

# Воспитание, начинающееся до рождения



*Жизнь – это череда событий от зачатия до рождения и от рождения до смерти.*

В настоящее время растёт число эмоционально- неустойчивых, тревожных, замкнутых, агрессивных, гиперактивных детей. Чтобы ответить на вопрос: « Почему дети в столь раннем возрасте имеют проблемы в эмоциональном благополучии?» Необходимо заглянуть глубже в психологию. А в глубине всего человеческого развития лежит Перинатальная психология (психология внутриутробного развития ребёнка). Роль перинатального периода для эмоционального развития ребёнка остаётся, к сожалению, недооценена будущими родителями.

В настоящее время внимание многих психологов во всем мире привлечено к проблемам раннего детства. Этот интерес далеко не случаен, так как обнаруживается, что жизнь в утробе и первые годы жизни являются периодом наиболее интенсивного развития, когда закладывается фундамент физического, психического и нравственного здоровья. От того, в каких условиях оно будет протекать, во многом зависит будущее ребенка. Еще не родившийся ребенок – это формирующееся человеческое существо.

Многие ученые и зарубежные и отечественные рассматривают перинатальную стадию жизни, как первую позицию человеческого существования, где различные факторы оказывают влияние на развивающийся организм и психику. Наиболее важный и влиятельный фактор в этот период это отношение будущей матери к своему положению, которое определяет ее эмоциональное состояние в беременности и служит «материалом» для формирования субъективного опыта ребенка. Именно в этот период в общении с матерью у ребёнка формируется базовое доверие к миру, чего не может быть восполнено в последующей жизни (он двигается, бьется – а вы ему отвечаете, радуетесь).

Исследователи генетического развития опубликовали сенсационные данные, о том, что 1/3 всех качеств человека, его психических и физиологических особенностей зависит от генов; 1/3

формируется в период внутриутробной жизни человека и только 1/3 – это то, что воспитывается и складывается в течение всей жизни. Таким образом, значение внутриутробной жизни для человека равноценно всем воздействиям на него в течение многих лет жизни после рождения.

Ни в один из моментов своей дальнейшей жизни человек не развивается столь же интенсивно, как в пренатальном периоде, начиная с клетки и превращаясь всего через несколько месяцев в фактически совершенное существо, обладающее определенными способностями.

## **Внутриутробное воспитание или жизнь ребенка до рождения**

Воспитание можно определить как «предоставление условий и средств, способных обеспечить формирование и развитие ребёнка». Воспитывая живое существо, мы подразумеваем под этим его формирование и развитие в процессе развертывания движения жизни внутри него самого. Это происходит благодаря тому физическому, эмоциональному, ментальному материалу, который он получает из окружающей среды. После рождения ребенка процесс воспитания характеризуется тремя этапами:

1. впитывание информации;
2. подражание;
3. личный опыт ребенка.

Однако, в период внутриутробного развития, опыт и подражание, естественно, отсутствуют. Впитывание информации в перинатальном возрасте максимально, так как оно протекает на клеточном уровне. Новорожденный уже прожил девять месяцев, впитывая в себя информацию, поступающую от матери и от внешних раздражителей (свет, тепло, холод, тряска и т.п.), которая в значительной степени сформировала базу для его дальнейшего развития.

Пренатальное воспитание несет в своей основе мысль о необходимости предоставления эмбриону и затем плоду самых лучших материалов и условий. Это должно стать частью естественного процесса развития всего потенциала, всех способностей, изначально заложенных в яйцеклетке.

Мать является посредником между внешним миром и плодом. Человеческое существо, формирующееся внутри матки, не воспринимает окружающую мать среду напрямую, однако, оно непрерывно улавливает ощущения, чувства и мысли, которые вызывает у матери окружающий её мир. Это существо регистрирует, запоминает первые сведения, способные определенным образом окрашивать будущую личность, в тканях клеток, в органической памяти и на уровне зарождающейся психики.

Говоря о проблемах дородового обучения эмоциям, важно отметить, что эмоция это не только психическое состояние субъекта, а еще и гормональная реакция его организма.

При длительных стрессовых состояниях в крови матери образуется избыточное количество стероидных гормонов, проходящих через плацентарный барьер и влияющих на формирующийся мозг ребенка. Величина и характер эмоционального контакта между матерью и плодом, возможно, является одним из самых решающих факторов, влияющих на развивающуюся психику ребенка, особенно на ее эмоциональную составляющую. Соколова О.А. провела исследование, предположив, что предпочтительное возникновение той или иной эмоциональной реакции определяется дородовым опытом. Этот дородовый опыт представляет собой воспроизведение мозгом ребенка эмоциональных состояний матери. Отсюда следовало предположение, что эмоциональные состояния матери во время беременности передаются ребенку и эти эмоциональные состояния могут стать доминирующими у ребенка уже после его рождения.

На первом этапе исследования она изучила доминирующие эмоции детей и сравнивала их с преобладающими эмоциональными состояниями их матерей в период беременности. Для этого использовался специально разработанный опросник, в котором были отражены психические состояния матери в период беременности. Для выяснения доминирующих эмоциональных состояний ребенка проводилась беседа с матерью. Обработав полученные данные, с помощью математической статистики, Соколова О.А. обнаружила существование достоверной связи между этими двумя параметрами. Таким образом, общая зависимость между эмоциональными состояниями матери в период беременности и доминирующими эмоциональными состояниями ребенка была подтверждена.

Также оказалось, что ребенку передавались содержание, и характер эмоциональных состояний матери. Было выяснено, что с наибольшей вероятностью от матери ребенку передаются такие эмоциональные состояния как страх, агрессия и плаксивость. Следовательно, можно сделать вывод о вероятности прямого научения этим эмоциям.

Далее было установлено существование зависимости отклонений в поведении ребенка от месяца беременности, в который возникло травмирующее влияние на мозг ребенка, причем наибольшее значение для формирования эмоциональной сферы ребенка, по данным ученых, имеют четвертый, пятый и шестой месяцы внутриутробной жизни, когда наиболее активно развиваются и дифференцируются мозговые структуры, которые играют основную роль в формировании эмоций. К настоящему времени накоплена масса фактов, свидетельствующих о том, что неадекватное поведение матери во время беременности, ее эмоциональные реакции на стрессы, которыми насыщена наша беспокойная жизнь, служат причиной огромного числа различных патологических состояний и отклонений у ребенка, как поведенческих, психологических (неврозы, тревожные состояния, отставания в умственном развитии) так и соматических.

Во время перинатального периода развития ребенок живет практически «одной жизнью» с матерью. Сегодня доказано, что при стрессе гормоны надпочечников матери выбрасывают в кровь катехоламины (гормоны стресса), а во время положительных эмоций (радости, успокоения), гипоталамические структуры вырабатывают эндорфины (гормоны радости), которые, проникая через плацентарный барьер, непосредственно воздействуют на плод. Следовательно, мать и ребенок представляют собой единый организм, и каждый из них в равной степени страдает от неблагоприятного влияния внешнего мира, которое записывается в долговременной памяти, оказывая воздействие на всю последующую жизнь ребенка. Позитивные материнские эмоции вызывают усиление роста плода, спокойствие и возрастание уровня сенсорного восприятия плода.

На нормальное физическое и психическое развитие плода влияют не только материнские эмоции, но и различные внешние факторы, в том числе вещества, применяемые в быту. Например, регулярное употребление алкоголя в чрезмерных количествах, хотя бы за год до беременности, может привести к задержке умственного развития плода, недоразвитости врожденных рефлексов, развитию порока сердца и почек и многим другим тяжелым, а порой и неизлечимым заболеваниям.

Курение более безобидно, но может привести к нарушениям в развитии тканей нервной системы и головного мозга.

Однако, следует особо подчеркнуть, что все трудности вполне преодолимы, если будущая мать осознает, что только она служит ребенку средством абсолютной защиты, неисчерпаемую энергию для которой дает ее любовь.

Совсем немаловажная роль принадлежит и отцу. Отношение к жене, ее беременности и, конечно, к ожидаемому ребенку – один из главных факторов, формирующих у будущего ребенка ощущения счастья и силы, которые передаются ему через уверенную в себе и спокойную мать.

Пренатальное развитие несет в своей основе мысль о необходимости предоставления эмбриону и затем плоду самых лучших материалов и условий. Это должно стать частью естественного процесса развития всего потенциала, всех способностей, изначально заложенных в яйцеклетке.

Таким образом, исходя из всего вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что на развитие плода, формирование его психики и эмоционального состояния во взрослой жизни оказывает огромное влияние эмоциональное и физическое здоровье матери во время беременности, а также образ жизни беременной женщины.

Существует следующая закономерность: Мать – это «живая сырьевая база», как с материальной, так и с психической точек зрения. Этот факт, заново открытый недавно наукой, на самом деле стар как мир. Женщина всегда интуитивно ощущала его важность. Для древних цивилизаций значимость периода беременности была абсолютно непреложной истиной. Египтяне, индийцы, кельты, африканцы и многие другие народы разработали свод законов для матерей, супружеских пар и общества в целом, которые обеспечивали ребенку наилучшие условия для жизни и развития.

Более тысячи лет тому назад в Китае существовали пренатальные клиники, где будущие матери проводили период беременности, окруженные покоем и красотой.

Современные научные исследования, проводимые специалистами различных направлений, позволяют выделить важнейшие факторы, играющие роль в развитии плода еще в утробе матери.

К ним относятся: сенсорные способности плода, эмоциональная связь.

## **1. Сенсорные способности плода.**

Группа французских специалистов опубликовала результаты исследований, свидетельствующие о наличии у плода активной сенсорной системы. Как известно, органы чувств и соответствующие центры мозга развиваются уже к третьему месяцу беременности. В шесть недель у зародыша фиксируется деятельность мозга. В семь включаются в работу синапсы, передающие сигналы между волокнами нервной ткани. В этом возрасте у малыша появляются первые рефлексы. Если дотронуться до его носа или рта он откинёт голову. От прикосновения к руке 9-недельный зародыш совершит хватательное движение, при касании век завершает глазами. Если воздействие на руку окажется болезненным, рука отдернется.

В конце третьего месяца жизни большая часть тела зародыша начинает чувствовать прикосновения, а их бывает достаточно, так как и сам малыш, живо ворочается, вступая в контакт с жидкостью, пуповиной, стенками матки, и чувствует движения матки. Осязание развивается раньше других чувств и играет чрезвычайно важную роль в формировании мозга и гармонической деятельности нервной системы ребенка. Дело в том, что органическое вещество мозга формируется не само по себе, а под воздействием сигналов, поступающих в мозг.

Внутреннее ухо формируется в 8 недель, далее развивается наружное ухо, и вся система слуха формируется к 5 месяцам.

**Слух:** Самым предпочитаемым звуком для малыша в утробе является биение сердца (похлопывание во время укладывания спать). Если сердце матери бьется чаще, это всегда приводит к недополучению кислорода и питания, что в свою очередь вызывает мучительные реакции у плода. Канадские исследователи установили, что курящей беременной женщине стоит только подумать о сигарете (что приводит к учащению сердцебиения) как плод начинает отчаянно метаться, предчувствуя, что вскоре ему достанется меньше кислорода в результате сужения сосудов матери.

Плод также воспринимает музыку, которую слушает мать во время концерта. Он избирательно реагирует на программу. Так, Бетховен и Брамс действуют на плод возбуждающе, тогда как Моцарт и Вивальди успокаивают его. Что касается рок – музыки, то здесь можно сказать только одно: она заставляет его просто бесноваться. Было замечено, что будущие матери часто вынуждены покидать концертный зал по причине непереносимых страданий, испытываемых от бурного движения плода. Таким образом, они должны слушать иную, более структурированную музыку.

Постоянное слушание музыки может стать подлинным процессом обучения. В своем интервью телевидению американский дирижер Борис Брот ответил на вопрос о том, где он научился любить музыку, следующим образом: «Эта любовь жила во мне еще до рождения». Знакомясь с определенными произведениями впервые, он уже знал партию скрипки еще до того, как переворачивал страницу партитуры. Брот не мог объяснить причину этого явления. Как-то раз он упомянул об этом при матери, которая в прошлом была виолончелисткой. Она посмотрела свои старые программы и обнаружила, что сын знал наизусть именно те произведения, которые она разучивала, будучи беременной.

Если отец регулярно разговаривает с ребенком во время беременности жены, то почти сразу же после рождения ребенок будет узнавать его голос. Часто родители также отмечают, что дети узнают музыку или песни, услышанные в пренатальном периоде. Причем они действуют на малышей как прекрасное успокоительное средство и могут быть успешно использованы при снятии сильного эмоционального напряжения.

**Зрение:** При освещении живота матери у плода учащается сердцебиение, т.к. он воспринимает слабый оранжевый свет, хотя считалось, что дети видят спустя месяц после рождения. Тайна детского зрения раскрывается всё больше и больше в новых исследованиях. После серии экспериментов – сканирования зрачка доказано, что дети через 9 минут после рождения видят даже всю палитру цветов, но на расстоянии 40 см, а уже через сутки обладают полноценным зрением.

**Обоняние:** Обоняние, проявляющееся только при наличии воздуха, также бездействует до момента рождения. Однако сразу после появления на свет младенец различает запахи. Наиболее предпочитаемыми являются запахи тела матери. Известно, что околососковые железы имеют особый запах одинаковый с запахом околоплодных вод, поэтому новорожденного, в целях облегчения кризиса рождения, кладут на грудь матери. А в дальнейшем питаясь, ребёнок получает как физическое, так и моральное удовлетворение.

**Вкус:** Вкусовые сосочки начинают появляться на 8 неделе беременности и достигают зрелой формы к 13 неделе, т.о. вкус уже хорошо развит, плод даже демонстрирует предпочтение одного другому. Ежедневно он поглощает определенное количество амниотической жидкости. Добавление к ней сахара путем введения его раствора заставляет плод с жадностью «проглатывать» двойную порцию. При использовании же горького раствора количество потребляемой плодом жидкости крайне мало. Более того, удалось получить изображение плода с гримасой недовольства, являющейся следствием отрицательных вкусовых ощущений.

Однако, развивающееся существо запоминает не только сенсорную информацию, но и хранит в памяти клеток сведения эмоционального характера, которые поставляет ему мать.

## **2.Эмоциональная связь**

Эмоциональный след в формировании личности ребенка.

Развивающийся плод запоминает не только сенсорную информацию, но и хранит в памяти клеток сведения эмоционального характера, которые поставляет ему мать.

Любовь, с которой мать вынашивает ребенка; мысли, связанные с рождением; богатство общения с плодом оказывают влияние на развивающуюся психику плода и его клеточную память, формируя основные качества личности, сохраняющиеся на протяжении всей жизни.

Отношение матери к плоду во время беременности оставляет стойкие следы на развитии его психики. Эмоциональный стресс соотносится с преждевременными родами, большой детской психопатологией, более частыми возникновением шизофрении, нередко со школьными неудачами, высоким уровнем правонарушений, склонностью к наркомании и попыткам суицида.

Был проведен опрос беременных женщин. 1/3 из них никогда не думали о вынашиваемом ребенке – дети таких матерей имели при рождении вес ниже средних показателей, у них чаще наблюдались различные серьезные нарушения в работе пищеварительного тракта и нервные расстройства. В раннем возрасте такие дети плакали намного больше. Впоследствии они испытывали определенные трудности в процессе адаптации к окружающей жизни. Когда у мам, ждущих ребенка и любящих его еще до рождения, дети рождаются более здоровыми и психически устойчивыми.

Питательной средой для формирования психики, эмоционального и физического состояния ребенка являются собственные мысли и чувства матери, а потребность в любви и общении возникает еще до рождения. Таким образом, из-за безалаберного отношения матерей к своему ребенку во время беременности привели к проблемам как физического, так и эмоционального состояния детей уже после рождения.

Не нужно утверждать, что даже самые маленькие огорчения влияют на развитие плода и формирование ребенка как личности. Речь идет только о сильных и длительных стрессах и переживаниях. Например, длительные плохие взаимоотношения супругов.

Особое отрицательное воздействие на органы плода и формирование его нервной системы имеют сильные стрессы и негативные эмоции матери. Результатом этого воздействия может стать нарушение интеллекта и социальной адаптации будущего человека.

Чтобы создать благоприятные условия для развития интеллекта будущего ребенка, беременная женщина должна все делать в свое удовольствие – заниматься деятельностью, связанной с творчеством, интересоваться искусством и всячески самосовершенствоваться. Прекрасно, если во время беременности она предается музицированию, рисованию, рукоделию, посещает концерты с классической музыкой и картинные галереи, а не читает алфавит, приставив наушник к животу, надеясь тем самым обучить ребенка алфавиту. Наиболее благополучными и умными получаются дети у тех мам, которые во время беременности максимально раскрывают свой потенциал, а не изобретают способы обучения для еще не родившегося младенца, как будто сразу готовясь отправить его на работу сразу после рождения.

В тех случаях, когда мы испытываем чувство радости, счастья, процветания – наш мозг вырабатывает эндорфины – так называемые «гормоны счастья». Они способны сообщать плоду ощущения покоя или радости. Если он часто испытывает эти состояния в утробе матери, то они запоминаются и определенным образом окрашивают характер будущего мужчины или женщины.

Эмоции и пространство характеризуются очень тесной взаимосвязью. Несчастье, душевная боль вызывают ощущение сжатия сердца, нехватки воздуха. Такие отрицательные эмоции, как страх, ревность, злоба приводят к появлению чувства тяжести, плохого самочувствия и закрепощения.

Радость заставляет наше сердце петь. Например, когда мы влюблены и когда любовь взаимна, нам легко и хорошо. Кажется, что за спиной выросли крылья, нас переполняет энергия.

Очень полезно культивировать в себе подобное состояние счастья и внутренней свободы, передавая его ребенку, который зафиксирует в своих клетках это ощущение незабываемой радости.

Музыка, пение, поэзия, искусство позволяют достичь данного внутреннего состояния и воспитывают в ребенке чувство прекрасного. В этом процессе важную роль играет не только мать, но и будущий отец ребенка. Отношение к жене, беременности и ожидаемому ребенку – главный фактор, формирующий у него ощущение счастья и силы, которое передается ему через уверенную в себе и спокойную мать.

Многочисленные опросы матерей показали, что у мам, ждущих ребенка и любящих его еще до рождения, дети рождаются более здоровыми и психически устойчивыми. Рождение здорового и умного малыша является заботой не только его матери. Существует множество факторов, влияющих на развитие плода, за которые женщина несет только косвенную ответственность. Доброжелательный семейный климат в семье зависит не только самой беременной, но и от её мужа, а также их родителей – будущих бабушек и дедушек.

Таким образом, положительные эмоции матери нужны ребенку еще до рождения и являются очень важным фактором, обеспечивающим формирование его положительного опыта. Именно в период внутриутробной жизни у него формируется то или иное отношение к внешнему миру, которое впоследствии найдет свое отражение в его дальнейшей жизни, в том числе на его эмоционально-личностном состоянии.

До последнего времени психиатры и акушеры больше знали о существовании послеродовой депрессии, а между тем, депрессия женщин во время беременности — не такое уж редкое явление, она формирует склонность к депрессии у ребенка. Новорожденные, родившиеся от матерей с депрессией, чаще требовали мер по оживлению. Они чаще плакали, и их труднее было утешить. Чем, более выраженной была депрессия у матери, тем более раздраженными были дети. В последующем эти дети более склонны к курению, употреблению алкоголя и наркотиков.

Одной из проблем, с которой сегодня встречаются родители, является гиперактивность детей, их импульсивность, дефицит внимания, неспособность обучаться, необходимость принимать наркотики для уменьшения возбудимости.

Пренатальный стресс может быть причиной тяжелых психических заболеваний типа неврозов и психозов. Они могут проявляться в виде навязчивых состояний, фобий, страхов, обнаруживаемых в детстве в виде боязни темноты, пауков, змей, а иногда очень необычные и экзотические фобии — типа боязни звонков, текущих кранов, др. Пренатальный стресс может стать причиной психосоматических расстройств, таких как астма, мигрень, нейродермит, расстройство речи, заикание, энурез, др.

Сексуальные проблемы также могут иметь пренатальные корни. Если мысли матери в течение беременности находятся в противоречии с реальным полом развивающегося в ней плода, он после рождения (начиная с периода полового созревания) на уровне бессознательного может почувствовать психологический дискомфорт в отношении своей половой самоидентификации. С началом половой жизни могут обнаружиться различные проблемы (импотенция, фригидность, диспареуния, транссексуальные тенденции, др.). Имеет значение и отношение беременной женщины к половой жизни: принуждение ее к сексу может отрицательно сказаться на половой функции ее ребенка в последующем.

Перинатальная психология открыла проблему психологии нежелательных детей. Их обобщенный психологический портрет включает такие характеристики, как сниженная жизнерадостность, повышенная обидчивость, сниженная самооценка, высокая зависимость, заостренная потребность в признании: иногда криминальные способы реализации этого, недоброжелательность, плохо сформированное чувство привязанности и отзывчивости, скрытая

депрессия, неврозы, психопатические черты. Конечно, не все дети обладают перечисленными здесь качествами, и степень их выраженности также является различной. Между тем, они часто страдают от трудностей общения, и нередко у них возникают конфликтные отношения с окружающими.

Значение эмоциональных впечатлений, полученных ребенком до рождения, для всей его последующей жизни трудно переоценить. Они не могут быть изъяты из клеточной памяти. Усилия психотерапевтов могут лишь ослабить их влияние. К сожалению, мир, в котором мы живем, не всегда бывает доброжелательным, способствующим развитию способностей и талантов, переданных ребенку с генами родителей и предков. Молодые родители, являясь частью современного человеческого общества, подвержены социально-психологическим стрессам, что сказывается на их потомстве, на следующем поколении людей. Психически и/или физически больной ребенок — это не только страдания его и его семьи, но и общества. Вот почему важно осознать, что беременность и роды — это уникальное время для первичной профилактики нарушений психического и физического здоровья ребенка.

Принимая положения перинатальной психологии об эмоциональном восприятии и памяти еще не родившегося ребенка, члены семьи и ее окружение будут контролировать свои мысли и чувства, цензурировать свои слова и поведение, чтобы не вносить в память пренейта негативные впечатления. Они смогут сознательно обогащать его позитивной информацией с самой ранней фазы его жизни. Общество должно позаботиться о создании зоны комфорта вокруг молодых семей, предполагающих иметь детей или беременных ими. Такой подход определенно сделает каждого рождающегося человека счастливым, любящим себя и окружающих, уверенным в себе, менее насильственным и более дружелюбным. Все это будет способствовать гармоническому развитию общества в целом.

## **Искусство быть беременной**

Перинатологи доказали, что внутриутробное развитие малыша — это не только физиологический процесс, но и интеллектуальный, эмоциональный и духовный рост. Мама может поддерживать с ребенком контакт и обучать его, когда он еще находится у нее в животе. С помощью искусства вы откроете широкие творческие горизонты не только перед собой, но и перед еще не родившимся человечком.

**КРАСКИ. Лицежьте.** Беременным смотреть на все прекрасное так же полезно, как дышать свежим воздухом. Это не досужие рассуждения, а научно доказанный факт. Все наши ощущения сопровождаются выработкой соответствующих гормонов, которые оказывают влияние на развитие мозга плода. Своим настроением во время беременности вы формируете эмоциональные пристрастия малыша. Если вы хотите, чтобы он вырос личностью, которая тонко чувствует прекрасное, вам самой нужно почаще с этим прекрасным соприкоснуться. Например, как можно больше ходить в музеи и на выставки.

### **НА ЧТО СМОТРЕТЬ.**

А на что хочется. Здесь не может быть каких-то конкретных рекомендаций. Восприятие искусства — очень интимный процесс. Наслаждайтесь тем, что вызывает у вас положительные эмоции. Картины, изображающие Мадонн с младенцами. Будущие мамы часто испытывают естественное беспокойство и тревогу по поводу тысячи больших и мелких проблем. Изображение прекрасной, умиротворенной матери с младенцем на руках действует успокаивающе, заряжает энергией. Рекорд в этом бьют художники Возрождения — Леонардо да Винчи и Микеланджело. Не нужно забывать и про русское иконописное искусство. Экспонаты выставок предметов быта и интерьера. У беременных женщин очень сильно развивается инстинкт «гнездования». Чтобы он не перерос в суетливое беспокойство, которое может привести к ссорам («Нужно срочно делать ремонт!» или «Завтра меняем всю мебель»), вам и будущему папе лучше посещать выставки. Часто они проходят в музеях-заповедниках,



окруженных парками и садами. Регулярные поездки в эти красивейшие места доставят вам не только огромное эстетическое удовольствие, но и пользу: узнаете много нового и подышите свежим воздухом.

## **НА ЧТО НЕ СМОТРЕТЬ**

- На экспонаты выставок-провокаций. Этим любят злоупотреблять современные художники. Избегайте «сенсаций» и отдавайте предпочтение старым мастерам. Искусство — это отражение мировоззрения и настроения эпохи. В прошлые века люди мыслили мир более гармоничным и единым, чем сегодня. По-этому после изучения шедевров «наинového» современного искусства вы можете испытать стресс.
- На что-то уродливое, хаотичное, дисгармоничное по форме и цвету. А также острое, колючее, выпирающее, торчащее в разные стороны. Вы и сами, скорее всего, заметили, что вам больше нравится смотреть на то, что ассоциативно связано с вашим растущим животиком: что-то округлое, широкое, имеющее плавные очертания, гармоничное по форме и цвету, изображающее изобилие.

**Будущей маме нужно очень аккуратно подходить к выбору предметов и объектов искусства для любования. Внимательно изучайте описание выставки, прежде чем соберетесь туда пойти: все, что так или иначе связано с агрессией, насилием, страстями, — вам ни к чему.**

**Рисуйте.** Конечно, мало кто из нас вырастает до уровня Рембрандта или Ван Гога. Но, в детстве все самозабвенно рисуют, искренне и хаотично выплескивая на бумаге свои эмоции. Взрослея, мы учимся подавлять переживания, но груз проблем от этого не исчезает. Он пропадает из вида, опускаясь на нижний этаж психики, и... давит изнутри. То, что мы изображаем, показывает наше внутреннее состояние. Поэтому рисунок давно стал одним из основных инструментов для работы с подсознанием.

## **ЗАЧЕМ НУЖНО РИСОВАТЬ**

- Спонтанное рисование помогает осознать свои переживания. Беременность — взрыв эмоций. Это связано с изменением гормонального фона и социального положения женщины: будущая мама может чувствовать страх, неуверенность, одиночество, раздражение и даже злость. Очень сложно бывает отделить одну эмоцию от другой. Например, ответов на вопрос, почему вам грустно, может быть несколько: идет дождь, вас мучает токсикоз, вы боитесь, что не сможете дать крохе самое лучшее.
- Это улучшает взаимопонимание в семейной паре и готовит ее к появлению малыша. Выслушивая других членов в группе, разглядывая и обсуждая их рисунки, вы учитесь принимать индивидуальность каждого человека. Спонтанное рисование развивает родительские чувства, стирает жесткие стереотипы и комплексы, связанные с представлениями «родитель — ребенок».
- Арт-терапия способствует исчезновению подсознательных страхов. Женщину часто мучают опасения: «Каким будет мой ребенок?» (особенно если беременность сопряжена с какими-то проблемами), «Понравится ли мы друг другу?» Арт-терапия готовит будущих мам и пап к тому, чтобы принять малыша и с самого начала настроиться на оптимистический лад.

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ.** Часто, особенно во время неприятного разговора по телефону, мы незаметно для себя резко чертим ручкой каракули — острый зигзаг, который превращается в частокол. Если атмосфера теплеет, каракули становятся более округлыми — и вдруг, после окончательного примирения, появляется цветок.

**КАК РИСОВАТЬ ДОМА.** Как и любой терапией, спонтанным рисованием лучше заниматься в группе. Но не менее полезно и домашнее творчество. Если заняться этим специально, оно поможет снять пласт за пластом все негативные эмоции.

- Тревога не помеха творчеству. Если вы из-за чего-то переживаете, не торопитесь откладывать арт-терапию «на потом». Переделывайте ваш рисунок до тех пор, пока не почувствуете себя лучше.
- Совершенно не важно, что и как изображать. Если вы замерли в растерянности перед листом бумаги, то просто рисуйте цветные полосы.
- Предложите «беременному» папе принять участие в процессе. Так ваша художественная терапия станет более приятной. Нарисуйте вместе ваши идеальные роды и подпишите то, что наиболее значимо для вас, например здоровье ребенка, радость, слияние и т. д. Повесьте картину на видном месте и вдохновляйтесь ею. Подобные изображения помогут вам настроиться именно на такие роды, о которых вы мечтали.

**АУДИО. Слушайте.** В настоящее время специалистами Французской национальной ассоциации пренатального воспитания установлено, что человек начинает реагировать на музыку еще на 5-м месяце внутриутробного развития. Конечно, у родителей, ожидающих малыша, уже есть сложившиеся пристрастия, но музыкальные терапевты считают, что современные ритмы угнетающе действуют на любой живой организм. Поэтому беременным стоит слушать только классику, фольклор или звуки природы.

## **КОРРЕКТИРУЕМ ПРИСТРАСТΙΑ**

- Почему классика лучше. Ученые всего мира пугают любителей рок-музыки страшными последствиями ее прослушивания для неокрепшей психики. В ходе многочисленных экспериментов было доказано, что если классическая музыка ускоряет рост растений и даже увеличивает лактацию у всех млекопитающих, в том числе и у человека, то рок-музыка действует с точностью до наоборот. Американские музыкальные терапевты считают, что гармоничные звуки природы и классических произведений нормализуют уровень инсулина в крови, тогда как низкочастотные колебания бас-гитары вызывают нарушения его баланса.
- Почему не подходит рок. Доказано, что во время прослушивания рок-музыки вырабатываются гормоны стресса, негативно влияющие на память. В частности, адреналин вызывает сужение сосудов, что может стать причиной нарушения снабжения плода питательными веществами и кислородом.

**ЧТО КУПИТЬ В МУЗЫКАЛЬНОМ МАГАЗИНЕ.** Французский акушер Мишель Оден считает, что для здоровья будущих мам и их малышей полезна классическая музыка. Творчество Моцарта — вне конкуренции. Это поистине волшебные звуки, воздействие которых на плод и новорожденных получило научное название «эффект Моцарта». Музыка Амадея не только улучшает эмоциональное состояние ребенка и взрослого, но и способствует интеллектуальному развитию. Особенно рекомендуется «Волшебная флейта». Кроме того, внимания заслуживает музыка Вивальди, Гайдна, Шуберта, Чайковского.

**Известный французский отоларинголог Альфред Томатис доказал, что ребенок, плавая в околоплодных водах, слышит массу звуков, которые после рождения становятся ему недоступны: дыхание матери, биение ее сердца, шум от работы внутренних органов и т. п. Это высокочастотные звуки, которые посылают импульсы в нервную систему, органы внутренней секреции, управляющие гормонами, в мозг, отвечающий за эмоциональное развитие. Дело в том, что уши ребенка заполнены жидкостью, проводящей звук значительно лучше, чем воздух. Исходя из своих открытий, ученый пришел к выводу, что ухо — один из важнейших органов, формирующих сознание человека.**

**Пойте.** Бабушки обычно советуют будущим мамам почаще петь народные песни, романсы и колыбельные. При современном ритме жизни это может показаться наивным архаизмом. Однако перинатологи доказали, что малышам действительно полезно слушать мамино пение.

## ЗАЧЕМ НУЖНО ПЕТЬ

- Мягкое терапевтическое воздействие, которое оказывает исполнение народных песен на психику человека, доказано на практике. Метод, созданный психотерапевтом И. Е. Вольпертом, получил название вокалотерапия. Долговременное звучание голоса создает в теле вибрацию, вызывающую резонанс практически во всех тканях. Когда человек поет, он гармонизирует работу своего организма.
- Пение сродни медитации. Стараясь попасть в нужную ноту и вытянуть ее, вы сосредотачиваетесь на процессе — так же, как это происходит при медитации.
- Ваше пение — мягкий массаж для малыша. Оно вызывает вибрацию околоплодных вод, которая массирует тельце крохи, доставляя ему огромное удовольствие.

**ЧТО ПЕТЬ И КОГДА.** В 80-х годах профессор М. Лазарев разработал музыкальную программу для внутриутробного развития «Сонатал», которая применяется в некоторых семейных центрах по подготовке к родам. Этот известный педиатр считает, что:

- колыбельные нужно петь малышу в одно и то же время перед сном. При этом необходимо медленно потягиваться из стороны в сторону, как бы укачивая кроху. После рождения дети узнают колыбельную и засыпают без проблем;
- более бодрые, ритмичные песни следует петь после каждого приема пищи. Благодаря этому, во-первых, ваш малыш будет гармонично развиваться до рождения, а во-вторых, потом вам легко будет установить режим сна, кормления и бодрствования, что значительно облегчит послеродовой период вам и ребенку.

**ВИДЕО. Смотрите.** Кино — одно из самых любимых видов искусства, но вам нужно быть особенно осторожной, потому что оно оказывает на нас самое сильное влияние, воздействуя одновременно на слух и зрение.

## КАК СМОТРЕТЬ

- Дома старайтесь не сидеть часами перед телевизором. И дело не только в том, что кинескоп излучает электромагнитные волны, которые предположительно могут оказывать негативное влияние на плод. Когда беременная долго сидит на одном месте, замедляется течение крови — она «застаивается» в ножных венах, сосудах в области таза. Таким образом, нарушается кислородный обмен не только в тканях женщины, но и в фетоплацентарном комплексе, что грозит плоду дефицитом «воздуха» и питательных веществ. Малыш, испытывая недостаток кислорода, начинает беспокоиться и активно двигаться, что может привести к обвитию пуповины.
- В кинотеатре с громким вибрирующим звуком укройте живот курткой. Это смягчит звуки для вашего крошки. Конечно, иногда реклама очередного блокбастера бывает настолько соблазнительной, что удержаться от похода в кино невозможно. Однако соблюдайте некоторые меры безопасности. Если вы чувствуете, что ребеночек начинает двигаться слишком активно, с просмотра лучше уйти.

## ЧТО СМОТРЕТЬ

Многие современные фильмы несут агрессивные эмоции, которые вызывают выброс в кровь гормонов стресса, негативно влияющих на давление и кровоток.

- Предпочтителен жанр комедии. Положительные эмоции: радость, умиление, смех — гораздо полезнее для вас в этот ответственный период.
- Фильмы со счастливым концом. Даже если все жили счастливо, но потом умерли в один день, то это не самый лучший сюжет для будущей мамы. Избегайте фильмов с грустным финалом.

- Осторожнее с документалистикой! Красивые качественные фильмы о животных подчас имеют неожиданные эпизоды, например поедание некоторыми видами млекопитающих своего потомства. На последних месяцах беременности это не самое лучшее зрелище.
- Поменьше натурализма. Можно взять на прокат или купить кассеты со съемками родов. Это, безусловно, очень познавательно, но, прежде чем приступить к просмотру, подумайте, готовы ли вы к этому. Как правило, эти фильмы очень натуралистичны.

**Снимайте.** Семейное документальное кино, где в главной роли — ваш животик, уже через полгода будет иметь уникальную историческую ценность для вас, близких, а в будущем — и для нынешнего «пузожителя». Мало того, что каждый наш день неповторим, — каждый день вашей беременности непохож на следующий. Можно снять настоящую кинохронику появления новой жизни: неделю за неделей регистрировать рост животика, включить в фильм волнительные моменты походов на УЗИ, съемку аппарата трехмерного УЗИ, запечатлеть день приезда в роддом, возможно, сам процесс родов и, конечно же, торжественную церемонию выписки. Ценность каждого дня беременности вы обязательно оцените, если не в течение 9 месяцев, то через 9 лет после родов уж точно. Если вы считаете съемку беременности плохим знаком, не подвергайте себя стрессу, откажитесь от забавы. Хотя сейчас лучше верить не в приметы, а в то, что у вас все будет хорошо!



Психолог Красноярского межрайонного родильного дома № 1 - Резяпова Надежда Геннадьевна

Источник: <http://rd1krsk.ru/?p=1763>