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), — объясняет **Светлана Покровская,**к. п. н., семейный психолог. — 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, — рассказывает Светлана Покровская. — 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, приятия, 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.

Польза 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 ребятишек 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.

Польза 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, — объясняет Елена Войчикова. — 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.