

Борис Зиновьевич Драпкин (1928 - 2006) — один из самых известных детских психиатров и психотерапевтов, удостоенный звания «Почетный профессор психотерапии».

С 1962 года он — внештатный преподаватель на кафедре детской и подростковой психиатрии, психотерапии и медицинской психологии Российской медицинской академии последипломного образования.

До 1996 года — главный детский психотерапевт Министерства здравоохранения Советского Союза и России.

Мама - терапия, или терапия любовью

О силе материнской любви и ее чудодейственных возможностях было написано немало книг. В конце 20 века профессор психотерапии Борис Драпкин подытожил ранее накопленные знания и создал уникальную методику, так называемой, мама-терапии — коррекции здоровья и эмоционального состояния крохи с помощью материнской любви. В основу его легла глубокая психоэмоциональная связь, которая возникает между матерью и малышом еще в период беременности женщины.



Суть методики такова: когда кроха спит, мама начитывает малышу определенные позитивные фразы, говоря ему о своей любви. Таким образом, удастся решить проблемы, связанные со здоровьем, поведением и развитием ребенка.

Важно! Методика читается минимум 1,5 месяца. За счет такой систематичности ребенку дается возможность подстроиться под внешнюю ритмическую модель мира.

Сила голоса

Что может быть важнее для младенца, чем слова любви, произнесенные самым близким для него человеком? По силе своего воздействия на кроху голосу матери нет равных. Если у женщины настроение прекрасное, значит и голос радостный. Родившись на свет, в ответ на положительные эмоции, слышимые в голосе матери, кроха непременно отреагирует: его собственный «химический заводик» выработает те самые гормоны радости, с которыми он познакомился еще при развитии в утробе. Как известно, эндорфины играют не последнюю роль в поддержании здоровья ребенка.

Из книги Бориса Драпкина «Терапия материнской любовью» «Все мы любим детей, но часто делаем это не совсем так, как нужно ребенку. Представьте, что ваш малыш имеет внутри резервуар, который всегда должен быть насыщен материнской любовью. Если ее не хватает, резервуар высыхает,

ребенок болеет — телом он как бы кричит о своих проблемах. Есть несколько способов пополнить этот «резервуар»:

1. Чаще поглаживайте кроху, обнимайте, возитесь с ним — но соблюдая меру. Внимательный родитель увидит, когда малышу достаточно таких физических контактов.

2. Как можно чаще смотрите в глаза своему ребенку с любовью и нежностью, не обращая внимания ни на какие его выходки.

3. Активизируйте вербальный, разговорный способ общения. Материнский голос — это великолепное и такое необходимое крохе лекарство!». **Невероятно, но факт...** В классической методике профессора Драпкина много мистификаций и мало конкретики. Немудрено, что многие родители с материалистическими представлениями об устройстве мира относятся к маматерапии скептически. А ведь **с точки зрения физиологических особенностей ребенка, все соответствует данной методике.** Чем же объясняют успешность метода современные психиатры?

- Применение метода в фазе быстрого сна. Она начинается через 20–25 минут после засыпания (определить его можно по быстрому движению глаз под закрытыми веками). В этот период активность головного мозга значительно повышается, а мускулатура, в том числе и глубокая, расслабляется. Именно поэтому в фазе быстрого сна увеличиваются 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. Таким образом, задается определенный внешний ритм, который ежедневно в одно и то же время воздействует на кроху. Почему это так важно для малыша? Дело в том, что в младенческом возрасте кора ребенка не слишком активна — 75% работы головного мозга выполняют подкорковые структуры, которые подвержены регуляции с помощью различных ритмов. Это могут быть колыбельные, стихи и потешки, танцевальные движения, просто укачивания на руках, соблюдение определенного режима дня... Все эти ритмические действия помогают крохе приспособиться к внешнему миру. Через изменение внешних ритмов можно нормализовать работу его внутренних органов и привести в порядок эмоциональное состояние крохи.

Важно! Умение прилаживаться к внешнему ритму говорит о здоровье ребенка — так его организм адаптируется к окружающим условиям.

- Возможность рассказать о своей любви. Фразы, используемые в методике, включают в себя те слова, которые мамы редко говорят своим малышам в обычной жизни. Это слова любви, приятия, нежности. Когда детка проказничает, шалит, произнести их порой непросто. У мамы, использующей методику,

появляется возможность сказать своему умильно сопящему крохе все то, что не успела произнести за день, то, как для нее значим малыш. Это, своего рода, эмоциональная пауза, которая способна оживить чувство привязанности, прочувствовать ценность нахождения рядом с малышом.

Важно! Методика направлена на преодоление какого-либо симптома. Текст должен читаться до той поры пока проблема, с которой обращались к врачу (заикание, тик, соматическая ослабленность, нарушение взаимодействия с родителями) не ослабеет или вовсе не уйдет.

Польза для мамы

Фразы, начитываемые мамой, не содержат отрицаний и произносятся в форме утверждения. Поэтому воспринимаются они как жизненная установка, а их повторение добавляет уверенности женщине — это начинает происходить уже на этапе ознакомления с методикой. У мамы появляется ощущение, что она владеет неким инструментом, который может дать ее ребенку здоровье, эмоциональное благополучие и спокойствие. Уверенность усиливается, когда женщина начинает видеть положительные изменения в своем чаде. К тому же, любые действия, предполагающие перемены, заставляют маму подмечать все изменения в поведении малыша. Ребенок становится объектом повышенного внимания со стороны близких ему людей.

Методика Драпкина лучше всего действует на деток с тревожно-мнительными чертами характера, а также на малышей с невротическими реакциями — тиком, энурезом, заиканием. В меньшей степени с ее помощью можно воздействовать на ребятшек с возбудимой нервной системой, высоким уровнем агрессии, гиперактивностью. В этом случае сами симптомы не убираются, но детки становятся более контактными: у них появляется внимание к другому, как к носителю важной для них информации, но при этом активность малыша сохраняется.

Важно! Первые позитивные изменения, которые замечают мамы, использующие методику, — нормализация сна крохи. Детки, которые до этого вели себя ночью беспокойно, спят как ангелочки до утра.

- Мама-терапия хороша и для оздоровления малыша. С ее помощью успешно лечатся психосоматические заболевания, которые запускают какие-либо психологические факторы. К таковым могут относиться головные боли, нарушение деятельности ЖКТ, сердечно-сосудистые и кожные заболеваний. Во всех этих случаях методика может использоваться в качестве дополнительной к классическому медикаментозному лечению.
- В случае прогрессирующих заболеваний (не имеющих обратного хода) начитывание определенных фраз значительно усиливает взаимодействие мамы и малыша. Ребенок понимает, что мама для него мощный ресурс компенсации, который поможет преодолеть все его проблемы.

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

Я тебя очень-очень сильно люблю.

Ты самое дорогое и родное, что у меня есть на этом свете.

Ты моя родная частичка, родная кровинушка, дорогой мой человечек.

Я и папа тебя очень сильно любим.

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 и мало болеешь.

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 все хорошо понимаешь.
- У тебя всегда хорошее настроение.
- Ты любишь улыбаться.
- Ты легко и быстро засыпаешь.
- Ты хорошо отдыхаешь, когда спишь.

Культуральный блок

Мама выстраивает своеобразный оберег для малыша. Фактически это те приговоры и заговор, 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 плаксивость.

По материалам книги Драпкина Б.З. «Терапия материнской любовью»
педагог- психолог Шустова Юлия Игоревна,