полезно перед сном, когда многие дети испытывают трудности с засыпанием из-за страхов и тревожных мыслей.

обавить основной текст