

Мама-терапия



Даже самые тяжелые болезни малыш преодолет, если рядом с ним мама. Надо только знать волшебные слова.

Что произносить и когда? О премудростях мама-терапии рассказывает детский психиатр профессор Борис ДРАПКИН.

Лечат взгляд и ласка

Если малыш ощущает мамину любовь – он счастлив, нормально развивается. Недолюбленное дитя плохо себя ведет, становится непослушным, может начать заикаться, мочиться в постель. А если он получил травму, подхватил инфекцию, выздоровление идет медленно и плохо. Но стоит маме показать ребенку свою любовь – болящий пойдет на поправку гораздо быстрее.

Но как передать малышу свою любовь? Прежде всего взглядом и прикосновениями. Как можно чаще с любовью смотрите в глаза ребенка, поглаживайте, прижимайте, подкидывайте, шутливо с ним возитесь...

Доктор Драпкин считает, что до 2 лет мама вообще не должна расставаться с малышом. Если в это время мама выходит на работу или ведет светский образ жизни – часто ходит в гости, уезжает отдыхать, а ребенка оставляет на бабушку или няню, – поток любви прерывается, малыш начинает чаще болеть, хуже развивается.

Мама для больного малыша – лекарство посильнее таблеток, порошков и микстур.

И еще огромное значение для ребенка – не только младенца, но и дошкольника, и даже младшего школьника, – имеет мамин голос. Ребенок начинает различать его с пятого месяца внутриутробной жизни. Родившись, он узнает его, эмоционально реагирует, различает интонации. Мамин голос становится как бы внутренним голосом ребенка. Если мама предъявляет к маленькому много претензий, распекает, что он не такой, как хотелось бы, ребенку как бы задается программа неудач и болезней. И наоборот: если этот голос постоянно одобряет, поддерживает, дает установку на счастье, здоровье, то малыш успокаивается и чувствует себя счастливым.

Лечат слова

Лучше всего произносить волшебные слова, когда ребенок спит. Он прекрасно запомнит, что мама говорила ночью. Итак, через 20–30 минут после того как малыш заснул, садитесь к его кровати и трижды повторяйте каждую фразу: сначала мысленно обращаясь к ребенку, затем вслух.

Делайте это каждый день: месяц, два – зависит от состояния ребенка. Ни высокая температура, ни другие проявления болезни противопоказаниями не являются. А вот если сама мама не в форме – заболела, взвинчена, – сеанс лучше отменить.

Мама любит своего ребенка независимо от того, послушный он или нет, больной или здоровый.

СЛОВА-ВИТАМИНКИ. С помощью этих фраз 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 без тебя не могу жить. Я и папа тебя очень сильно любим".

СЛОВА-ИММУНОСТИМУЛЯТОРЫ. Эти фразы – словно установка на физическое здоровье. При легких недомоганиях одна эта "мама-терапия" может излечить без всяких лекарств.

"Ты сильный, здоровый, красивый ребенок, мой мальчик. Ты хорошо ешь и поэтому быстро растешь и развиваешься. У тебя крепкие, здоровые сердечко, грудка, животик. Ты легко и красиво двигаешься. Ты закаленный, редко и мало болеешь".

СЛОВА-ТРАНКВИЛИЗАТОРЫ. Успокоить ребенка, привести его в душевное равновесие помогут такие волшебные слова.

"Ты спокойный мальчик. У тебя хорошие крепкие нервы. Ты терпеливый, ты добрый, ты общительный. Ты умный. У тебя хорошо развивается головка. Ты все хорошо понимаешь и запоминаешь. У тебя всегда хорошее настроение, и ты любишь улыбаться. Ты хорошо спишь. Ты легко и быстро засыпаешь, ты видишь только хорошие добрые сны. Ты хорошо отдыхаешь, когда спишь. У тебя хорошо и быстро развивается речь".

СЛОВА-ДОНОРЫ. Это самое сильное средство - взять больного ребенка на руки, крепко прижать к груди и своей внутренней силой очистить его от недуга: "Отдай мне свою болезнь!"

"Я забираю и выбрасываю твою болезнь и твои трудности. Я забираю и выбрасываю твой плохой сон Я забираю и выбрасываю твои страшные сны. Я забираю и выбрасываю твою плаксивость. Я забираю и выбрасываю твою нелюбовь к еде. Я тебя очень-очень сильно люблю".