

Мама-терапия - лечение маминой любовью



Любовь матери к своему ребенку способна исцелить его от любой болезни и дать установку на счастливую и успешную жизнь.

Каждая мама способна помочь ребенку справиться даже с тяжелой болезнью. Под руководством врача она может избавить малыша от страхов, бессонницы, заикания и прочих нервных нарушений. Наконец, мама может дать ребенку установку на счастье - и он станет счастливым и успешным человеком. Как это сделать, рассказывает известный детский психиатр профессор Борис Зиновьевич Драпкин.

В конце XX века профессор психотерапии Борис Драпкин, подытожив накопленные знания, создал уникальную методику —мама-тарепию, которая позволяет скорректировать состояние крохи силой материнской любви. Чтобы этого добиться, маме достаточно начитывать малышу определенные позитивные фразы и говорить о своей любви, пока он спит, и таким образом удастся решить многие проблемы, связанные не только с поведением ребенка, но и его развитием и здоровьем.

Сосуд для любви

Ребенок - сосуд для маминой любви. Если малыш наполнен ею - он счастлив, нормально развивается. Недолюбленное дитя плохо себя ведет, становится непослушным, может начать заикаться, мочиться в постель; получив травму, подхватив инфекцию, выздоравливает медленно и плохо. Но стоит маме наполнить его своей любовью, и выздоровление идет гораздо успешнее.

Но как передать малышу свою любовь? Западные специалисты считают: прежде всего взглядом и прикосновениями. Как можно чаще с любовью смотрите в глаза ребенка, поглаживайте, прижимайте, подкидывайте, шутливо с ним возитесь...

К этим двум способам доктор Драпкин добавляет третий. Он считает, что примерно до 2 лет мама вообще не должна расставаться с малышом. Если в это время она выходит на работу или ведет светский образ жизни - часто ходит в гости, уезжает отдыхать, а ребенка оставляет на бабушку или няню, - поток любви прерывается, малыш начинает чаще болеть, хуже развивается.

И еще огромное значение для ребенка - не только младенца, но и дошкольника, и даже младшего школьника, - имеет мамин голос. Ребенок начинает слышать его с пятого месяца внутриутробной жизни, родившись, он узнает его, эмоционально реагирует, различает интонации. Мамин голос становится как бы внутренним голосом ребенка. Если мама предъявляет к маленькому много претензий, распекает, что он не такой, как хотелось бы, ребенку как бы задается программа неудач и болезней. И наоборот: если этот голос постоянно одобряет, поддерживает, дает установку на счастье, здоровье, то все психоэмоциональные процессы приходят в норму.

В этом и состоит новая психотерапевтическая методика доктора Драпкина. Она отработана и запатентована, признана Всероссийским обществом детских психиатров, взята на вооружение Объединением Московских профессиональных психотерапевтов и психологов.

Установка на счастье

У мамы может возникнуть резонный вопрос: "А зачем мне все это знать, если мой ребенок в психотерапевтической помощи не нуждается?"

Но даже если ребенок совершенно нормально развивается, ему совсем не помешают мамина любовь, установка на здоровье и счастье.

Фразы, которые надо произносить, - не случайные. Каждое слово - продуманное и проверенное, менять их нельзя. Базовая часть внушения, состоящая из 4 блоков, полезна любому ребенку, даже самому здоровому и счастливому.

1-й блок - "витамин материнской любви": с помощью этих слов мама изливает свою любовь на ребенка.

*"Я тебя очень-очень сильно люблю.
Ты самое дорогое и родное, что у меня есть.
Ты моя родная частичка, родная кровинушка.
Я без тебя не могу жить.
Я и папа тебя очень сильно любим".*

2-й блок - установка на физическое здоровье. При легких недомоганиях одна эта "мама-терапия" может излечить без всяких лекарств.

*"Ты сильный, здоровый, красивый ребенок, мой мальчик (девочка).
Ты хорошо кушаешь и поэтому быстро растешь и развиваешься.
У тебя крепкие, здоровые сердечко, грудка, животик.
Ты легко и красиво двигаешься.
Ты закаленный, редко и мало болеешь".*

3-й блок - установка на нервно-психическое здоровье, нормальное психическое развитие.

*"Ты спокойный мальчик (девочка).
У тебя хорошие крепкие нервы.
Ты терпеливый, ты добрый, ты общительный. Ты умный.
У тебя хорошо развивается головка.
Ты все хорошо понимаешь и запоминаешь.
У тебя всегда хорошее настроение, и ты любишь улыбаться.
Ты хорошо спишь.
Ты легко и быстро засыпаешь, ты видишь только хорошие добрые сны.
Ты хорошо отдыхаешь, когда спишь.
У тебя хорошо и быстро развивается речь".*

4-й блок отражает народную мудрость. Издревле мама брала больного ребенка, прижимала к себе и своей внутренней силой очищала его от недуга: "Отдай мне свою болезнь!"

*"Я забираю и выбрасываю твою болезнь и твои трудности.
(Далее мама называет конкретные проблемы ребенка.)
Я забираю и выбрасываю твой плохой сон (если ребенок плохо спит).
Я забираю и выбрасываю твои страшные сны.
Я забираю и выбрасываю твою плаксивость.
Я забираю и выбрасываю твою нелюбовь к еде.
(И заключительная фраза на мажоре...)
Я тебя очень-очень сильно люблю".*

Говорите эти слова вашим сладко спящим детишкам - и они обязательно вырастут здоровыми, умными и счастливыми.



Время и место

Лучше всего заниматься новой методикой, когда ребенок спит. Он прекрасно запомнит, что мама говорила ночью.

Итак, через 20-30 минут после того как малыш заснул, садитесь к его кровати с текстом в руках и трижды читайте каждую фразу: сначала мысленно для себя, потом мысленно - обращаясь к ребенку, затем вслух.

Делайте это каждый день: месяц, два - зависит от состояния ребенка. Ни высокая температура, ни другие проявления болезни противопоказаниями не являются. А вот если сама мама не в форме - заболела, взвинчена, - сеанс лучше отменить.

Чем объясняют это современные психиатры?

Применение метода в фазе быстрого сна

«Она начинается через 20-25 минут после засыпания (в этот период можно заметить, как под веками движутся зрачки).

В фазу быстрого сна активность головного мозга значительно повышается, а мускулатура, в том числе и глубокая, расслабляется. Именно поэтому в данный период повышаются возможности восприятия, и все, что наговаривает мама своему крохе, он усваивает как некую установку».

Определенный ритм чтения

Все фразы, которые начитывает мама своему малышу, представляют собой стихотворную колонку, в каждой строке которой одинаковое количество слов. Произносить их нужно определенным образом: сначала про себя, затем вслух, соблюдая секундные паузы между словами. Так задается определенный внешний ритм, который воздействует на кроху ежедневно в одно и то же время.

Почему ритмическое воздействие так важно для малыша? «Связано это с тем, что в младенческом возрасте 75% работы головного мозга выполняют подкорковые структуры, кора еще не развита, на эти структуры можно воздействовать с помощью различных ритмов (колыбельные, стихи, потешки, просто укачивание на руках, соблюдение определенного режима дня). По сути, с их помощью можно настраивать процессы саморегуляции у малыша, нормализовать работу его внутренних органов и привести в порядок эмоциональное состояние ребенка.

Возможность рассказать о своей любви

Фразы, которые используют в методике, включают в себя те слова, которые мамы редко говорят своим малышам в обычной жизни. Это слова любви, приятия, нежности... Когда детка капризничает, шалит, их бывает непросто произнести.

Польза методики для малыша

Методика Драпкина лучше всего действует на деток с тревожно-мнительными чертами характера, а также на малышкой с невротическими реакциями — тиком, энурезом, заиканием. В чуть меньшей степени она эффективна для ребятшек гиперактивных, с возбудимой нервной системой, высоким уровнем социальной агрессии. В этом случае сами симптомы не проходят, но детки лучше идут на контакт: активность малыша сохраняется, но у него появляется внимание к другому, как к носителю какой-то важной для ребенка информации.

Мама-терапия хороша и для оздоровления малыша. Как вспомогательный инструмент она подходит для лечения психосоматических заболеваний, которые развиваются на фоне тех или иных психологических факторов. Это головные боли, нарушение работы желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистые и кожные болезни. И, конечно, в первую очередь у малыша нормализуется сон.

Польза методики для мамы

Фразы, которые начитывает мама, не содержат отрицаний. Они произносятся в форме утверждения, и потому воспринимаются как жизненная установка, а их повторение добавляет женщине уверенности. «Происходит это уже на этапе ознакомления с методикой: у мамы появляется ощущение, что она владеет неким инструментом, который может дать ее ребенку здоровье и эмоциональное благополучие, — объясняет Елена Войчикова. — Уверенность возрастает, когда она видит, как начинает меняться ее малыш». В ожидании дальнейших перемен к лучшему она начинает внимательно следить за крохой. И то, что ребенок становится объектом повышенного внимания со стороны близких, тоже идет ему на пользу.

Особенности методики

Определились, что беспокоит ваше чадо и, соответственно, какую проблему вы будете решать? Подготовьтесь к серьезной работе. И обязательно учтите особенности методики!

Текст методики ориентирован на маму

С ней у младенца самая крепкая связь, к тому же именно мама, как правило, присутствует в жизни новорожденного постоянно. Чтобы начитывать заговоры также могли папа, бабушка или дедушка, они должны активно участвовать в жизни ребенка, стать для него значимыми взрослыми.

Необходим ритуал укладывания

Ввести его стоит примерно за неделю до предполагаемого начала использования методики. При этом важно, чтобы в нем была звуковая часть: спокойная музыка, колыбельные, чтение сказки. Кроха должен привыкнуть к звуку, в противном случае во время начитывания фраз даже шепотом он будет ворочаться и просыпаться.

Научиться начитывать заданные фразы нужно заранее

Посвятите один день тому, чтобы освоиться с нужным ритмом, проникнуться эмоциями, которые несут «речевки», не тараторить их и не торопиться.

Настройтесь на продолжительную работу

Видимый положительный эффект наступит, если заниматься по методике не менее полутора месяцев.

Каких правил придерживаться при чтении?

От того, как и когда вы будете произносить фразы, во многом зависит эффективность мама-терапии.

Лучше начитывать их не на дневной, а на ночной сон, когда фазы быстрого и медленного сна сменяют друг друга 4-5 раз.

Прикасайтесь к ребенку

Еще лучше положите его руку себе на грудь, чтобы кроха ощущал биение вашего сердца. Так вы усилите ритмическое воздействие прочитанных фраз.

Читайте фразы, сохраняя ритм

Произносите их размеренно: один раз про себя, один раз вслух. Всего на читку у вас должно уйти 10-15 минут времени.

Четко соблюдайте последовательность блоков

В методике Драпкина их четыре: «Витамины материнской любви», установка на соматическое здоровье, установка на психическое здоровье и культуральный блок. Читать их нужно все! Всегда заканчивайте сеанс блоком «Витамины материнской любви».

Какие фразы читать малышу

В классической методике существует 4 блока текстов, которые считаются универсальными для всех малышей.

1. «Витамины материнской любви»

Мама изливает свою любовь на ребенка.

Я тебя очень-очень сильно люблю.

Ты самое дорогое и родное, что у меня есть.

Ты моя родная частичка, родная кровинушка.

Я и папа тебя очень сильно любим.

2. Установка на соматическое здоровье

Мама мысленно представляет идеальный физический образ своего ребенка.

Ты сильный, здоровый, красивый ребенок, мой мальчик (девочка).

Ты хорошо кушаешь и поэтому быстро растешь и развиваешься.

У тебя крепкие, здоровые сердечко, грудка, животик.

Ты легко и красиво двигаешься.

Ты закаленный, редко и мало болеешь.

3. Установка на психическое здоровье

Мама формирует благополучный эмоциональный фон у малыша

Ты спокойный мальчик (девочка).

У тебя хорошие крепкие нервы.

Ты терпеливый, ты добрый, ты общительный.

У тебя хорошо развивается головка.

Ты все хорошо понимаешь и запоминаешь.

У тебя всегда хорошее настроение.

Ты любишь улыбаться.

Ты легко и быстро засыпаешь,

Ты видишь только хорошие добрые сны.

Ты хорошо отдыхаешь, когда спишь.

У тебя хорошо и быстро развивается речь.

4. Культуральный блок

Мама выстраивает для малыша своеобразный оберег. Фактически это те приговоры и заговоры, которые традиционно использовались родителями для ночных укачиваний.

Я забираю и выбрасываю твою болезнь и твои трудности.

Далее мама называет проблемы ребенка, например:

Я забираю и выбрасываю твои страшные сны.

Я забираю и выбрасываю твою плаксивость.

Я забираю и выбрасываю твою нелюбовь к еде.

Мама-терапия помогает не только совсем малышам, но и детишкам постарше, до семи лет. А кто-то практикует ее и до 11-12 лет! У вас ребенок такого возраста? Попробуйте использовать мама-терапию. Возможно, что способ на грани «магии» поможет решить проблему, которая методами классической медицины ну никак решаться не хочет.

