**Мама-терапия**

Между маленьким ребенком и его матерью существует очень тесная эмоциональная связь, которая закладывается чисто биологически, на стадиях беременности и кормления грудью. Практикующие врачи и психологи знают: все стрессы матери передаются ее пока еще бессловесному младенцу. Ребенок обычно чувствует страхи и окружающую опасность, ориентируется на интонации материнского голоса, именно они определяют психическое, а иногда и физическое состояние малыша.

Голос матери становится чем-то вроде внутреннего голоса маленького ребенка, поэтому должен воздействовать на него гораздо сильнее любого психотерапевта. Особенно если мамин голос транслирует маленькому человеку то, в чем он больше всего нуждается – материнскую любовь и чувство защищенности – своего рода психологическую плаценту.

Именно поэтому практически любая мать может стать целителем своего ребенка, еще грудного (в этом случае биологические основы их связи наиболее сильны и очевидны) и того, кто постарше. Вплоть до тех 10–11 лет, когда мальчик или девочка превращаются в самостоятельную во многих отношениях личность и ориентация на природный и инстинктивно воспринимаемый авторитет матери перестает быть полностью определяющей.

Ребенок – это сосуд для маминой любви. Если малыш наполнен маминой любовью – он счастлив, нормально развивается... Если ему не хватает любви, он болеет душевными, нервными, физическими болезнями. Не все болезни, конечно, возникают из-за недостатка любви, но в каждой есть доля «этой правды». Недолюбленный ребенок плохо себя ведет, капризничает, становится непослушным.

Маме надо любить своего ребенка независимо от того, какой он – послушный или нет, больной или здоровый... Не ставить ему условий: буду любить, если ты станешь таким-то... Нет, любовь мамы должна быть, как говорят врачи, безусловной.

А как маме передать малышу свою любовь? Западные психотерапевты и психологи считают, что мама должна выражать ее двумя способами – взглядом и через прикосновение. Надо как можно чаще с любовью смотреть в глаза ребенку. И как можно чаще с любовью прикасаться к нему: поглаживать, прижимать, подкидывать, шутливо с ним возиться…

И еще огромное значение для ребенка, и не только младенца, но и дошкольника и даже младшего школьника, имеет мамин голос. Ребенок начинает слышать его с пятого месяца внутриутробной жизни и слышит чаще, чем любые другие звуки. Родившись, он узнает мамин голос, он очень эмоционально реагирует на него, различает все его интонации. Мамин голос становится как бы внутренним голосом ребенка. И если этот внутренний голос дает ему установку на счастье, здоровье, хорошее развитие, то психика ребенка ему подчиняется. Так же она подчиняется маминому голосу, когда мама предъявляет к своему маленькому много претензий, распекает его, что он такой-сякой... Этим мама как бы внушает ребенку программу неудач и болезней.

В этом и состоит психотерапевтическая методика Бориса Зиновьевича Драпкина известного психиатра, профессора, создавшего уникальную психотерапевтическую методику лечения детских недугов Мама-терапия. Она отработана и запатентована, признана Всероссийским обществом детских психиатров, взята на вооружение Объединением московских профессиональных психотерапевтов и психологов.

**Мама-терапия**

Подойдите к кроватке малыша через 20-30 минут после укладывания на сон, убедитесь, что он спит, слегка притроньтесь к его ручке или головке и произносите (сначала мысленно, а затем вслух) фразу за фразой.

Старайтесь делать это медленно, со всей силой своего материнского убеждения, как бы посылая малышу "волны люби".

Повторять процедуру надо каждый день. Программа расчитана в среднем на 2 месяца, но улучшения в состоянии ребенка начнутся раньше. Изменять формулировки и переставлять фразы местами не стоит, так как именно эта последовательность доказала свою эффективность при оказании помощи многим тысячам детей. Это общая программа, которую можно применять в ряде несложных случаев самостоятельно. Индивидуальная программа создается и корректируется в процессе лечения специалистом. Самое главное - заканчивать нужно всегда заверениями в безграничной материнской любви. 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.

**1. 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 очень сильно любим тебя, не сомневайся в этом.

**2. 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 и гладка кожа.

- Ты легко и красиво двигаешься.

- Ты здоровый, закаленный. редко и мало болеешь.

**3. Нервно-психическое здоровье крохи.**

- Ты спокойный мальчик (девочка).

- У тебя хорошие и 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 и цветные сны.

- У тебя хорошо и быстро развивается речь и мышление.

**4. Эмоциональный эффект, очищение от болезней.**

- Я забираю и выбрасываю твою болезнь.

- Я забираю и выбрасываю (перечисляете те проблемы, которые есть у вашего малыша).

- Я тебя очень-очень сильно люблю.

Большинство мамочек, воспользовавшихся этим методом, говорят, что ребенок на глазах успокаивается, становится менее раздражительным.

Улучшения физического состояния наступают у кого быстрее, у кого позже, кто-то избавляется от проблемы полностью, кто-то частично. Но все, как один, говорят о том удивительном ощущении воссоединения с малышом, благодаря которому меняется вся атмосфера в семье, отношения становятся теплее и доверительнее.

В этом замечательном методе нет никаких особых сложностей. Самое главное – настроить себя и использовать ресурсы, которые в нас, мамах, заложены самой Природой. И все у вас получится!

Лопатина Виктория, педагог-психолог МКДОУ № 18