

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ОТ СПЕЦИАЛИСТОВ

### «Мама-терапия. Что это такое?»

Перед педагогами-психологами ДОУ стоит задача сохранения и укрепления психического здоровья каждого ребёнка, обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья. В настоящее время можно только с грустью констатировать, что с каждым годом растёт число малышей с неврозами, вегето-сосудистой дистонией, заиканием, энурезом и так далее, причина которых — нервные факторы. Многим дошкольникам необходима консультация психиатра, что обычно пугает родителей. Однако чем дольше они откладывают визит к специалисту, тем сложнее справиться с проблемами. Также известно, что у малышей могут возникнуть совершенно непредсказуемые, парадоксальные реакции на лекарства. Так, приняв успокоительное, кроха, вместо расслабления, может вдруг резко возбудиться.

Была обнаружена методика, которая оказалась простой в применении и абсолютно позитивной — «мама-терапия». Совершенно точно можно сказать, что между маленьким ребёнком и его матерью существует тесная эмоциональная связь, которая закладывается чисто биологически, на стадиях беременности и кормления грудью. Все стрессы матери передаются её младенцу. Ребёнок обычно чувствует страхи и окружающую опасность, ориентируется на интонации материнского голоса и именно они определяют психическое, а иногда и физическое состояние малыша. Голос матери становится чем-то вроде внутреннего голоса маленького ребёнка, поэтому должен воздействовать на него гораздо сильнее любого психолога.



Особенно если мамин голос транслирует малышу то, в чём он больше всего нуждается, — материнскую любовь и чувство защищённости, своего рода психологическую плаценту. Материнский голос — это великолепное и такое необходимое крохе лекарство. Если мама предъявляет к ребёнку много претензий, ругает, что он не такой, как хотелось бы, малышу как бы задаётся программа неудач и болезней. И наоборот: если этот голос постоянно одобряет, поддерживает, даёт установку на счастье, здоровье, то все психоэмоциональные процессы приходят в норму. Именно поэтому практически любая мать может стать целителем своего ребёнка.

«Мама для больного малыша — лекарство сильнее таблеток, порошков и микстур. Она может помочь ему справиться с любой, даже самой тяжёлой болезнью», — считает известный психиатр, профессор Борис Зиновьевич Драпкин, создавший уникальную психотерапевтическую методику лечения детских недугов — «мама-терапию».

Борис Зиновьевич Драпкин говорит о разработанном им стандарте — базовой программе, состоящей из 4-х основных блоков. Прежде всего, это то, что можно было бы назвать «сигналом любви», или «витамином материнской любви». Так происходит настраивание сына или дочери на общую с мамой психоэмоциональную волну. Потом следует «физический блок», установка на физическое здоровье. Следующий блок — установка на нормальное психическое развитие. И наконец, последний блок — «блок народной медицины». «Снимаемым» с ребёнка заболеванием может стать и обыкновенная простуда, и что-то и гораздо более серьёзное. А завершается сеанс психотерапии тем же, чем и начался, — «сигналом любви». Ребёнок может быть спокоен: он защищён, мама с ним, она его любит.



### **Ребёнок — сосуд для любви**

Ребёнок — это сосуд для маминой любви. Если малыш наполнен маминой любовью, он счастлив, нормально развивается. Недолюбленное дитя плохо себя ведёт, капризничает, 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 идёт гораздо успешнее.*

*Как маме передать малышу свою любовь?*

*Западные психотерапевты и психологи считают, что мама должна выражать её двумя способами — взглядом и через прикосновение. Надо как можно чаще с любовью смотреть в глаза ребёнку, с любовью и нежностью. И как можно чаще с любовью прикасаться к нему: почаще поглаживать кроху, обнимать, похлопывать, шутливо возиться с ним, бороться, но соблюдая меру. Внимательный родитель увидит, когда малышу достаточно таких физических контактов. Не отрицая ни того, ни другого способа передачи любви, доктор Драйкин предлагает ещё и свой. Он считает, что прежде всего мама примерно до 2-х лет не должна расставаться со своим малышом. Если в это время мама выходит на работу или ведёт светский образ жизни: часто ходит в гости уезжает отдыхать, а ребёнка оставляет на бабушку или няню, поток любви прерывается, малыш начинает болеть, плохо развиваться, плохо есть и плохо спать.*



## **Мама-терапия**

*Подойдите к кроватке малыша через 20–30 минут, убедитесь, что он спит, слегка притроньтесь к его ручке или головке и произнесите фразу за фразой. Старайтесь делать это медленно, со всей силой своего материнского убеждения, как бы посылая малышу «волны любви».*

*Повторять процедуру надо каждый день. Программа рассчитана в среднем на 2 месяца, но улучшения в состоянии ребёнка начнутся раньше. Изменять формулировки и переставлять фразы местами не стоит, так как именно приведённая последовательность доказала свою эффективность при оказании помощи многим тысячам детей. Вся программа абсолютно позитивная, здесь нет никаких «не». Вы просто пробуждаете в своём малыше желание быть хорошим, счастливым, здоровым и закрепляете уверенность в том, что это возможно. И заключительная фраза: - Я тебя очень-очень сильно люблю!*

*Заканчивать нужно всегда заверениями в безграничной материнской любви. Важно правильно выбрать время для передачи своей любви. Во время бодрствования дети отвлекаются, поэтому лучше всего заниматься этой методикой, когда малыш спит, он прекрасно запомнит, что мама говорила. Итак, через 20–30 минут после того, как ребёнок заснул, мама садится к его кровати с текстом в руках и трижды читает каждую фразу.*



*Сначала мысленно для себя, потом мысленно*

*обращаясь к ребёнку, затем вслух. Читать эти фразы надо каждый день. Как долго? Месяц, два...*

*Всё зависит от состояния ребёнка. Ни высокая температура, ни какие-либо другие проявления болезни у малыша противопоказанием не являются. А вот если сама мама не в форме: заболела, взвинчена — тогда сеанс лучше отменить.*

*Или его может провести бабушка с материнской стороны, у них это тоже неплохо получается.*



**1-й блок «Витамин материнской любви»:** с помощью этих слов мама изливает свою любовь на ребёнка.

- 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 очень сильно любим тебя, будь уверен в этом.

**3-й блок :** установка на нормальное психическое развитие ребёнка.

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

**2-й блок** установка на физическое здоровье. При лёгких недомоганиях одна «мама-терапия» может излечить без всяких лекарств. Говоря, представляйте своего ребёнка в идеале, здоровым и крепким.

- Ты сильный, здоровый, красивый мальчик (девочка).
- Ты хорошо кушаешь, и поэтому быстро растёшь и развиваешься.
- У тебя крепкие и здоровые сердечко, грудка, животик.
- У тебя нежная и гладкая кожа.
- Ты легко и красиво двигаешься.
- Ты здоровый, закалённый, редко и мало болеешь.

**4-й блок:** отражает народную мудрость. Издревне мама брала больного ребёнка на руки, прижимала к себе и своей внутренней силой очищала его от недуга, как бы призывая: «Отдай мне свою болезнь».

- Я забираю и выбрасываю твою болезнь.
- Я забираю и выбрасываю (перечисляете те проблемы, которые есть у вашего малыша).
- Я забираю и выбрасываю твои страшные сны.
- Я забираю и выбрасываю твою плаксивость.

**С.Н.Индукская, педагог-психолог**