

## **Мама-терапия: заговоры профессора Драпкина.**

Заботясь о малыше, современные мамы предпочитают следовать заповедям классической медицины. Но иногда методики на грани «магии» бывают невероятно эффективны! К ним относятся и заговоры профессора Драпкина, польза которых сегодня подтверждена и обоснована многими психологами.

В конце XX века профессор психотерапии Борис Драпкин, подытожив накопленные знания, создал уникальную методику — небезызвестную мама-терапию, которая позволяет скорректировать состояние крохи силой материнской любви.

«Чтобы этого добиться, маме достаточно начитывать малышу определенные позитивные фразы и говорить о своей любви, пока он спит, — объясняет **Елена Войчикова**, психолог, гипнолог. — Таким образом удастся решить многие проблемы, связанные не только с поведением ребенка, но и его развитием и здоровьем». Овладеть этой техникой не сложно, с помощью наших советов вы легко это сделаете.

### **Как работает методика.**

Метод профессора Драпкина базируется на глубокой тесной связи, которая возникает между матерью и младенцем во время беременности женщины. В нем много мистики. Неудивительно, что большинство родителей относятся к мама-терапии скептически. А ведь с точки зрения физиологических особенностей крохи в ней ничего случайного нет. Методика успешна. Чем объясняют это современные психиатры?

- *Применение метода в фазе быстрого сна.* Она начинается через 20-25 минут после засыпания (в этот период можно заметить, как под веками движутся зрачки). В фазу быстрого сна активность головного мозга значительно повышается, а мускулатура, в том числе и глубокая, расслабляется. Именно поэтому в данный период повышаются 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, соблюдая секундные паузы между словами. Так задается определенный внешний ритм, который воздействует на кроху ежедневно в одно и то же время. Почему ритмическое воздействие так важно для малыша? Связано это с тем, что в младенческом возрасте 75% работы головного мозга выполняют подкорковые структуры, кора еще не развита. На эти структуры можно воздействовать с помощью различных ритмов (колыбельные, стихи, потешки, просто укачивание на руках, соблюдение определенного режима дня). Все эти ритмические действия помогают крохе приспособиться к внешнему миру. По сути, с их помощью можно настраивать процессы саморегуляции у малыша, нормализовать работу его внутренних органов и привести в порядок эмоциональное состояние ребенка.

- **Возможность рассказать о своей любви.** Фразы, которые используют в методике, включают в себя те слова, которые мамы редко говорят своим малышам в обычной жизни. Это слова любви, притяжения, нежности... Когда детка капризничает, шалит, их бывает непросто произнести. У мамы, использующей методику, появляется возможность сказать своему умильно сопящему крохе все то, что она не успела, оценить, как значим для нее малыш. Это своего рода эмоциональная пауза, которая способна оживить у нее чувство привязанности, ощутить ценность времяпровождения с малышом.

### **Полезность методики для малыша.**

Методика Драпкина *лучше* всего действует на *деток с тревожно-мнительными чертами характера, а также на малышей с невротическими реакциями* — тиком, энурезом, заиканием. В чуть меньшей степени она эффективна для ребятшек гиперактивных, с возбудимой нервной системой, высоким уровнем социальной агрессии. В этом случае сами симптомы не проходят, но детки лучше идут на контакт: активность малыша сохраняется, но у него появляется внимание к другому, как к носителю какой-то важной для ребенка информации.

Мама-терапия хороша и для оздоровления малыша. Как вспомогательный инструмент она подходит для лечения психосоматических заболеваний, которые развиваются на фоне тех или иных психологических факторов. Это головные боли, нарушение работы желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистые и кожные болезни. И, конечно, в первую очередь у малыша нормализуется сон.

### **Полезность методики для мамы.**

Фразы, которые начитывает мама, не содержат отрицаний. Они произносятся в форме утверждения, и потому воспринимаются как жизненная установка, а их повторение добавляет женщине уверенности. Происходит это уже на этапе ознакомления с методикой: у мамы появляется ощущение, что она владеет неким инструментом, который может дать ее ребенку здоровье и эмоциональное благополучие. Уверенность возрастает, когда она видит, как начинает меняться ее малыш. В ожидании дальнейших перемен к лучшему она начинает внимательно следить за крохой. И то, что ребенок становится объектом повышенного внимания со стороны близких, тоже идет ему на пользу.

### **Особенности методики.**

Определились, что беспокоит ваше чадо и, соответственно, какую проблему вы будете решать? Подготовьтесь к серьезной работе. И обязательно учтите особенности методики!

- **Текст методики ориентирован на маму.** С ней у младенца самая крепкая связь, к тому же именно мама, как правило, присутствует в жизни новорожденного постоянно. Чтобы начитывать заговоры также могли папа, бабушка или дедушка, они должны активно участвовать в жизни ребенка, стать для него значимыми взрослыми.

- **Необходим ритуал укладывания.** Ввести его стоит примерно за неделю до предполагаемого начала использования методики. При этом важно, чтобы в нем была звуковая часть: спокойная музыка, колыбельные, чтение сказки. Кроха должен привыкнуть к звуку, в противном случае во время начитывания фраз даже шепотом он будет ворочаться и просыпаться.

- **Научиться начитывать заданные фразы нужно заранее.** Посвятите один день тому, чтобы освоиться с нужным ритмом, проникнуться эмоциями, которые несут «речевки», не тараторить их и не торопиться.

- **Настройтесь на продолжительную работу.** Видимый положительный эффект наступит, если заниматься по методике не менее полутора месяцев.

### **Каких правил придерживаться при чтении.**

От того, как и когда вы будете произносить фразы, во многом зависит эффективность мама-терапии.

- **Лучше начитывать их не на дневной, а на ночной сон,** когда фазы быстрого и медленного сна сменяют друг друга 4-5 раз.

- **Прикасайтесь к ребенку.** Еще лучше положите его руку себе на грудь, чтобы кроха ощущал биение вашего сердца. Так вы усилите ритмическое воздействие прочитанных фраз.

- **Читайте фразы, сохраняя ритм.** Произносите их размеренно: один раз про себя, один раз вслух. Всего на читку у вас должно уйти 10-15 минут времени.

- **Четко соблюдайте последовательность блоков.** В методике Драпкина их четыре: «Витамины материнской любви», установка на соматическое здоровье, установка на психическое здоровье и культуральный блок. Читать их нужно все! Всегда заканчивайте сеанс блоком «Витамины материнской любви».

### **Какие фразы читать малышу.**

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

#### **1. «Витамины материнской любви»**

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, родная кровинушка.*

*Я и папа тебя очень сильно любим.*

## **2. Установка на соматическое здоровье**

Мама мысленно представляет идеальный физический образ своего ребенка.

*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.*

## **3. 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 общительный.*

*У тебя хорошо развивается головка.*

*Ты все хорошо понимаешь и запоминаешь.*

*У тебя всегда хорошее настроение.*

*Ты любишь улыбаться.*

*Ты легко и быстро засыпаешь,*

*Ты видишь только хорошие добрые сны.*

*Ты хорошо отдыхаешь, когда спишь.*

*У тебя хорошо и быстро развивается речь.*

## **4. Культуральный блок**

Мама выстраивает для малыша своеобразный оберег. Фактически это те приговоры и заговоры, 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 твою плаксивость.*

*Я забираю и выбрасываю твою нелюбовь к еде.*

Мама-терапия помогает не только совсем малышам, но и детишкам постарше, до семи лет. А кто-то практикует ее и до 11-12 лет! У вас ребенок такого возраста? Попробуйте использовать мама-терапию. Возможно, что способ на грани «магии» поможет решить проблему, которая методами классической медицины ну никак решаться не хочет.