

Артем Федоров

50+ психологических техник  
на каждый день

Часть 5



12+

# Артем Иванович Федоров

## 50+ психологических техник на каждый день. Часть 5

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=54172771](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54172771)*

*SelfPub; 2020*

### **Аннотация**

Данное пособие – набор техник, методик, упражнений, которые могут быть полезны в работе психолога, консультанта или психотерапевта. Вы найдете богатый материал для работы с такими темами как психосоматика, страхи, агрессия, горе, депрессия, стыд, обиды, отношения, зависимости, привязанности, самооценка, уверенность в себе, смысл жизни и многое многое другое. Данные техники пришли из разных направлений психотерапии, при этом гармонично сочетаются друг с другом.

# Содержание

1. Методика «Антикварный магазин»	4
2. Критические моменты переживания горя от утраты близких	7
3. Как разрушить вредные привычки	10
4. Помогает ли позитивное мышление?	13
5. Работа с наследственной травмой	15
6. Ограничивающие убеждения	16
7. Как отпустить ненужное?	19
8. Этапы отказа от алкоголя	23
9. Качества хорошего секса	24
10. Причины отсутствия сексуального желания у мужчин	25
11. Мужские и женские роли и потребности	28
12. Метод благодарственного письма	30
13. Как остановить внутренний диалог	31
14. Исцеление детей	32
Конец ознакомительного фрагмента.	35

# 1. Методика

## «Антикварный магазин»

### **Цель:**

"Старый заброшенный магазин" был описан Джоном Стивенсом (Stevens, 1971). Эта техника легла в основу современных приёмов направленного воображения: используется в групповой и индивидуальной терапии. Задача – прикоснуться к тем аспектам своей личности, которые никогда полностью не осознавались.

### **Инструкция:**

Представьте, что Вы находитесь где-то у моря, в маленьком уютном городке. За спиной у Вас шумит море, ласковый ветер обдувает Вас, неся с собой запах моря, кипарисов, диковинных цветов... Вечереет, уже не жарко, и Вам хочется прогуляться в центр города, по маленьким улочкам, прикасаясь к теплым, нагретым стенам домов.

Улочки становятся все уже... дома – все ниже. Вдруг Ваше внимание привлекает маленькая лавочка... Вы подходите ближе, читаете вывеску и понимаете, что перед Вами – антикварная лавка.

Окна ее пыльные... почти ничего не видно. Вы спускае-

тесь по ступеням...и входите в лавку. Открываете дверь. И входите в лавку.

Осмотрите, внимательно рассмотрите, что там есть – что находится на витринах, что на стенах. На полу...

Ваше внимание привлекает какой-то предмет. Посмотрите, что это? Где он находится? Что рядом с ним?

Неожиданного приходит хозяин лавки – посмотрите на него. Каков он?

Хозяин предлагает Вам взять то, что Вам понравилось. Вы берете понравившуюся вещь и выходите с ней на улицу...

Что за предмет у Вас в руках? Нравится ли он Вам?

Притворитесь, будто бы вы становитесь этим предметом и рассказываете свою историю жизни...

Расскажите, откуда вы? Какой путь вы прошли? Как вы попали в лавку?

Чего хотите? О чем мечтаете? Чего боитесь?

### **Анализ:**

– удалось ли клиенту представить в воображении теплый южный город? (на сколько человек свободен от собственных внутренних ограничений, насколько человек боится свободы),

– как тесно стоят дома на улицах города (родительское окружение в детстве),

– удалось ли увидеть окна лавочки и насколько они темны от пыли (отсутствие окон или прозрачные, не пыльные

- окна могут говорить о наличии депрессивного состояния),
- сколько ступеней вниз ведут в лавку? (важнейшая информация, которая может говорить о наличии в прошлом тяжелого переживания – число ступенек = количеству лет),
  - каков собой хозяин лавки? Добрый он или нет? (представление об окружающем мире, в том числе – о родительских фигурах и о Боге),
  - какой предмет выбрал клиент? (самоидентификация),
  - что нового клиент узнал о себе? чем это знание поможет ему в данной конкретной ситуации?
  - пытался ли клиент отблагодарить хозяина или заплатить за него?
  - пытался ли клиент нарушить инструкцию и каким образом? (сопротивление или, напротив, проявление внутренней свободы).

## **2. Критические моменты переживания горя от утраты близких**

### **ПЕРВЫЕ 48 ЧАСОВ.**

- шок
- отказ поверить в потерю могут быть очень сильными
- страх потерять членов семьи и друзей

### **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ.**

- необходимость проведения похорон и другие хлопоты занимают все мысли
- чувство утраты может быть переносимым чисто автоматически
- ощущение упадка и эмоционального или физического истощения

### **2-5 НЕДЕЛЬ.**

- чувство покинутости
- последствия шока все еще сильны
- могут появляться ощущения, что все не так плохо и жизнь возвращается

## 6-12 НЕДЕЛЬ.

- снимаются все последствия шока
- осознается реальность потери
- изменения сна
- иногда панический страх (часто паранойя)
- изменение аппетита
- приступы необъяснимого плача
- усталость и общая слабость
- мышечный тремор
- резкие смены настроения
- неспособность сосредоточиться и вспомнить что-либо.
- изменение сексуальной потребности
- недостаточная мотивация, физические
- необходимость все время говорить об умершем
- сильное желание уединиться

## 3-4 МЕСЯЦА.

- начинается цикл хороших и плохих дней
- повышается раздражительность
- снижается терпимость (не исключаются вербальное и физическое выражение гнева)
- ощущение эмоциональной регрессии
- рост соматических жалоб, особенно инфекционного и простудного характера из-за подавленной иммунной системы

## 6 МЕСЯЦЕВ.

– ослабевает тяжесть пережитого, но не эмоции.

– годовщины, юбилеи, праздники – могут переживаться особенно тяжело

## 12 МЕСЯЦЕВ.

– первая годовщина смерти может быть либо травмирующей, либо переломной, в зависимости от последствий пережитых за год страданий

## 18-24 МЕСЯЦА.

– время «рассасывания»

– боль потери становится терпимой

– возвращение к прежней жизни

– происходит эмоциональное прощание с умершим

– осознание того, что больше нет необходимости

– наполнять болью утраты все свою жизнь.

### 3. Как разрушить вредные привычки

1. Подумайте о человеке, которого вы искренне любите. Сделайте образ глубоким и сильным, добавив ему цвета.

2. Подумайте о человеке, который вам не нравится – чем сильнее, тем лучше.

Чем отличаются эти картинки? По качеству, по характеристикам? Цветом? Яркостью? Четкостью? Величиной? Размерами? Расстоянием?

3. Подумайте о своем любимом блюде – о еде, которая вам по-настоящему нравится. Подумайте об этом и сделайте образ глубоким и сильным.

4. Подумайте о той пище, которая вам не нравится – которую вы в рот не возьмете ни за какие коврижки.

Чем отличаются эти картинки? По качеству, по характеристикам? Цветом? Яркостью? Четкостью? Величиной? Размерами? Расстоянием?

5. Подумайте об одежде, которую вам хотелось бы надеть. Какая марка одежды вам особенно нравится? Какого цвета?

6. А теперь подумайте о вещи, в которую вы ни за что не оденете

Чем отличаются эти картинки? По качеству, по характеристикам? Цветом? Яркостью? Четкостью? Величиной? Размерами? Расстоянием

## 7. КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ

Что общего в привлекательных образах?

Что общего в отвратительных образах?

8. Выберите вредную привычку, или вредную привязанность и наделите ее отвратительными характеристиками. Как будто настраиваете изображение в фотошопе. Возможно, сделайте его тусклым, мрачным, удаленным от себя и проч....

Фраза код: «я удаляю из своей жизни .....»

9. Выберите полезную привычку, которой вы хотите заменить вредную, и наделите ее образ привлекательными харак-

теристиками. Возможно, сделайте его ярким, четким, глубоким.

Фраза код: «я пускаю в свою жизнь ..... с любовью и радостью»

10. Выполнять 10-14 дней.

## 4. Помогает ли позитивное мышление?

Представьте, что вы летите в самолете где-нибудь над Европой, и у него вдруг отваливается один из двигателей.

Какая реакция пилота была бы вам больше по душе?

Лучше, чтобы он сказал: «Сохраняйте спокойствие и пристегните ремни! Нас сейчас немного потрясет, но до дома мы доберемся в целостности и сохранности»?

Или чтобы капитан лайнера выскочил из кабины и начал носиться по проходу между креслами с воплями: «Нам всем конец! Мы погибли!»?

У какого из этих пилотов больше шансов удачно посадить самолет?

А теперь задумайтесь о собственной жизни, пилотом которой являетесь вы сами.

С каким настроением больше шансов удачно решить любую проблему: «Я найду выход» или «я пропал»?

В этом-то и суть позитивного мышления. Оно не гарантирует положительного исхода, но значительно повышает его вероятность.

Подсознание – это полное собрание всех наших мыслей.

Самые частые мысли формируют самые стойкие подсо-

знательные программы.

**ЛЮБАЯ СОЗНАТЕЛЬНАЯ МЫСЛЬ, ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО РАЗ ПОВТОРЕННАЯ В ТЕЧЕНИЕ НЕКОТОРОГО ВРЕМЕНИ, ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ПРОГРАММУ**

Лузеры настолько концентрируются на том, чего они сделать не могут, что в результате ничего выполнимого для них просто не остается. Люди с позитивным мышлением фокусируются на своих возможностях и, таким образом, добиваются результатов.

Прожить в позитиве один -два дня – недостаточно. Тренировать сознание нужно точно так же, как и мускулы. Если десять раз отжаться от пола, а потом быстро добежать до зеркала, то никаких изменений в своей фигуре не заметишь. По аналогии с этим можно сказать, что не увидишь и никаких перемен в своей жизни, всего сутки «побаловав» себя позитивными мыслями. Но поработай над своим мышлением хотя бы месяц, и жизнь изменится заметнее, чем мускулатура после месяца походов в тренажерный зал.

## 5. Работа с наследственной травмой

Работая с наследственной травмой, всегда хорошо начинать с тела.

Как тело проявляет травму?

Как травма проявляется эмоционально?

Какая энергия в травме?

Чью "энергию" или "ощущение" имеет травма? Травма имеет энергию матери, отца, бабушки или деда?

Как чувствует себя предок в сердце и уме?

С каким предком я сохраняю связь через эту травму?

Что случилось с ним?

Вы будете поражены тем, как легко идентифицировать эти глубинные проблемы и травмы.

## 6. Ограничивающие убеждения

Обычно они даются вам кем-то другим, и, как правило, это тот, кому вы доверяете, – мама, папа, друг, СМИ. Вы доверяете их словам полностью и безоговорочно.

**КАК УБРАТЬ ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ УБЕЖДЕНИЯ, ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ САБОТАЖ ?**

Шаг 1. Сначала вам нужно выяснить, каковы ваши ограничивающие убеждения.

Для этого задайте себе вопрос?

Почему я еще не достиг цели?

Как я это себе объясняю?

Что мне мешает достичь цели?

Как я себе мешаю достичь цели?

Как правило, блокирующее убеждение прячется за одним из этих вопросов.

Шаг 2. Могу ли я отказаться от этого убеждения?

По настоящему ограничивающие убеждения – это те, от которых вы не можете отказаться или боитесь, или свято в него верите, не допуская других вариантов, по крайней мере

для себя.

Еще одна причина – это ранняя травма, которую вы не пережили, а вытеснили в подсознание. Например, когда первая любовь оказалась несчастной, может сложиться убеждение, что любви нет.

Шаг 3. Чем я плачу за это убеждения? Какова цена?  
Осознайте ее. Не слишком ли она высока?

Шаг 4. Найдите корень веры.

Когда это убеждение началось?

Что случилось, что вызвало веру?

Дала ли вам эта вера кто-то еще?

От кого оно к вам пришло?

С кем я связан, через это убеждение?

Кто в вашем окружении верил в тоже самое?

Кому было выгодно, чтобы вы в это верили?

Шаг 5. Отделите себя от источника блокирующего убеждения

Если источником был человек, скажите себе: "Я не ..... Я – это Я. У (имя) своя судьба. У меня своя судьба"

Если источником было какое-то событие, скажите себе: "Это было тогда. Это прошло. Прошлое в прошлом. Сейчас

все по другому. Я больше не буду проживать это событие снова. Я иду вперед.

Шаг 6. Найдите новое убеждение, чтобы заменить старое. Наполните свой мозг новыми убеждениями, которые расширяют ваши возможности, а не ограничивают вас.

Шаг 7. Действуй так, как будто это уже правда. Если вы хотите заработать больше денег, или найти любовь, и проч. Действуйте так, как будто у вас уже есть то, что вы хотите.

## Вывод

Выполняя эти шаги, вы будете медленно, но верно менять свое мышление вокруг ограничивающих убеждений и в конечном итоге устранять их навсегда. Этот процесс может быть выполнен с любыми ограничивающими убеждениями, которые у вас могут быть. Попробуйте и посмотрите, что произойдет, это может изменить всю вашу жизнь!

Какие у вас ограничивающие убеждения?

## 7. Как отпустить ненужное?

Эта техника позволит вам отпустить, завершить и освободиться от всего, что давно должно уйти из вашей жизни.

Выполните несколько простых шагов:

### ШАГ 1. ОБЩЕНИЕ С ВНУТРЕННЕЙ ВСЕЛЕННОЙ

Немного задержите дыхание. И начните слушать внутреннюю Вселенную. Какая она? Какой у нее голос? Скажите ей «привет», «я тебя люблю». Услышите, как он вам отвечает. Но вслушивайтесь не только ушами. Вслушивайтесь всем своим существом. Вы почувствуете, как обострилось ваше восприятие. Вы улавливаете любые оттенки ощущений, любые едва заметные перемены в вашем внутреннем пространстве.

### ШАГ 2. ЗАДАЙТЕ ВОПРОСЫ ВНУТРЬ СЕБЯ:

– Есть ли в моей жизни дело (контакты, события), в котором я уже сделал все, что мог?

– Есть ли дело (контакты, события), которое я выполняю только по обязанности, из чувства долга, хотя моя душа к нему не лежит?

– Есть ли дело (контакты, события), которое когда-то давало мне возможность расти и развиваться, но теперь превратилось в тормоз на моем пути?

– Есть ли дело (контакты, события), которое когда-то приносило удовольствие, но теперь стало обыденным, рутинным, скучным?

– Есть ли дело (контакты, события), которым я занимаюсь, хотя чувствую, что это – не мое, что оно не соответствует желаниям и потребностям моего Духа?

– Есть ли дело (контакты, события), которое по каким-то другим причинам изжило себя, стало неактуальным, потеряло для меня свой интерес, превратилось в бессмысленное занятие?

Возьмите бумагу и ручку и кратко перечислите в письменном виде все занятия, которые, как вы выявили, изжили себя.

### ШАГ 3. РАЗРЫВ СТАРЫХ СВЯЗЕЙ

Затем вслух обратитесь к Духу со словами:

– Дорогой Дух (Всевышний, Бог, мое Божественное Я), здесь и сейчас я намерен освободиться от тех контрактов, которые не соответствуют энергиям нового времени и не служат моему высшему благу. (Назовите, что это за контракты, перечислив все пункты вашего списка.)

Сделайте паузу и соедините руки в замок на уровне груди, локти направьте в стороны, скажите:

– Раз... два... три... Контракты разорваны!

В этот момент разрывайте руки в замке.

(вместо рук в замке, можно взять нить, бумагу и проч.)

#### ШАГ. 4. НОВЫЕ СВЯЗИ

Несколько раз глубоко вдохните и выдохните. Затем продолжите, так же вслух:

– Дорогой Всевышний, прошу Твоей помощи и благословения в открытии моих новых контрактов.

Отныне я выбираю лишь те контракты, которые соответствуют моей высшей миссии.

(Если вы уже знаете, какие новые контракты хотите заключить, назовите их.)

Если же вы пока не определились, каким новым контрактам хотели бы следовать, продолжите так:

– Мои новые контракты состоят в следующем:

Например

Я занимаю высокий пост в сфере борьбы с преступностью, правонарушениями.

Я работаю на медицинском поприще и помогаю людям исцеляться.

Я передаю свои знания и опыт молодому поколению.

Я работаю в научной или производственной сфере, жизненно важной для людей и государства.

Я учу людей поддерживать свое физическое здоровье, заниматься спортом.

Заметьте, что из названного откликается в вашей душе. Возможно, именно в этом направлении вам надо искать свои новые контракты. Повторите еще раз тот пункт, который показался вам наиболее близким, подходящим для вас.

## ШАГ 5. ЗАВЕРШЕНИЕ

Закончите ваше обращение к Богу так:

– Дорогой Всевышний, прошу Твоего благословения на пути служения моей высшей миссии. Открой для меня мои новые контракты во имя высшего блага.

Через какое-то время возникнет больше понимания, чем конкретно вы хотите заниматься, и начнут открываться возможности для осуществления нового контракта.

## 8. Этапы отказа от алкоголя

1. Отречение. Ты отказываешься от алкоголя, а алкоголь отказывается от тебя. Тебя не приглашают на вечеринки, с тобой постепенно перестают тусоваться бывшие друзья, ты сам часто избегаешь тусовок, чтобы не соблазняться. (1 год).

2. Забвение. Ты пытаешься притвориться, что можешь спокойно жить без алкоголя своей старой жизнью: ходить на шашлыки и не пить; сидеть в баре с чаем, когда все пьют пиво и проч. (1-2 год).

3. Поиск. Ты понимаешься, что жить старой жизнью – невозможно. Ты ищешь новые формы времяпровождения: коньки, бальные танцы, спортзал, рисование, путешествия и проч. (2-3 год).

4. Развитие. Ты нашел то, что тебе больше всего по душе и развиваешься в этом. (3-4 год).

5. Становление. Ты новая личность. У тебя новые привычки, интересы, друзья. Ты сильный (4-5 год).

## 9. Качества хорошего секса

1. Секс – это всегда хочу, потом могу! Но никогда не должен. Если сексом приходится заниматься из-за «должен» – секса не будет.

2. Секс любит разнообразие. Если вы ходите по квартире одетыми – разденьтесь и ходите голыми, если ходите голыми – оденьтесь. Если занимаетесь сексом каждый день – сделайте перерыв на 4-5 дней. Если вы неделю уже не занимались сексом – начните. Начните с петтинга, ласканий и проч.

3. Секс начинается до постели. Если в быту вас разделяют конфликты и обиды – секс разрушиться.

4. Правильные убеждения: во что я верю, когда занимаюсь сексом? О себе, о партнере, о сексе?

# 10. Причины отсутствия сексуального желания у мужчин

1. Секс стал рутиной. Секс любит разнообразие. Периодически его нужно вносить в свои сексуальные отношения.

2. Работа, ритм жизнь, образ жизни, недосыпание и усталость, стрессы. Если нет привычки высыпаться, мужчина вечно сонный, то и секса хочется меньше или не хочется совсем. Все, чего хочется – лечь и уснуть.

3. Секс из чувства долга. Не секрет, что партнеры могут иметь разные сексуальные темпераменты. Секс это всегда ХОЧУ и потом МОГУ. НИКОГДА «ДОЛЖЕН».

Только кто-то хочет 2 раза в неделю, а кто-то каждый день. Если такие партнеры встретятся – рано или поздно разница в темпераментах станет камнем преткновения.

4. Болезни, гормональный сбой. Мужчинам тоже нужно ходить к эндокринологу. Часто после этого им назначают терапию тестостероном при его низких показателях и наличии сексуальных недугов. Болезни. Когда мы заболеваем, то все силы идут на восстановление и телу не до секса.

5. Секс начинается до постели. Если в быту вас разделяют конфликты и обиды – секс разрушиться. . Если партнерша обесценивает своего партнера : ты мужик или как? Ты мо-

жешь хотя бы мусор вынести.

6. Психологическая кастрация. Отдельная тема. Часто эти страхи вызывают женщины, когда критикуют секс с партнером.

«У нас будет секс когда-нибудь или нет? Может ты импотент?»

«Да его на две минуты максимум хватает. Ха-ха-ха».

Какие шансы, что у мужчины будет эрекция и желание к этой женщине после подобных высказываний.

7. Возраст. Так, с возрастом мужчины хотят все меньше и меньше.

### **Что делать?**

Конечно, каждый случай индивидуальный. В идеале разобрать его со специалистом! Но несколько универсальных рекомендаций я могу дать!

1. Отказаться от попыток

– винить себя

– винить его

– пытаться соблазнить

– добавлять виагру и проч.

2. Важно дать партнеру понять, что с вами ему безопасно говорить на тему секса. Особенно на неудобные темы. Для мужчины нет ничего более страшного, чем быть неспособным (импотентом). Если на него давить, он будет закрываться еще больше.

Потом нужно причины нужно обсудить с партнером.

Уважительно сказать своему партнеру: "У нас не было интимных отношений два месяца. Что-то произошло? Давай поговорим об этом", – тогда разговор получится.

# 11. Мужские и женские роли и потребности

Мужчина-Друг нуждается в Женщине-Подруге (и наоборот).

Мужчина-Любовник нуждается в Женщине-Любовнице (и наоборот).

Мужчина-Сын нуждается в Женщине-Матери (и наоборот).

Мужчина-Отец нуждается в Женщине –Дочери (и наоборот).

Мужчина не уйдет от женщины, с которой он может реализовать все свои роли и удовлетворить потребности:

Друг – Быть важным и значимым

Любовник – Быть способным

Сын – Быть понятым

Отец – Быть сильным

Женщина не уйдет от мужчины, с которым она может реализовать свои роли и удовлетворить потребности:

Подруга – В свободе оставаться самой собой

Любовница – В близости

Мать – В благодарности

Дочь – В безопасности

Задания для анализа:

Какие идентичности вам свойственны в большей степени?

Каких идентичностей вам не хватает?

Какие идентичности проявляет ваш партнер? Как вы на это влияете?

Какие потребности из перечисленных у вас удовлетворены? Какие нет?

Какие из потребности вы бы добавили в этот список? Почему? Удовлетворены ли они в вашем случае?

Как вы сообщаете о своих потребностях партнеру? Конструктивно или деструктивно?

Понимаете ли вы, какие потребности у вашего партнера? О каких потребностях он сообщает вам невербально или вербально? Как вы их удовлетворяете?

## 12. Метод благодарственного письма

Подумайте о живом человеке, которому вы очень благодарны за что-то, но никогда прежде не выражали этого. За десять минут напишите ему благодарственное письмо. Но упражнение будет закончено лишь тогда, когда вы лично посетите адресата и прочтете ему свое письмо.

Метод «благодарного письма» можно использовать, когда вы хотите поддержать человека, находящегося в трудной жизненной ситуации или депрессии – напишите все, за что вы любите и цените его/ее и прочтите это письмо вслух перед адресатом.

Устройте с друзьями игру и напишите друг о друге, а затем прочитайте эти письма вслух, не говоря, о ком они – попробуйте отгадать, о ком идет речь.

Это простое и эффективное упражнение показывает, как признание положительных качеств помогает нам чувствовать себя увереннее и внушает оптимизм.

## **13. Как остановить внутренний диалог**

Если визуализировать пустой экран, который закрывает все остальные образы, то "останавливается" мышление – прекращается внутренний диалог, окружающее воспринимается безоценочно.

При этом делая его ярче-темнее можно управлять настроением – чем ярче, тем "счастливее", чёрный экран – нейтрально. А расстоянием до экрана можно регулировать мышечное напряжение – чем дальше, тем расслабленей.

## 14. Исцеление детей

Мама для больного малыша – лекарство посильнее таблеток, порошков и микстур. Она может помочь ему справиться с любой, даже самой тяжелой болезнью.

Один из самых известных детских психиатров и психотерапевтов, профессор Борис Зиновьевич ДРАПКИН, создавший уникальную психотерапевтическую методику лечения детских недугов Мама-терапия. Его метод отработан и запатентован, признан Всероссийским обществом детских психиатров, одобрен Минздравом.

В чем же суть этого известного метода?

Между маленьким ребенком и его матерью существует очень тесная эмоциональная связь, которая закладывается чисто биологически, на стадиях беременности и кормления грудью.

Голос матери становится чем-то вроде внутреннего голоса маленького ребенка, поэтому он воздействует 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 це-

лителем своего ребенка.

Сам Драпкин говорит о разработанном им стандарте – базовой программе, состоящей из четырех основных блоков. Прежде всего идет то, что можно было бы назвать «сигналом любви». Так происходит настраивание сына или дочери на общую с мамой психоэмоциональную волну. Потом идет «физический блок»: мать внушает ребенку его идеальный, без дефектов и хворей, образ. Следующий блок – нервно-психологический. И наконец – «блок народной медицины». «Снимаемым» с ребенка заболеванием может стать и обыкновенная простуда, и что-то гораздо более серьезное. А завершается сеанс психотерапии тем же, чем и начался, – сигналом любви. Мать подтверждает свою общность с сыном или дочерью, естественность и нерушимость их связи. Ребенок может быть спокоен: он защищен, мама с ним, она его любит.

Методика полезна любому, в том числе и здоровому ребенку, фразы и выражения тщательно подобраны. Вы должны выучить эти фразы и каждый вечер говорить своему крохе, дождавшись, пока он заснет.

## **МЕТОДИКА МАМА-ТЕРАПИЯ**

Подойдите к кроватке малыша через 20-30 минут, убедит-

теть, 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 любви”.

Повторять процедуру надо каждый день. Программа рассчитана 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. Индивидуальна 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.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.