



## Терапия материнской любовью. Б.З. Драпкин

*«Ребенок понимает отношение к нему родителей и учителей по тому, как они разговаривают с ним. Слова взрослых влияют на самооценку ребенка и его*

*чувство собственного достоинства. Речь взрослых в значительной степени определяет судьбу ребенка.»*

Хаим Гинотт

Ученые доказали, что голос матери имеет для ребенка огромное значение. Малыш узнает его еще до рождения и может выделить среди остальных звуков. Поэтому когда мамин голос дает установку на здоровье, психика ребенка ему подчиняется.

В конце прошлого века профессор психиатрии Борис Драпкин подытожил накопленные знания и сформулировал теорию мама-терапии. Действие методики заключается в том, что, когда малыш спит, Вы начитываете ему определенные позитивные фразы, говорите о своей любви. Борис Драпкин уверен: таким образом можно решить многие проблемы со здоровьем, поведением и развитием ребенка. Считается, методика лучше всего действует, если малышам меньше 4 лет, в это время ребенок еще сильно привязан к маме.

Психотерапевты уверены, что мамины наговоры помогают наладить сон малыша, справиться с агрессивностью, замкнутостью, импульсивностью, избавиться от тика, энуреза или заикания. С помощью этой методики успешно лечатся головные боли, сердечно-сосудистые и желудочные заболевания, кожные проблемы, причиной возникновения которых стали психологические факторы. Во всех этих случаях методика может использоваться как дополнение к лечению, прописанному врачом. Видимый эффект от маминого наговора можно наблюдать уже через 1,5 месяца.

Если Вы решились воздействовать на своего малыша словом, не стоит торопиться. **Сначала нужно серьезно к этому подготовиться.**

- Определитесь, кто будет читать текст малышу. Метод ориентирован на маму, однако, если у Вас нет времени, помочь могут папа, бабушка или дедушка. Но для того, чтобы методика работала, человек должен активно участвовать в жизни малыша.

- Введите *ритуал* укладывания с чтением сказок, колыбельными или спокойной музыкой. Малыш должен привыкнуть к звукам, иначе он будет просыпаться при начитывании фраз.
- Методика предполагает телесный контакт - приучите кроху к тому, что вы будете гладить его по голове или руке перед сном.
- Для начала потренируйтесь читать текст. Важно проникнуться фразами, произносить их размеренно, четко и с выражением (один раз про себя, другой вслух). Всего на чтение должно уйти 10-15 минут.

**Стоит помнить: от того, как и когда Вы собираетесь произносить текст, во многом зависит эффективность мама-терапии.**

- Лучше начитывать фразы вечером, когда фазы быстрого и медленного сна сменяют друг друга 4-5 раз.
- Дотроньтесь до ребенка и положите его руку себе на грудь. Так кроха ощутит биение Вашего сердца, а ритмическое воздействие прочитанных фраз усилится.
- Соблюдайте последовательность блоков. Согласно методике Драпкина существует 4 классических раздела текста: Витамины материнской любви, Установка на соматическое здоровье, Установка на психическое здоровье и Защитный блок.

#### 1 Витамины материнской любви

Мама изливает любовь на своего ребенка:

*Я тебя очень-очень сильно люблю.*

*Ты самое дорогое и родное, что у меня есть.*

*Ты моя родная частичка, родная кровиночка. Я и папа тебя очень сильно любим.*

#### 2. Установка на соматическое здоровье

Мама мысленно представляет идеальный физический образ своего ребенка. Если малыш болен, текст меняется в зависимости от заболевания:

*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 болеешь.*

#### 3. Установка на психическое здоровье

Мама формирует благополучный эмоциональный фон у малыша:

*Ты спокойный мальчик (девочка). У тебя хорошие крепкие нервы. Ты терпеливый, добрый, общительный. Ты все хорошо понимаешь и*

*запоминаешь. У тебя всегда хорошее настроение. Ты любишь улыбаться. Ты легко и быстро засыпаешь. Ты видишь только добрые сны. Ты хорошо отдыхаешь, когда спишь. У тебя быстро развивается речь.*

#### 4. Защитный блок

Мама выстраивает своеобразный оберег для малыша. Фактически это фразы, которые использовались когда-то для ночных укачиваний малыша:

*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 плаксивость.*

Заканчивать сеанс всегда нужно Защитным блоком.

*Склонилась ночью мама над кроваткой  
И тихо шепчет крошечке своей:  
«Ты только не болей, мой Зайчик сладкий,  
Прошу тебя, ты только не болей.»*

*Когда болезнь к ребёнку подступает,  
Рыдает материнская душа.  
И мама до утра не засыпает,  
К щеке прижав ладошку малыша.*

*Когда блестят глаза не от веселья,  
Когда температурит сын иль дочь,  
То сердце мамы плачет от бессилья,  
Пытаясь все болезни превозмочь.*

*Укутав нежно Счастье в одеяло,  
Прижав своё Сокровище к груди,  
Она без перерыва повторяла:  
«Уйди, болезнь, от сына прочь уйди!»*

*И ни одно лекарство так не лечит,  
Как мамина забота и тепло.  
Любовь - ребёнка счастьем обеспечит,  
Отгонит все недуги, беды, зло.*

*Для матери важней всего на свете  
Здоровье, счастье собственных детей.  
И точно так же маму любят дети,  
Взрослее став, заботятся о ней.*

*Прошли года... В кровати мать больная,  
Ей шепчут двое взрослых сыновей:*

*«Ты только не болей, моя родная,  
Прошу тебя, ты только не болей...*

(Автор Ирина Самарина)

Эффективность методики Бориса Драпкина легко объяснить с точки зрения детской физиологии. Во-первых, техника применяется в фазе быстрого сна (он начинается через 20-25 минут после засыпания, а опеределить ее можно по быстрому движению глаз). В этот период малыш полностью расслабляется, у него увеличиваются возможности восприятия - то, что в данный период произносит взрослый человек, кроха воспринимает как установку.

Во-вторых, мама говорит в определенном темпе, ежедневно, в одно и то же время. Тем самым создается некий ритм, который воздействует на кроху. Давно доказано, что определенный темп помогает маленьким детям адаптироваться к внешним условиям, нормализует работу его внутренних органов и эмоциональное состояние.

Еще один существенный плюс методики - сами фразы, которые наговаривают мамы своим малышам. Многие женщины редко произносят подобное в обычной жизни. Слова любви и приятия тяжело говорить, если ребенок шалит, ведет себя наперекор... Зато, когда он спит, произносить их легче. Получается своего рода эмоциональная пауза, которая позволяет прочувствовать ценность нахождения рядом с малышом.

Самостоятельное написание фраз - довольно большая работа, которая потребует знания многочисленных нюансов. Можно воспользоваться готовыми текстами, среди которых есть как классические варианты, подходящие для всех малышей, так и те, что направлены на коррекцию каких-либо конкретных нарушений.

### **1-й блок. Витамин материнской любви**

- Я тебя 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. Физическое здоровье (говоря, представляйте своего ребенка в идеале, здоровым и крепким)**

- Ты сильный, здоровый, красивый мальчик (девочка).
- Ты хорошо кушаешь, и поэтому быстро растешь и развиваешься.
- У тебя крепкие и здоровые сердечко, грудка, животик.

- У тебя нежная, гладкая и влажная кожа.
- Ты легко и красиво двигаешься.
- Ты здоровый, закаленный, редко и мало болеешь.

### **3 блок. Нервно-психическое здоровье**

- Ты спокойный мальчик (девочка).
- У тебя хорошие, крепкие нервы.
- Ты умный мальчик (девочка).
- У тебя хорошо развиваются головка и ум.
- У тебя всегда хорошее настроение, и ты любишь улыбаться.
- Ты хорошо спишь.
- Ты легко и быстро засыпаешь.
- Ты видишь только хорошие, добрые сны.
- У тебя хорошо и быстро развивается речь.

### **4 блок. Эмоциональный эффект, очищение от болезней (из народной медицины)**

- Я забираю и выбрасываю твою болезнь.
- Я забираю и выбрасываю (перечисляете те проблемы, которые есть у вашего малыша).
- Я тебя очень-очень сильно люблю.

Индивидуальная программа создается и корректируется в процессе лечения специалистом. Самое главное — заканчивать нужно всегда защитным блоком (заверениями в безграничной материнской любви).

**Обратите внимание:** вся программа — абсолютно позитивная, здесь нет никаких "не", вы просто пробуждаете в своем малыше желание быть хорошим, счастливым, здоровым и закрепляете уверенность, что это возможно.