

Стресс мамы и психосоматические заболевания малыша

Что с этим делать?

Вы кричите на ребенка и чувствуете вину. Обещаете себе никогда больше так не делать, но срываетесь снова, злитесь на себя и ощущаете полную беспомощность. Знакомо?

Дорогие мамы, давайте поговорим о работе со стрессом. Универсального механизма нет, но вы можете обратить внимание на следующие моменты:

- Как вы оцениваете свою реальность?

Большая часть ваших ощущений, в том числе и стресс, и чувство злости, рождается не из реальности, а из вашего отношения к ней. С этим очень важно работать. Если вы с многодетной семьей и домашним питомцем живете в однушке – это неудобно и бывает непросто изменить, но поработать с тем, что это значит для вас – вполне реально! Снятие ваших проекций с ребенка, мужа и всего, что окружает – первостепенная задача. Разделите свои мысли, чувства, ожидания от того, что есть на самом деле. Это поможет обрести иные смыслы и успокоиться.

- Ваше чувство вины.

Вините себя за то, что сорвались и накричали на ребенка? Не нужно. Если вы уже в стрессе, если вы переполнены, вы не можете контролировать это «до». Но вы можете сделать очень важную вещь «после»:

Не винить себя, не думать «Так с детьми нельзя! Что я за мать?! Я должна..»

А отнеситесь к себе с состраданием. И вы увидите, сколько добра родится из этого ощущения. Как искренне вы подойдете и обнимите своих детей.

Основная задача - помочь себе выйти из этой ловушки и восполнить ресурс.

- А если у ребенка уже проявился симптом?

Симптом ребенка – это его обращение к маме.

Тут важно понять, с каким видом стресса вы имеете дело. Потому что проблемы с кожей у ребенка будут говорить об одном, а запоры – о другом. Что происходит в вашей жизни? Что демонстрирует вам ребенок?

Тут важно помнить о сонастройке малыша с мамой и провести переоценку, выйти из какого-то восприятия, какой-то своей галлюцинации.

Не можете выйти, но способны эту ситуацию увидеть? Есть очень простой и эффективный способ работы с ребенком – метод Драпкина. Этот метод является одним из базовых в работе с детьми, страдающих энурезом, заиканием.. Кажется, что психосоматические болезни наших деток проще всего решить с помощью очередной таблетки...

Профессор психотерапии Борис Зиновьевич Драпкин уже много лет лечит детей от подобного рода заболеваний. Именно он создал уникальный метод, основанный на традициях отечественной психотерапии и педагогики, а также на опыте народной медицины. Метод основывается на глубинной психоэмоциональной общности мамы и малыша, использовании ресурсов материнской любви и огромных возможностях, возникающих во время общения родителей с ребенком.

"Все мы в большинстве своем любим своих детей, — говорит Борис Зиновьевич. — Но, как ни печально, делаем это не совсем так, как нужно ребенку. Постарайтесь представить себе, что ваш малыш имеет внутри некий резервуар, который в принципе всегда должен быть насыщен материнской любовью. И если этой любви начинает не хватать, если резервуар высыхает, малыш болеет — телом как бы кричит о своих проблемах".

И есть несколько несложных способов пополнить этот резервуар.

1. Как можно чаще смотреть в глаза ребенку, с любовью и нежностью, несмотря ни на какие его выходки.
2. Почаще поглаживать его, обнимать, похлопывать, возиться с ним, бороться — но соблюдая меру. В принципе любой внимательный родитель увидит, когда малышу уже достаточно такого рода физических контактов.
3. Но есть еще путь, один из самых эффективных — активизировать вербальный, разговорный способ общения. Материнский голос — это великолепное и такое необходимое малышу лекарство! "Мы стремимся к тому, чтобы мамин голос стал внутренним голосом малыша, — подчеркивает Драпкин. — Мама дает ребенку определенные позитивные установки, и это воздействует на весь организм малыша, закрепляясь на сознательном уровне и оказывая влияние на все органы крохи".

Что же нужно?

- глубоко осознать свою проблему

- проговорить ее ребенку (можно во время засыпания малыша). Произносите (сначала мысленно, а затем вслух) фразу за фразой. Старайтесь делать это медленно, со всей силой своего материнского убеждения как бы посылая малышу "флюид 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 тебя очень сильно любим.*
- *Ты сильный, здоровый, красивый мальчик (девочка).*
- *Ты спокойный мальчик (девочка).*
- *Ты умный мальчик (девочка).*
- *У тебя хорошо развиваются головка и ум.*
- *У тебя всегда хорошее настроение, и ты любишь улыбаться.*
- *Ты хорошо спишь.*
- *Ты видишь только хорошие, добрые сны.*
- *Я тебя очень-очень сильно люблю.*

Это одни из фраз, которые вы можете, и должны, произносить своему малышу. Ведь именно мамин голос ребенок слышит с первых мгновений своей жизни, и то, что и как скажет мама - это и является целительной силой.

- **Вспышки злости**

Под темой злости всегда есть что-то большее- уязвимость. С чем вы. Как родитель, сталкиваетесь, когда кричите на своего ребенка? Когда злитесь на него, кого вы видите перед собой? Кто в такие моменты ребенок для вас?

Часто мы даем детям роль кого-то из нашего прошлого, доигрывая те истории, которые не доиграли. И в действительности срываемся не на ребенка, а некий опыт, который прикрепили к нему, как бирку, как только вы обнаружите и сорвете эту «бирку», то сэкономите массу полезной и созидательной энергии и позволите ребенку просто быть самим собой.

Дорогие мамы, ответ на детский симптом — в нас самих. Как только мы начинаете понимать, КАК это работает, мы становимся активными участниками, а не просто беспомощными наблюдателями!