**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. Рчь 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, избавить 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](https://www.babyblog.ru/redirect.php?v=1&l=http%3A%2F%2Fncuxolog.ru%2Fsovmestnoe-chtenie), 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](https://www.babyblog.ru/redirect.php?v=1&l=http%3A%2F%2Fwww.stihi.ru%2Favtor%2Flabirint1))

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 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.