

«МАМА-ТЕРАПИЯ»

В принципе, все мамы любят своих детей. Кто как умеет и как может. Только порой почему-то получается, что дети в этом не совсем уверены. Причина проста – как ни печально, мама делает это не так, как нужно ребенку: предъявляет маленькому человечку много претензий, раздражается оттого, что он не такой, как ей хотелось бы...

Как же передать крохе свою любовь?.. Прежде всего, взглядом и прикосновениями. Как можно чаще смотрите малышу в глаза с нежностью и любовью, несмотря ни на какие его выходки. Старайтесь чаще гладить, обнимать, шутливо возитесь с ним. И третий способ, наиболее эффективный – мамин голос. Ребенок всегда очень чутко различает интонации голоса. Если мама постоянно сердится на ребенка, не принимает его таким, какой он есть, малыш получает от нее «программу» неудач и болезней, которая может повлиять на всю его жизнь. И, напротив, если материнский голос звучит с любовью, поддержкой и одобрением, крохе дается установка на счастье, которая закрепляется на сознательном уровне и благотворно влияет на весь организм.

Именно на этом основана психотерапевтическая методика известного психиатра Б.З.Драпкина, носящая название «Мама-терапия».

ВРЕМЯ И МЕСТО

Мама-терапия проста и доступна (причем не только маме, но и бабушке, папе, да и вообще любому человеку, заинтересованному в воспитании ребенка. Данная методика помогает справиться с уже имеющимися проблемами, так и осуществить «профилактику». Если ребенок стал излишне тревожным, капризным, легко обижается и часто плачет, если малышу предстоит пройти через какие-то испытания, экзамены, соревнования; если в связи с рождением братика или сестрички он чувствует себя покинутым, одиноким и ненужным; если родители находятся в состоянии развода или просто переживают сложный период в своих взаимоотношениях, если в семье кто-то умер или тяжело болен – **мама-терапия станет прекрасной палочкой-выручалочкой.**

Проводить мама-терапию лучше, когда ребенок спит, поскольку во время бодрствования дети легко отвлекаются. Не сомневайтесь – малыш прекрасно запомнит, что вы говорили ночью. К тому же, когда ребенок спокойно сопит в кроватке, вы и сами не будете отвлекаться на то, что он «не так сидит», «не туда смотрит», «вертится», «кривляется». Итак, через 20-30 минут после того, как малыш заснул, сядьте рядом, дотроньтесь до его головки или ручки и трижды прочитайте вслух текст. (Безусловно, с текстом нужно предварительно ознакомиться, чтобы не спотыкаться, а свободно передавать те чувства, которые в нем заложены). Читать эти фразы нужно каждый день. Как долго?.. Здесь все зависит от состояния ребенка. Но не менее трех недель – именно 21 день необходим человеку, чтобы его подсознание впитало новую программу действий. Ни высокая температура, ни другие проявления болезни у малыша противопоказаниями не являются. А вот если сама мама заболела, нервничает, расстроена – сеанс лучше отменить. Или пусть его проведет бабушка, у нее тоже неплохо получится.

Если по какой-то причине вы пропустили один или несколько вечеров – не расстраивайтесь. Даже «разовые» акции могут давать результат. Ведь ребенок радуется всегда, когда слышит из уст мамы нежные слова.



Вряд ли стоит ждать результатов, если в течение дня вы все время противоречите тому, что говорите ночью, постоянно ругая, одергивая, оскорбляя, тыча носом в недостатки... Отсюда вывод: если уж вы решились на мама-терапию, следите за собой и тогда, когда малыш бодрствует.

ТЕКСТ

Базовая программа, полезная любому, в том числе и абсолютно здоровому ребенку, состоит из четырех блоков. Фразы, которые надо

произносить, не случайны. Каждое слово продумано и проверено, так что менять их местами и переставлять не рекомендуется: Вот этот текст:

1 блок

«Витамин» маминой 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, моя кровинушка. Я и папа (или другие члены семьи) тебя очень сильно любим.

2 блок

Установка на физическое здоровье. При легких недомоганиях позволяет обойтись без лекарств.

«Ты сильный, здоровый, красивый ребенок, мой мальчик (девочка). Ты хорошо кушаешь и поэтому быстро растешь и развиваешься (эта фраза хорошо работает у тех, кто мало ест, улучшается аппетит).

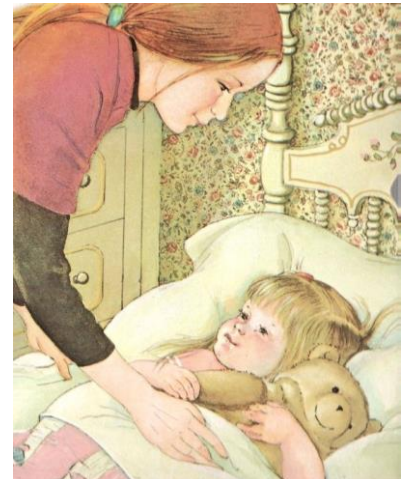
У тебя крепкое, здоровое сердечко, грудка, животик. (Идет установка на отсечение всех психосоматических заболеваний, астмы, сердечных неврозов, дискинезии желчевыводящих путей).

Ты легко и красиво двигаешься (отсекаются все двигательные нарушения). Ты закаленный и редко болеешь.

3 блок

Установка на нервно-психическое здоровье.

«Ты спокойный мальчик (девочка). У тебя крепкие нервы. Ты терпеливый, добрый, общительный. Ты умный мальчик. У тебя хорошо развивается головка. Ты все понимаешь и запоминаешь. У тебя всегда хорошее настроение, и ты любишь улыбаться (ограждаем от детских депрессий и целой группы психических нарушений). Ты хорошо спишь (данная установка начинает действовать очень быстро). Ты легко и быстро засыпаешь, ты видишь только позитивные, добрые сны. Ты хорошо отдыхаешь, когда спишь. У тебя быстро и правильно развивается речь.



4 блок

Очищение от болезней и проблем – если ребенок физически здоров, слово «болезни» пропускайте.

«Я забираю твою болезнь и твои трудности (далее мама называет проблемы ребенка). Я забираю и выбрасываю твой плохой сон (если малыш плохо спит). Я забираю и выбрасываю твои страшные сны. Я забираю и выбрасываю твою плаксивость. Я забираю и выбрасываю твою нелюбовь к еде. Я забираю и выбрасываю твою тревожность (вспыльчивость, драчливость, страхи, все твои болезни, проблемы с друзьями и т.д. – каждая мама может вставить сюда конкретные проблемы своего ребенка).

Ты здоровый мальчик (девочка), все успеваешь, прекрасно учишься в школе (секции, кружке). У тебя великолепные успехи в ... (вставьте то, чем занимается ребенок). Ты талантливый, уверенный в себе. И я, и папа, и ... (члены семьи) рады за тебя и гордимся тобой. (И заключительная фраза на эмоциональном подъеме...) Я тебя очень сильно люблю!

Эти четыре блока фраз мамы могут внушать своим детям, не боясь навредить, потому что здесь только позитивная установка на нормальное развитие и хорошее самочувствие.

Говорите эти слова своим малышам, и они обязательно вырастут здоровыми, умными и счастливыми.

Подготовлено Бутаковой Е.Г., педагогом-психологом МБДОУ «Детский сад № 45 «Добрая фея» по материалам:

Лачинова, В. Мама – терапия. [Текст] / В. Лачинова. // Аистенок. 2006. №3. –С.74-75.