

Часть 1

РЕБЕНКОВЕДЕНИЕ

(теория развития и воспитания)

Я признаю за тобой право на ошибку и на неправильные решения...

Я признаю за тобой право на тайну в твоей жизни, если эта тайна не угрожает твоей жизни...

Я признаю, что могу тебя неправильно понимать...

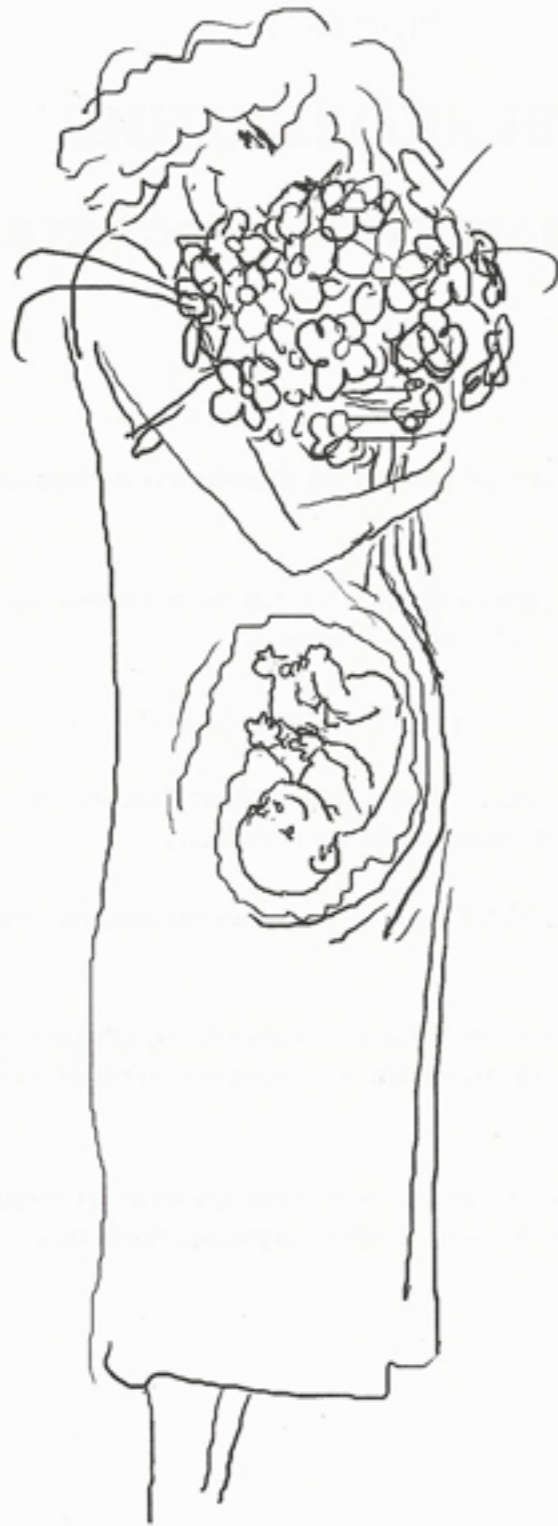
Я признаю за тобой право не любить меня, но ты не можешь отнять у меня мою любовь к тебе...

Я признаю за тобой право на личную жизнь, на свои интересы...

Я признаю за тобой право отвечать за самого себя и готова прийти тебе на помощь в принятии ответственных решений...

Я признаю, что ты знаешь и умеешь что-то лучше, чем я, но и я умею и знаю что-то другое лучше, чем ты, – мы могли бы обменяться...





БЕРЕМЕННОСТЬ

Одним из первых вопросов психолога к своему клиенту будет вопрос – что вы знаете о вашем рождении и беременности. Вся физиологическая, психологическая, эмоциональная, волевая структура ребенка формируется в основном во время беременности. Дальше мы можем что-то развивать, что-то корректировать. Но у нас есть всего 9 месяцев на то, чтобы помочь малышу, который придет в нашу жизнь, стать наиболее гармоничным. Или хотя бы не помешать ему в этом.

Благодаря защитному механизму нашей психики информация о внутриутробной жизни и процессе рождения как бы стирается, притупляется. Но она не исчезает бесследно.

Что же такое беременность? В словаре Даля дано следующее определение:

Беременная – беременатостная или беременатая, что значит – непорожня, заполненная, с прибылью.

А вовсе не «обремененная», как принято считать. Каждый прием с беременной женщиной я начинаю с прояснения значения этого слова, а значит, и с изменения отношения к самому протеканию беременности. Это первый шаг к принятию себя в новом качестве – «носителя» новой жизни. И дальнейшее течение и развитие беременности зависит от того, как мы к ней относимся: либо как к бремени, либо как к новой возможности и наполненности...

Издревле к женщине, вынашивающей ребенка, относились по-особенному. Помните: «Беременная под Богом ходит – обижать нельзя, отказывать нельзя». Оказывается, наши славянские предки, веря в переселение души, были убеждены в том, что души воплощаются только в пределах одного рода. Поэтому беременная женщина становится мостиком, носителем и предка, и потомка одновременно. И живет между миром людей и душ. В ней заключена информация всего рода. Обижая эту женщину, обидчик навлек на себя гнев всех поколений – потомков и предков.

Ученые утверждают, что уже однодневный зародыш воспринимает и реагирует на информацию. Оказалось, что фиксация эмоций начинается уже в клетках зиготы, т.е. с момента зачатия. Клетки сохраняют память о событиях, происходящих с организмом. Эмбриональные клетки отличаются еще большей емкостью памяти – они сохраняют информацию обо всех дошедших до них событиях. Известно, что раковые клетки – это эмбриональные клетки с низкой амплитудой, но большой ско-

ростью размножения. В эмбрионе, возраст которого находится в пределах первого триместра (первые три месяца), если мать подвергается травме, растущие эмбриональные клетки фиксируются в таком окружении.

К той информации, которую мы «вкладываем» в будущего ребенка, нужно относиться осознанно. Существует так называемое родительское программирование: одна из первых «программ» – это реакция на беременность. Желанным или нежеланным (а впоследствии – нужным, уверенным, самодостаточным или нет) будет себя чувствовать ребенок, дальше мы пытаемся запрограммировать пол ребенка. Врачи, проводящие ультразвуковые исследования, могут рассказать об удивительных случаях – ребенок сжимался или явно расстраивался, когда родители реагировали на его половую принадлежность негативно. Мы решаем, на кого будет похож малыш, чем он будет заниматься, – все это тот психологический материал, который будет либо стимулировать, либо ограничивать потенциал ребенка.

Беременность – время открытий и изменений. Большая часть изменений вызывается огромным выбросом **гормонов** – особо активных химических веществ, которые образуют и выделяют эндокринные железы. В самом начале беременности образуется **гормон хорионический гонадотропин**. Он стимулирует усиленное образование **прогестерона** и тем самым подавляет менструацию. Гормон прогестерон успокаивает психику, оказывает смягчающее, успокоительное действие на матку для сохранения беременности. Но женщина может чувствовать некоторую усталость, заторможенность. В плаценте образуются и накапливаются прогестерон, гонадотропные и эстрогенные гормоны, плацентарный **лактоген** и **соматропин**. Они влияют на процессы роста плода и матки, готовят молочные железы к лактации. **Эстроген** пробуждает у будущей матери инстинкт «гнезда» и связанные с ним вопросы и заботы – например: справлюсь ли я, смогу ли я стать хорошей матерью? Благодаря гормону **релаксину** сухожилия и суставы в области таза в конце беременности становятся более мягкими и гибкими. Также релаксин вызывает противоречивое чувство женского самосознания. **Эндорфин** – гормон радости – влияет на эмоциональное состояние и является естественным обезболивающим средством. Гормон **окситоцин** приводит в действие механизм родов. В первые месяцы и в конце беременности происходит снижение возбудимости коры головного мозга. Оно достигает наибольшей степени к моменту родов. Изменения в тоне вегетативной нервной системы приводят к различным расстройствам, изменению вкуса, головокружениям. В подготовке к беременности и

обеспечении ее правильного протекания принимают участие все важнейшие системы женского организма. Все возникающие изменения носят приспособительный характер и необходимы для процесса продолжения рода. В центральной нервной системе во время беременности возникает доминантный очаг возбуждения («доминанта беременности»), обеспечивающий нормальное течение изменений в организме мамы и необходимый для развития плода.

Во время беременности между мамой и малышом устанавливается удивительная эмоциональная связь – **бондинг** (от *англ.* bond – связывать, соединять). Чувства обостряются, усиливается интуитивное восприятие, интеллектуальная деятельность несколько притупляется – женщина уже не просто вынашивает ребенка, она его чувствует, как себя. Если будущая мама осознанно относится к своему состоянию, принимает его, то беременность для нее становится временем творчества, открытий и новых возможностей.

На консультациях мне часто задают вопросы: как на ребенке отразится эмоциональное состояние мамы – «Я сегодня расстроилась, обиделась, испугалась...»? Ребенок все 9 месяцев (или 10 лунных) приобретает определенный опыт. Если он во время беременности не испытывает никаких отрицательных эмоций и состояний, он не пройдет нужной «психологической подготовки». Мы живем в сложном мире, и будет лучше и для мамы, и для малыша, если мы научимся относиться к любым негативным эмоциям и ощущениям как к опыту. Как к подготовительным курсам. А опыт, по-моему, не бывает негативным – это всегда возможность внутреннего роста. Умеренный стресс в животике у мамы готовит малыша к будущим трудностям. Он учится противостоять им, еще не появившись на свет. При этом, конечно, следует работать со своим эмоциональным состоянием, и малышу нужно объяснять все, что с вами происходит. Например: «Малыш, сегодня я испугалась собаки. Помнишь, я даже подпрыгнула и ты сильно толкнул меня в ребро. Собака неожиданно выскочила из подъезда и громко залаяла на кошку. Ты, малыш, знай, что в нашей взрослой жизни бывают неожиданности. Будь готов к этому. Учись вместе со мной, Солнышко. А собака, кстати, говорит: «Гав-гав» или «Извини, что я так сегодня расстроилась. Ты же знаешь, что мамочка у тебя чувствительная. И ты тут ни при чем. Просто, когда я стояла у зеркала, мне так стало себя жалко: талии нет, полоска какая-то появилась внизу живота, пятна на лице. Одеть нечего. Я очень тебя люблю. И мне не хочется тебя расстраивать. Но так сложно привыкать к изменениям. Люблю тебя, Маленький!».

38-40 недель протекают очень быстро и мысли о предстоящих ро-

дах в последние месяцы беременности могут стать серьезным прессом для будущей мамы. Сегодня существует достаточно большой выбор профессиональных центров «осознанного родительства», где обучают семейные пары и обезболивающим техникам, и правилам ухода за младенцем, и многому другому. Чем большей информацией обладает будущая мама, тем более защищенной и уверенной она себя будет чувствовать. Важно помнить: **то, во что человек поверил, становится реальностью**. Если женщина «впитала» программу: роды – процесс мучительный, то, к сожалению, так и будет. А кстати, современные библиографические исследования древнееврейских и греческих манускриптов показали, что слово, переведенное как «мука» («...умножу скорбь твою в беременности твоей, в муках будешь ты рожать детей»). Книга Бытия 3:16), еще 16 раз используется в Библии в значении «труд», «работа», «усилие», а для обозначения «боль, мука» используются другие слова.

Роды – это процесс бессознательный. Важно ему не помешать. «История акушерства – история постепенного лишения женщины главной роли в родах, – пишет французский врач-акушер, основатель клиники в Питивьере Мишель Оден. – Современное акушерство берет начало во Франции XVII в. Тогда мужчина-врач впервые вошел в родильную комнату и присвоил себе роль, которая до этого исполнялась акушерками. Тогда женщину впервые стали класть на спину во время родов, чтобы врачам было удобней накладывать акушерские щипцы». Считается, что все началось с Людовика XIV, который хотел посмотреть (стоя за занавеской), как рождается его ребенок. Для этого его любовницу положили на спину (интересно, что английское слово *obstetric* – означаемое «акушерский» происходит от латинских *ob + stare* – что значит «стоять перед»). Сейчас, к счастью, возрождается традиция естественных, активных, осознанных родов, когда женщина сама выбирает, кто будет участвовать в рождении малыша, способ рождения ребенка, позу, освещение и т.д.

Возможно, дети, рожденные осознанно и в любви, сделают профессию психолога невостребованной. Мне бы очень этого хотелось.

ПЕРЕПИСКА С МАЛЬШОМ (психотерапевтическая методика погружения и осознания беременности, установления контакта с мальшом)

Переписка, с которой вы сейчас начнете знакомиться, – это история любви. Мы не будем подглядывать за «влюбленными». Мы будем любить и узнавать друг друга вместе с ними. Это письма-проживания и переживания, которые помогут вам установить контакт со своим ребенком и понять, что же происходит с вами неделя за неделей на эмоциональном и физическом уровне. Эти письма – путь малыша и его родителей друг к другу. Пишите письма. Все равно, из каких слов они будут состоять, все равно, будут ли они короткими или длинными, все равно, каким почерком написаны или как напечатаны. Каждое ваше письмо – шаг к себе и вашему Малышу. Ведь автор и почтальон – это ваше Сердце, а в каждом знаке этих писем – ЛЮБОВЬ.

2 недели

Здравствуй, Мама!

Я здесь. Я есть. Я с тобой... А ты где?

Я так искал тебя! Ты не слышишь меня... Подумай обо мне... Я здесь, Мама! Прислушайся, я же даю о себе знать! Я здесь, я формируюсь...

4 недели

Здравствуй, Малыш!

Это я – твоя мама. Прости, что раньше не говорила с тобой. Я просто не знала, что ты со мной. Наверное, тебе было грустно и одиноко. Знай, я люблю тебя. Я только сегодня узнала, что ты во мне. Нет, конечно, я чувствовала, но боялась поверить. Прости, если ты мой страх принял за невнимание или нежелание. Я люблю тебя. И очень люблю нашего папу. Как ты думаешь, рассказать ему о тебе или пусть это еще немножко побудет нашей тайной? А полосочку-тест с двумя красными линиями я сохраню. Целую тебя, Малыш!

4 недели

Привет, Мама!

Как здорово, когда тебя ждут... Я люблю тебя... Мне так хорошо с тобой.. Расскажи обязательно папе. Он же Папа!

5 недель

Здравствуй, Малыш!

Интересно, кто Ты – Мальчик или Девочка? Нет, мне, конечно, все равно, но муж когда-то говорил, что хотел бы первого мальчика. А я хотела девочку. Так кто же Ты? Я сегодня шла на работу и на каждом шагу встречала беременных. Маленьких и больших, молодых и зрелых. Я не хочу толстеть, слышишь, Малыш! Я хочу быть аккуратной и красивой. Интересно, а когда уже будет виден живот? И что скажут родители и сотрудники? Знаешь, мне иногда становится страшно, вдруг я не справлюсь... Ой, опять чуть не реву... Что же со мной происходит? И грудь побаливает. И папе о тебе я так и не сказала...

5 недель

Мама! Здравствуй!

Я – мальчик. Но зачем тебе сейчас об этом знать? Ведь ты же меня будешь любить все равно, правда? Ты часто грустишь – это из-за меня? Когда ты плачешь, мне хочется сжаться и стать совсем крошечным. Пожалуйста, мама не плачь! Я люблю тебя! Я так тебя люблю!

7 недель

Привет, Малыш!

Прости, так давно с тобой не болтала... Я, наверное, плохая мама... Что-то совсем устала, все время хочу спать. А еще так мутит от всего. Это со всеми так, или только у меня? Ведь это скоро закончится, правда?

Я люблю тебя. Я тебя чувствую. Сегодня в Интернете нашла фото – разные картинки УЗИ. Теперь я знаю, какой ты сейчас. Такой смешной! Спасибо тебе, что ты со мной! Я знаю, что справлюсь. Сегодня обязательно поговорю с папой!

8 недель

Здравствуй, Богатырь!

Я твой папа! Сегодня мы с мамой видели тебя на УЗИ! Давай, скорее расти, научу тебя кататься на велосипеде, плавать, будем вместе делать самолетики! Я так рад! Спасибо Тебе и Маме!

8 недель

Здравствуйте, Папа и Мама!

Сегодня я, наконец, почувствовал Папу. Сначала мне было страшно и неудобно, хотелось спрятаться от непонятных лучей. И Мама волнова-

лась. Ее сердце билось часто и тревожно... А потом я почувствовал тепло. Папино тепло и любовь. Здравствуй, Папа! Теперь я знаю, все хорошо! Все спокойно!

10 недель

Привет, Малыш!

Как ты там? Доктор говорит, что все анализы у меня замечательные. Я здорова. И ты будешь здоров. Правда? Только кушать мне совсем не хочется. Чувствую себя просто собакой – нос все время по ветру. Все запахи как будто набрасываются со всех сторон. Сколько их, запахов, оказывается. Бедные собачки...

А ты мне сегодня снился. Ну, я думаю, что это был ты. Я во сне плавала с дельфинами.

Папа сегодня задержится. Так одиноко по вечерам. Целую тебя в носик. Интересно, чей у тебя носик – папин или мой?

12 недель

Здравствуй, Маленький!

Сегодня меня потянуло достать вязание. Как давно я не брала спицы! Интересно, нитки пахнут детством, наверное, лежа в шкафу, впитали запах какой-то вещи? Удивительно, что еще помню, как петли набирать. Руки сами двигаются... Знаешь, странно так. Я просто влюбилась в сиреневый цвет. Сейчас хочется, чтобы все вокруг было этого цвета. Я и блузку себе купила, и покрывало на кровать. И носочки решила тебе связать сиреневые. А тебе нравится? А еще я встала на весы – поправилась на целых 2 кг. Это ты растешь, Малыш! Я так рада! Сегодня заканчивается первый триместр. Мы с папочкой решили рассказать о тебе бабушкам и дедушкам. Сегодня ты и с ними познакомишься... Целую...

12 недель

Здравствуй, Мамочка!

Спасибо тебе! Я так рад, что пришел именно к тебе и к Папе... Сегодня я чувствовал такой прилив сил. Ты мне рассказывала про Бабушку и Дедушку. Наверное, это они. Только Бабушка, по-моему, боится. Скажи ей, что со мной все хорошо. И еще, Мамочка, мне не нравится то, что Папа называл «китайская кухня». Люблю вас очень-очень...

14 недель

Привет, Милый!

Извини, что я так сегодня расстроилась. Ты же знаешь, что мамоч-