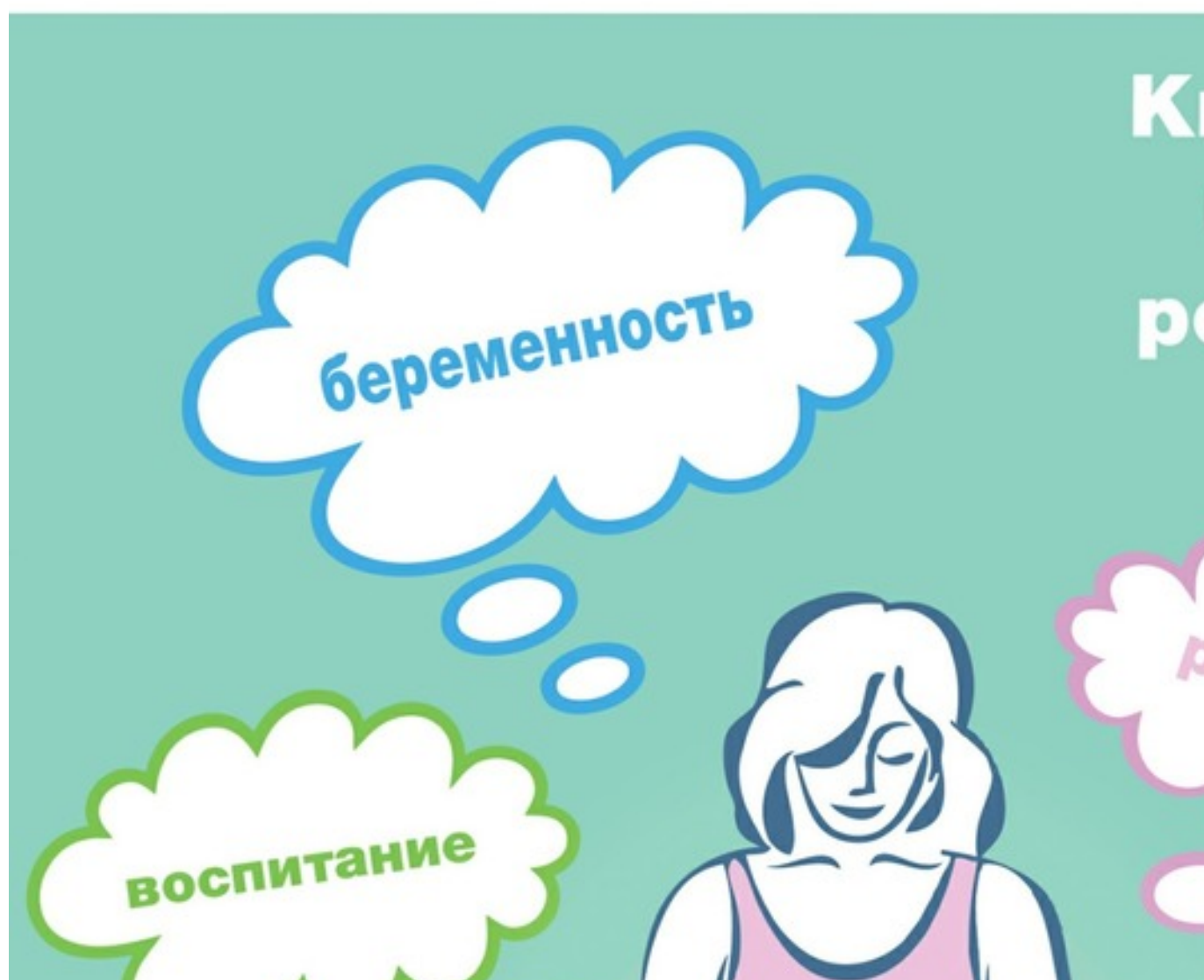


Воробь

Психология до и по рождения ребенка



М. А. Воробьева
Психология до и после рождения ребенка

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18324064
ISBN 9785447468064*

Аннотация

Если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок был не только физически здоровым, но и вырос умным, добрым и счастливым, то лучше задуматься над этим сейчас! Эта книга не сделает все за Вас, но, прочитав ее, Вы узнаете много важной информации, и это поможет Вам стать хорошими родителями.

Содержание

Приветствие:	5
Часть 1: Психология беременности	10
Беременность: долгожданная или неожиданная?	10
Самочувствие во время беременности	11
Отношения с врачом	12
Правда ли, что беременным «нельзя нервничать»?	13
Какая информация нужна беременным?	15
Отношения между будущими родителями	17
Отношение мужчины к беременности и будущему ребенку	20
Общение с ребенком во время беременности	23
Почему врачи запрещают гладить живот?	26
Пренатальное обучение	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

**Психология до и после
рождения ребенка
Книга для будущих родителей
про ожидание, рождение
и воспитание ребенка
М. А. Воробьева**

© М. А. Воробьева, 2016

© Владимир Рындин, дизайн обложки, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Приветствие: хотите стать хорошей мамой? Или хорошим папой?



Беременность может быть совершенно неожиданной, а может быть запланированной или даже долгожданной. Каждый день множество женщин замечают изменения в своем теле и обнаруживают, что они беременны. Обычно этот момент представляется моментом счастья, хотя часто он несет с собой еще и множество страхов, волнений и тревог. Существуют и такие женщины, которые безразлично относятся к собственной беременности, и они не возьмут в руки книгу для беременных. Если Вы читаете эти строки, значит, Вам не все равно, что будет с Вами, Вашей семьей и Вашим будущим ребенком. Эта книга предназначена для беременных женщин и их мужчин – будущих мам и пап, а также для тех, кто еще только задумывается о будущей беременности, планирует ее. Предлагаю Вам познакомиться со мной и узнать историю этой книги.

Я – клинический психолог. Это значит, что я умею целостно анализировать жизнь человека, принимая во внимание и его здоровье, и взгляды на жизнь, и привычки, склонности и ценности, и семью, город и мир, в которых он живет. Это также значит, что мои рекомендации не противоречат медицине (ведь иногда мы встречаем такие ситуации, когда один специалист советует Вам одно, а другое – противоположное). После окончания медицинского университета я начала работу в женской консультации, повысила квалификацию и стала перинатальным психологом.

Каждый день в женской консультации психолог принимает несколько беременных женщин. Некоторые приходят сами за советом и поддержкой, остальных направляет врач для планового осмотра. Большинство беременных женщин более озабочены именно физическим здоровьем своего будущего ребенка, и часто мысли о том, что его нужно еще как-то воспитывать, теряются на этом фоне. Как психолог я рассказываю им о том, что именно первые годы являются очень важными в жизни человека, что в большой степени от них зависит то, каким человеком вырастет малыш. Конечно, встречаются и такие женщины, которые сами интересуются темами воспитания. Интересный момент: частенько больше всего вопросов задают приходящие на прием беременные психологи и педагоги, – те, кто уже из своего опыта работы усвоил, к чему приводит неправильное воспитание. Напротив, иногда очень уверенными в себе бывают женщины, не имеющие ни малейшего представления о психоло-

гии, – в стиле «меньше знаешь, крепче спишь». Хотя на первый взгляд может показаться, что все должно быть наоборот. И вот женщина, понимающая важность воспитания, говорит:

– Хорошо, тогда скажите, что мне почитать?

И вот здесь психолог оказывается в сложной ситуации. Среди десятков книг, посвященных материнству, я не нашла такой, которая отвечала бы на все те вопросы, которые являются самыми важными с психологической точки зрения, и при этом не противоречила бы реальности нашей жизни, в том числе медицине. Есть множество хороших книг, которыми я пользуюсь в своей работе, они есть в конце книги в списке литературы. Но не очень удобно рекомендовать женщинам прочитать сразу 10—15 книг, из которых одна – про роды с медицинской точки зрения, другая – с психологической, третья – уже про ребенка, которому год, и так далее. Я обнаружила также тот факт, что очень мало книг рассказывают о психологическом развитии новорожденного ребенка (обычно либо только про его здоровье с врачебной стороны, либо психология ребенка более старшего возраста). Поэтому я решила собрать вместе самые важные вопросы, касающиеся ожидания ребенка, его появления на свет и первого года его жизни. Основные идеи этой книги связаны с тем, что счастливым и здоровым ребенок может быть в том случае, если за ним не только хорошо ухаживают, но и растят его в подходящей психологической атмосфере.

Книга состоит из 4 частей: психология беременности, рождение и подготовка к нему, психология первого года жизни, общие вопросы воспитания и развития. Все написанное имеет под собой научное основание (результаты практических исследований 20 и 21 века, теории российских и зарубежных авторов) и является популярным пересказом научных фактов. Я старалась использовать максимально простой язык, употребляя психологические термины и теории только там, где это не осложняет понимание, чтобы сделать книгу понятной в первую очередь для будущих родителей или тех, у кого уже есть дети. Для того, чтобы Вы могли спокойно применять все описанные идеи, эту книгу прочитали и проверили 3 врача, с которыми встречается каждая мама: акушер-гинеколог, неонатолог и педиатр.



Беременным женщинам очень важно следить не только за своим здоровьем, но и за психологическим состоянием. Эта книга дает им необходимую информацию, чтобы будущие родители смогли спокойнее прожить период беременности и подготовиться к родам. Успешность протекания родов зависит не только от здоровья самой женщины, но и от ее отношения к процессу. Практика показывает, что роды проходят легче у тех женщин, которые были к ним подготовлены, правильно настроены, слушали врачей. Вся информация о беременности и родах, представленная в этой

книге, полностью соответствует современным представлениям акушерства и гинекологии о правильном подходе к вынашиванию и рождению ребенка.

Мнение акушера-гинеколога

Хурасовой А. Б.

*(доктор медицинских наук, профессор кафедры акушерства и гинекологии
ФПО КГМУ (ГБОУ ВПО КГМУ Минздрав России), врач акушер-гинеколог
высшей категории)*



В книге представлена интересная и важная информация о влиянии взаимоотношений в семье на формирование, рост и развитие здорового ребенка. Доказано, что уже в течение 1 недели жизни ребенок активно налаживает визуальные и слуховые контакты с окружающим миром, и что использование специальных методик (например, тест Бразелтона) позволяют оценить особенности темперамента человека уже в периоде новорожденности. Знание этих особенностей поможет внимательными родителями установить более тесный контакт и взаимопонимание с ребенком, поможет воспитать гармоничную личность. Однако контакты между матерью и ребенком устанавливаются не после рождения ребенка, а гораздо раньше, во то время, когда плод находится в утробе матери.

В книге доступно объясняются механизмы взаимоотношений между будущими родителями и ребенком, начиная с самых ранних этапов становления личности. Любящие родители должны создать доброжелательную, теплую психологическую атмосферу в семье для оптимального развития ребенка. Большое значение в воспитании здорового младенца имеют ранние психолого-педагогические воздействия: использование классической и народной музыки, развивающих занятий с методиками оценки цвета и формы, звука, развитие мелкой моторики рук в сочетании с игровыми элементами физических упражнений и массажа.

Имея за плечами опыт большой опыт работы, могу с полной ответственностью сказать, что основная задача родителей заключается не только в том, чтобы одеть, умыть и накормить ребенка – гораздо нужнее для малыша чувствовать любовь, привязанность и внимание родителей. Поэтому молодым родителям нужно понимать, что физический уход за младенцем не может заменить огромную составляющую воспитательного процесса – тесные психологические связи ребенка с родителями. Каждый

маленький человек отчаянно нуждается во внимании и эмоциональном контакте не только с родителями, но и с другими членами семьи (бабушками, дедушками, братьями, сестрами). Даже ребенок с проблемами здоровья может прожить счастливую жизнь, если родители смогут ему помочь; даже самый здоровый ребенок может стать больным и несчастным, если родители не понимают и не удовлетворяют его психологические потребности.

В предложенной Вашему вниманию книге доступно изложены научные факты и знания, освоив которые, Вы сможете своему ребенку вырасти здоровым и счастливым. Успехов ВАМ!

Мнение неонатолога

Кислюк Г. И.

(неонатолог со стажем работы 34 года, врач высшей квалификации, сотрудник ОПЦ (Областного Перинатального Центра) г. Курска, доцент кафедры ФПО педиатрии КГМУ, Член Курского регионального общества неонатологов)



Любой ребенок иногда болеет. Но некоторые мамы приводят на прием детей, которые болеют слишком часто или без видимых причин. Иногда у детей появляются симптомы, которые даже не складываются в картину какого-либо заболевания. Мы, врачи, лечим. Но если присмотреться внимательно к таким семьям, можно заметить, что дети часто болеют

не от того, что полежали на снегу или промочили ботинки в луже, а от того, что другим способом не могут привлечь внимание взрослых к своим проблемам. Это называется психосоматическими расстройствами, и их гораздо больше, чем кажется. Очень важно, чтобы молодые родители изначально учились видеть эти взаимосвязи между воспитанием и здоровьем. Педиатры бесконечно могут принимать детей и лечить, но для настоящего здоровья этим детям нужны не только таблетки и мази, но и гармоничная обстановка в семье. Надеюсь, что с помощью этой книги родители получат более целостное представление о здоровье своих детей.

Мнение педиатра

Хохловой Е. Н.

*(к.м.н., доцент кафедры педиатрии ФПО КГМУ,
врач высшей категории, детский инфекционист,
курирует детские отделения областной инфекционной больницы
им. Семашко., г. Курск)*



В психологии давно доказано: чтобы быть готовым к той или иной ситуации, необходимо «понаблюдать» за ней заранее, узнать, понять ее, выстроить некую модель. Планирование и рождение ребенка предъявляют значительные требования не только к биологическому здоровью будущих родителей; немаловажным является то, насколько они готовы стать отцом и матерью.

Книги, подобные той, которую вы держите в руках, полезны, в первую очередь, возможностью получить разностороннюю информацию, касающуюся планирования, рождения и начальных моментов воспитания ребенка – от физиологических механизмов внутриутробного созревания до педагогических технологий раннего развития. Грамотно выстроенный психологический контекст представляемой информации позволяет автору системно изложить подчас противоречивые с научной точки зрения подходы к развитию и воспитанию ребенка.

При этом, книга ничуть не похожа на скучный учебник: сам стиль ее располагает к длительной неспешной беседе с автором и самим собой.

Мнение психолога

ЗАПЕСОЦКОЙ И.В.

(профессор, доктор психологических наук).

Часть 1: Психология беременности

Беременность: долгожданная или неожиданная?

Каждая женщина переживает это по-своему.

– Другие беременные думают только о ребенке, говорят со всеми только о своей беременности, и вообще находятся в полном восторге! У меня такого пока нет... Это нормально?.. Я не уверена, смогу ли я стать хорошей мамой? Как вообще я буду заботиться о ребенке?..

Или:

– Я так хотела и так ждала, а теперь так волнуюсь, а вдруг что-то случится?..

Такие вопросы и сомнения – знак того, что женщина задумывается об изменениях в своей жизни, осмысливает свое новое положение, а значит, уже в некотором роде проявляет материнскую ответственность. То же самое относится и к будущим папам. За время беременности жены они успевают пережить много волнений, сомнений и надежд. Поэтому, если Вы волнуетесь, сомневаетесь и размышляете, сможете ли Вы стать хорошими родителями, это здорово! Впереди еще есть время до рождения ребенка, и Вы вполне сможете к нему подготовиться. Главное условие для этого – готовность учиться, потому что родителям надо очень много всего знать и уметь.

У некоторых будущих родителей все происходит фактически моментально: только узнали о беременности, и сразу погрузились в подготовку к появлению ребенка. А некоторым нужно 10, 20, 30 недель, чтобы наконец-то осознать, что скоро их жизнь изменится. Даже если женщина очень сильно и очень долго хотела ребенка, ей нужно время, иногда – много времени, чтобы привыкнуть к мысли о том, что она действительно скоро станет мамой. Тем более нужно много времени, если беременность наступила неожиданно. У каждого мужчины тоже своя история, и многие из них долго адаптируются к своей новой роли, – это нормально. Процесс подготовки происходит не сам по себе: Вам надо многое узнать, обдумать и обсудить.

Эта книга подойдет любым родителям, даже тем, кто еще не совсем привык к своему новому положению: книга как раз и написана для того, чтобы помочь Вам подготовиться к появлению ребенка и стать хорошими родителями.

Самочувствие во время беременности

Беременность и ожидание ребенка – это кое-что новенькое. Даже если раньше у Вас были беременности – они могут проходить по-разному. Но каждый раз это означает серьезную перестройку всех функций организма. Все процессы, которые происходят в организме, находятся под влиянием гормонов, которые регулирует нервная система. Создать подходящие условия для развития ребенка – огромная задача для нервной системы. Она будет очень стараться сделать все необходимое, и иногда беременные могут ощущать побочные эффекты этих перестроек.

Важно понимать, что беременность у каждой женщины проходит индивидуально. У некоторых женщин проявляются все возможные изменения во всей красе, у некоторых практически ничего не меняется. Само по себе это не хорошо и не плохо – это нормально. И главное – это временно.

Психологи, занимающиеся вопросами здоровья и болезни, считают беременность особым, «третьим» состоянием человека. К состоянию беременности сложно применить какие-либо нормы и критерии. В интернете и книгах Вы можете встретить множество симптомов, которые могут наблюдаться во время беременности, но помните, что ни один из них не является обязательным.

Часто женщины замечают, что становятся более эмоциональными: нервными или жалостливыми, плаксивыми или раздражительными. Это объясняется двойным воздействием на психику: изнутри (гормоны) и снаружи (новая жизненная ситуация). Это нормально, и даже общество в целом с пониманием относится к поведению беременных.

Отношения с врачом

Было бы здорово, если бы Вы могли сами выбрать себе врача, но обычно это не так. Как правило, Вы приходите в женскую консультацию и идете к тому доктору, к которому Вас направляют. Теперь у Вас есть другой выбор – как сформировать отношения с врачом?

Можно выделить три степени доверия женщины к врачу:

- недостаточная: женщина перепроверяет назначения, рекомендации врача через интернет и знакомых, идет дополнительно к платному врачу, выполняет назначения выборочно, частично;

- оптимальная: женщина может интересоваться дополнительной информацией, но принимает в расчет мнение своего доктора и на его основании принимает решения, обсуждает с ним нюансы своего состояния, старается следовать его рекомендациям;

- чрезмерная: мнение доктора воспринимается как абсолютная истина.

Эти варианты происходят из разной степени ответственности женщины за себя и своего ребенка. Если Вы склонны к оптимальному варианту, это означает правильное понимание ситуации и распределение ответственности; если нет – надо проанализировать, что за этим стоит.

Недостаточное доверие к врачу связано с тревожными попытками контролировать все самостоятельно. Чрезмерная ориентация только на мнение врача подразумевает перекладывание на него полной ответственности за свое состояние. Только в оптимальном варианте можно говорить о том, что женщина реалистично представляет себе, в чем заключается ответственность врача, а в чем – ее. Чтобы прийти к оптимальному варианту, нужно понимать всю многомерность сложившейся ситуации.

С одной стороны, врач специально много лет обучался своей профессии, наверняка уже имеет опыт, возможно – большой опыт. Каждый день его посещают множество женщин, и врач видел уже совершенно разнообразные случаи и знает, что с ними делать.

С другой стороны, врач – тоже человек, может что-то забыть, не заметить, отвлечься.

Можно попробовать представить себя на месте врача, и станет видно, что это не только роль, это – человек, со своими знаниями, но и со своими трудностями. И даже если Вы найдете самого знаменитого специалиста в мире, он тоже будет оставаться человеком, подверженным случайностям и ошибкам. Когда вы относитесь к своему врачу не как к *роли*, которую он играет, но как к *личности*, человеку, который старается помочь Вам в меру своих небезграничных сил, Вы начинаете правильно оценивать ситуацию. Тогда Вы можете и с уважением прислушиваться к его советам, и самой не терять контроль над ситуацией.

Правда ли, что беременным «нельзя нервничать»?

Что происходит после того, как женщина узнает о беременности? Она начинает волноваться, потом узнает или вспоминает, что беременным волноваться нельзя, и начинает волноваться еще больше.

Во-первых, гормональные изменения могут делать женщину более эмоциональной, чем обычно. Это часто встречающееся явление, свойственное беременным, является результатом работы организма, и оно помогает женщине оберегать себя и своего ребенка от всех возможных опасностей. Если бы женщина совершенно не волновалась за своего будущего ребенка, она могла бы забыть о нем и случайно ему навредить.

Во-вторых, беременная женщина живет в том же самом мире, где и все остальные люди. Более того, ее ребенок тоже готовится родиться именно здесь! В этом мире люди веселятся, грустят, смеются и плачут, обижаются, мирятся, злятся и радуются. Когда это происходит с Вами – это нормально. Некоторые негативные последствия для ребенка могут быть только в том случае, если беременная испытывает зашкаливающие, не дающие спокойно жить негативные эмоции (если случилось что-то действительно непоправимое, или дома серьезные скандалы с криками повторяются раз за разом). Полезно также знать, что ребенок разделяет эмоции мамы не полностью, а только некоторую часть. Когда мама испытывает разнообразные эмоции, это полезнее, чем когда она пытается постоянно радоваться, а потом винит себя в любой взволновавшей ее ситуации. Ситуаций, в которых Вам придется понервничать, наверняка еще будет немало – ведь Вы живой человек. Главное, что Вы можете сделать для своего ребенка, чтобы уберечь его от негативных последствий Вашего волнения – продолжать общаться с ребенком в любой ситуации, не забывая уделять ему внимание: гладить живот и разговаривать. В этой книге дальше будет специальная глава про общение, там можно прочитать подробнее. Пока Вам достаточно знать: Ваш основной инструмент – общение. Оно поможет ребенку чувствовать себя в безопасности, даже если в Вашей жизни что-то произошло. Что еще можно делать, чтобы меньше нервничать? Нам всем хочется, чтобы радости было больше, а конфликтных ситуаций – меньше. Но когда они все-таки случаются, мы можем по-разному себя вести. Есть разница между тем, какие эмоции мы испытываем, и тем, как мы выражаем их. Демонстрируют свои эмоции миру все по-разному, но нельзя сказать, что все способы одинаково приемлемы. Большинство людей рассматривают всего 2 крайних варианта: держать все в себе (а потом взорваться, когда терпение лопнет) или выкладывать все и сразу. Но есть золотая середина – специальные навыки выражения эмоций.

Один из этих навыков называется «Я-высказывание»: это хороший способ поделиться с близким человеком, не обижая его. Его применение может существенно помочь Вам в общении.

Пример обычного способа выражения недовольства, например, претензия:

– Опять ты поздно пришел с работы! Ну конечно, тебе же не важны мои просьбы!..

Агрессия провоцирует ответную агрессию.

Пример Я-высказывания:

– Мне было так одиноко сегодня. Я думала, ты придешь пораньше, как я тебя просила, и расстроилась от долгого ожидания.

Доверие и спокойное сообщение фактов вызывает желание понять Вас.

Как это работает?

В первом случае вы нападаете на человека, вынуждая его защищаться и оправдываться. Если это происходит регулярно, он может и начать нападать в ответ. Применяя Я-высказывание, Вы информируете человека, не затрагивая его чувство собственного достоинства.

Подумайте, как бы Вы сами отреагировали в первом и во втором случае? Чтобы научиться этому, нужно определенное время и большое количество попыток. Когда Вы беретесь за что-то новое, поначалу это может вызывать сопротивление, зато со временем становится естественным, и мы начинаем думать: почему же я раньше этого не делал?

Вообще-то, этот прием полезен каждому, но именно в жизни беременной женщины так много разнообразных переживаний, и так хочется прожить этот период счастливо, что если Вы не задумывались над этим раньше, можно попробовать научиться правильному выражению эмоций сейчас! Это и облегчит трудные минуты в период беременности, и в будущем поможет Вам в семейной жизни и в воспитании ребенка.

Какая информация нужна беременным?

Интернет есть у всех, хороших книг в продаже много, а уровень компетентности людей в жизненно важных вопросах растет не так уж быстро. Многое в жизни нам удастся отложить на потом, но беременность – это здесь и сейчас, и информация о ней должна находиться быстро и своевременно. Более того, эта информация должна быть качественной – достоверной и понятной.

Чем же пользоваться?

Всеми доступными источниками, главное – относиться ко всему вдумчиво, сравнивать, сопоставлять данные. Относиться к информации выборочно, как к продуктам в магазине, не позволяя навязывать себе первое попавшееся.

Как делать это своевременно?

Лучше читать заранее, не только про то, что происходит в данный момент, но и про то, что будет в течение ближайшей недели – месяца. Это поможет распланировать дела, ведь беременным приходится сдавать много анализов, часто ходить в больницу. К некоторым анализам надо готовиться, исключать определенные продукты питания – лучше знать это заранее.

Если беременная ведет активный образ жизни, путешествует, занимается спортом, планирует ремонт, переезд и другие крупные события – ей лучше быть в курсе, на каком сроке можно это делать, а на каком лучше не рисковать.

Например, летать в самолете не рекомендуется в 1 и 3 триместре, а во 2 это считается более безопасным. Чтобы ничего не пропустить, лучше в начале беременности ознакомиться с общей картиной течения беременности, чтобы спланировать важные события, а потом читать более подробно на 1—2 недели вперед.

Основные источники информации

Источник информации	Что надо учитывать
Интернет: статьи, научная информация, специализированные сайты. Приложения, календари.	Одни и те же идеи могут быть сформулированы по-разному, на первый взгляд могут даже противоречить друг другу. Лучше изучить несколько разных статей на одну и ту же тему, прежде чем делать однозначные выводы. Прочитав 3 разных статьи про правила грудного вскармливания, Вы узнаете, что есть общепринятые нормы, а есть частные мнения отдельных специалистов. Общим правилам надо будет следовать, а отдельные мнения пока просто взять на заметку.
Интернет: форумы	Кажется очень полезным узнать мнения настоящих женщин. Но обратите внимание, что люди, активно рассказывающие в интернете о подробностях своей жизни, уже являются довольно специфической аудиторией. Аудитория женщин, которые активно пишут на форумах, не отражает реальное положение дел в обществе, скорее только отдельно взятую грань, ориентируясь на которую, вы рискуете сформировать нереалистичные представления о том или ином вопросе.
Книги	Книги желательно читать современные. Во-первых, наука движется вперед, во-вторых, многие вещи были обусловлены образом жизни людей, исторически сложившемся в определенное время в определенной стране. Многие книги советского периода не совсем актуальны сегодня.

	Книга должна Вам нравиться. Она должна быть такой, чтобы ее так и хотелось изучить. Она должна создавать конструктивный настрой, а не пугать. Откройте ее посередине и прочитайте наугад 1-2 страницы. Вам понятен язык книги? Какое впечатление производит на Вас то, что Вы читаете? Пример: на полке в магазине стоит книга с красивой обложкой, ее авторы – известные гинекологи, а внутри белоснежная бумага; цена приемлемая. А при прочтении возникает тревога и страх, потому что авторы бесконечно перечисляют типы осложнений, грозят проблемами тем, кто не соблюдает рекомендации, и всячески запугивают беременных. Страх – не лучшая мотивация.
Старшее поколение (мама и папа, тетя и дядя, бабушка и дедушка)	Старшее поколение имело возможность проследить развитие детей от зачатия до настоящего момента. Ваши родители могли сделать выводы о том, как на Вас повлияли те или иные методы воспитания, и могут поделиться опытом. Но нужно понимать, что не все выводы могут быть правильными, и не все родители хотят признавать свои ошибки! Кроме того, то, что было актуально 20-30 лет назад, может быть лишеным смысла сегодня.
Ровесники – сестры и братья, друзья и подруги	Ровесники лучше могут понять Вас, их информация более свежая. Вы можете ходить с ними к одним докторам или в одни магазины, делаясь опытом. Но ровесники еще не увидели результатов своих действий, их дети еще не выросли, и нельзя быть уверенными, что они выбирают правильные методы.

Отношения между будущими родителями

Если раньше вы были супружеской парой, то теперь становитесь еще и родительской парой. Главные слова здесь – «ЕЩЕ И». Многие семьи допускают ошибку, предполагая, что быть хорошими родителями – их единственная задача. Да, сейчас эта задача становится основной – но не единственной. Когда в семье рождается ребенок, важными остаются отношения между мужчиной и женщиной. Именно вы нашли друг друга и решили построить семью. Именно вы решили жить вместе и завести ребенка. И лучшим подарком для ребенка будет – видеть, что мама и папа любят друг друга.

Как НЕ надо?

Встречаются женщины, с головой уходящие в материнство и забывающие про все на свете. Они гордятся этим. Если копнуть глубже, то многие из них испытывают даже чувство вины, когда посвящают свое время чему-то, кроме детей. Часто их девиз – «Я же Мать!». Окружающие хвалят их, потому что в нашем обществе поощряется этакая самоотверженность, особенно в пользу ребенка. Проблема только в том, что на самом деле никому от этого не лучше.

У взрослого человека обычно много разных социальных ролей. Мы с Вами можем провести маленький тест, он так и называется – «Кто Я?». Нужно взять лист и в столбик записать ответы на вопрос «Кто Я?». Ответы должны быть краткими, желательно в виде существительных. Чем этих ответов больше, тем лучше. Да, у беременной женщины или у мамы может на первом месте стоять фраза «Я – мама» или «Я – будущая мама». А после этого должны идти другие роли: Я – жена, дочь, сестра, подруга, учительница, любительница кошек... У женщин, которые «Я же Мать!», обычно этим все исчерпывается.

Что происходит в жизни таких женщин?

Они посвящают все свое время и силы ребенку, испытывают гордость и удовлетворение, особенно когда окружающие поощряют их, но со временем ребенок растет, и у него возникает потребность отделиться эмоционально от мамы, у него появляются собственные чувства и идеи, ему нужно личное пространство, у него – своя жизнь, все больше своих интересов... Мама перестает быть ВСЕЙ его жизнью, а он – все еще ВСЯ мамина жизнь... В итоге мы слышим от них следующее: «Я же все ему отдала! Я столько в него вложила! Почему он такой неблагодарный? Ведь я так старалась сделать для него все самое лучшее?».

Что происходит в это время с отцом ребенка?

Он все меньше и меньше чувствует себя нужным в семье, где женщина погружена только в свое материнство. Какую роль муж будет играть в семье и останется ли он в ней вообще, зависит от многого, сложно сказать заранее. Но однозначно то, что отношения в супружеской паре со временем превратятся в формальные, потеряют свою эмоциональную наполненность и ценность.

Что происходит в это время с ребенком?

Он видит пример развалившихся отношений между мамой и папой, (в будущем он будет подсознательно руководствоваться этим примером в собственной личной жизни), и ему катастрофически не хватает самостоятельности и свободы, а мама ему близка как мама, но не интересна как друг или собеседник – ее и так слишком много.

Отметим, что это очень «русский» тип. Целые поколения советских женщин послевоенного времени и конца 20 века находили свое утешение в детях и жили по такому сценарию.

Как надо?

Будущей маме важно понимать, что она остается женой (и еще сестрой, дочерью, подругой и так далее). Ей по-прежнему важно прикладывать силы к сохранению и укреплению отношений со своим мужчиной. Наш мир подчиняется диалектическим законам развития. То, что не развивается, – деградирует. Так же происходит и с отдельно взятой личностью, и с отношениями. Поэтому женщине стоит продолжать и развиваться самой, и поддерживать отношения с мужем. Эти отношения – на первом месте.

Что в этом случае происходит с женщиной?

Она узнает что-то новое, учится и развивается и как мама, и как жена, и просто как личность, от этого она чувствует энтузиазм, удовлетворенность, положительные эмоции и новые силы. Она более уверена в себе, потому что сама отвечает за себя. Она уверена в муже, потому что у него нет никаких поводов отдаляться.

Что происходит с мужчиной?

Он чувствует себя нужным и важным членом семьи, получает поддержку и эмоциональную отдачу от жены, от этого у него появляются силы и желание стараться и дальше быть хорошим мужем и отцом. Он ощущает собственное достоинство и значимость, что позволит ему правильно пользоваться своим отцовским авторитетом по отношению к ребенку.

Что происходит с ребенком?

Он чувствует атмосферу безопасности, любви и взаимоуважения в семье, а когда он вырастет, то будет стремиться создать такое и в своей семье. Он видит и учится, как правильно должны обращаться друг с другом мужчина и женщина. Он чувствует себя любимым обоими родителями, это дает ему чувство защищенности. Когда в воспитании участвуют мама и папа поровну, у ребенка остается больше простора для самостоятельности и развития, потому что особая роль отца состоит, кроме прочего, в том, чтобы разделить первоначальный симбиоз мамы и младенца и помочь ребенку пойти дальше. Ему хочется больше общаться с мамой, потому что она остается для него интересным собеседником.

Что же делать?

Кроме того, чтобы готовиться к появлению ребенка и осваивать роль матери, женщине полезно:

– ухаживать за собой (физическое здоровье, внешность, одежда),

– развиваться интеллектуально, творчески и духовно (заниматься любимыми занятиями, читать, наслаждаться музыкой, фильмами, узнавать что-то новое),

– жить общественной жизнью (общаться с родственниками, друзьями и подругами – не только на тему материнства, посещать мероприятия),

– поддерживать мужа (не только как будущего отца, и как мужчину, как близкого человека), разделять его интересы, улучшать взаимоотношения.

Что это дает?

– чувство удовлетворенности и энтузиазма, интерес к жизни, радость и новые силы,

– интерес, уважение и признательность со стороны мужа,

– хорошую социальную поддержку,

– со временем ребенок вырастет и станет Вам другом и собеседником, а не только объектом постоянных забот.

Поэтому будущей маме очень важно развиваться в разных направлениях и с пользой и удовольствием тратить время на себя. Это будет не эгоизмом, а заботой о себе и своей семье, потому что такая женщина весь дом и семью сумеет постоянно наполнять своей энергией.

В тот день, когда я сообщила мужу о беременности, он очень обрадовался, ведь мы планировали ребенка. Десять недель мы держали эту новость в секрете от домашних (от моей мамы и отца, от сестер) и всех других. Молчали, так как срок был мал и не хотелось создавать лишней суеты, ведь столько беременностей обрывается на ранних сроках... Эта маленькая тайна еще больше сблизила нас)). На Новый Год муж радостно объявил новость всем родным, и мне было приятно видеть, с какой гордостью он говорил. Муж принимал меня беременную, не опекал, конечно (это не свойственно для него), но относился с неким трепетом. Когда мы стали родителями, супруг с ответственностью относился к просьбам. Я чувствую в нем большую поддержку, пусть он и не говорит о своих чувствах – сложности в этом характерны для мужчин моей семьи.

История Кристины

Отношение мужчины к беременности и будущему ребенку

Мужчины совершенно по-разному ведут себя во время беременности их жен. Что можно услышать от женщин об этом? Самые распространенные варианты:

– Ничего особо не поменялось в наших отношениях... Мне кажется, что он пока не осознает.

– Наши отношения изменились в худшую сторону. Он меня не понимает!

– Он так обо мне заботится, мне даже просить ни о чем не нужно, он сам очень старается!

Бывают и другие варианты. *От чего же это зависит?*

1. От личного опыта, вынесенного из родительской семьи: какой была его мама? как жилось ему, будучи ребенком? видел ли мужчина, когда еще был маленьким, беременных женщин? Маленьких детей? Может быть, он видел свою маму беременной? Как она себя вела? Были ли у него братья, сестры (младшие)? Ухаживал ли он за ними? Добровольно или его заставляли? То, что он пережил в детстве – было ли это благоприятным опытом или стало неприятными воспоминаниями? Что говорили близкие о беременности, о детях?

2. От собственного опыта самостоятельной жизни: как он сталкивался с беременностью на личном опыте, когда стал старше? Как вели себя ждущие ребенка женщины, которых он видел? Отдельно нужно думать о мужчинах, у которых до текущих отношений уже были отношения, в которых его подруга забеременела – чем это закончилось?

3. От степени личностной зрелости мужчины. Было бы здорово, если бы люди вступали в отношения и заводили детей только после того, как развили в себе достаточную ответственность и осознанность (признаки зрелости личности), но в жизни часто бывает иначе. Если мужчина ранее не проявлял этих качеств, не так много шансов, что они вдруг сами собой появятся.

4. От подверженности мужчины общественному мнению. На людей в разной степени оказывают влияние чужие мнения и социальные стереотипы, и на некоторых мужчин они могут произвести большое впечатление. В нашем обществе часто говорят и шутят о беременной женщине как о капризной, взбалмошной и почти невменяемой, а о мужчине, вступившем в отношения/брак и ожидающем ребенка, сокрушенно вздыхают и жалеют его. Нередко такое отношение исходит из телевидения, где особенно любят показать роды так, чтобы никому никогда не захотелось рожать. О неадекватности подобных представлений можно много сказать, но суть в том, что если мужчина был окружен подобными представлениями, это может сильно повлиять на его отношения к беременной женщине и к себе как к будущему папе. Теоретически, возможно и положительное влияние общественного мнения и телевидения, но это скорее редкость.

Первые 4 пункта мы не можем изменить. Но если обсудить это с мужем, он сможет понять, что прошлое – это прошлое, а сейчас все может быть по-другому.

5. От поведения беременной жены. Для читательниц важно понимать все пункты, но только этот фактор зависит полностью от вас! Поговорим о нем подробнее.

Представьте себя на месте мужчины. Проанализируйте, что он пережил, испытал раньше. Что он видел, слышал, что он думает и знает о беременности? Может быть, он понятия не имеет о том, что происходит во время беременности? Может, у него есть опасения, о которых он не хочет говорить? Может, его волнует, что будет с вашими отношениями и с сексуальной жизнью? Значение имеет также тот факт, хотели ли вы ребенка или эта беременность была полной неожиданностью. Ему может потребоваться время, чтобы привыкнуть к этой новости. Мужчина – не беременный. Он не испытывает повышенной утомляемости, сонливости, тошноты, повышенной чувствительности к вкусам и запахам и других симптомов. В его теле ничего не поменялось.

Иногда случается, что мужчина одновременно с женой чувствует тошноту, головокружение и другие признаки беременности. Бывает это с мужчинами, очень эмоционально вовлеченными в процесс ожидания малыша, впечатлительными и эмпатичными.

Вот он узнал о беременности своей жены. Как была преподнесена эта новость? С радостью? Надеждой? Страхом? Новость о беременности может произвести очень сильное впечатление на человека, и большое значение имеет эмоциональная окраска.

Что мужчина наблюдает дальше? Вот он приходит домой, и что там происходит?

Если женщина никак не поменялась, ничего не говорит о своем новом положении, ничего не изменилось в ее поведении, и тем более во внешности (у разных женщин живот становится заметен на разном сроке, часто это 3—4 месяца), можно не удивляться, если мужчина тоже никак не изменил свое поведение.

Если мужчина регулярно терпит капризы, жалобы («тут болит, там болит, а теперь еще ты со своими проблемами!»), постоянные требования («я же беременная, иди купи мне то, не знаю что, и сейчас же!»), если слышит негативные оценки и ожидания («да какой из тебя получится отец!...»), понятно, что беременность превращается в проблему. В этом случае так и хочется дождаться, чтобы это все поскорее закончилось. Но если женщина ведет так себя во время беременности, появление ребенка на свет вовсе не улучшит ситуацию; с ребенком будет больше трудностей, и негатива станет только больше. Постоянное нытье, критика, требования и жалобы во время беременности являются неискренней попыткой позаботиться о себе за счет близкого человека, т.е. манипуляцией. Такие попытки не идут на пользу отношениям. Мужчина может потерпеть это, но не бесконечно.

В то же время, если женщина делится с мужчиной своими переживаниями, советуется с ним, помогает ему быть в курсе своего состояния, рассказывает о своих волнениях, спрашивает совета, выражает надежду, что мужчина станет хорошим папой, он чувствует себя нужным. У него есть возможность ухаживать за женщиной, заботиться о ней – и делать это по собственной инициативе. В этом случае беременность действительно может быть периодом счастливого ожидания, а рождение ребенка превращается в долгожданный подарок.

Между «делиться» и «жаловаться» есть большая разница

Пример жалобы:

– Ты представляешь, там в больнице мне таааак нахамили, кто им там вообще работать разрешает? Я, понимаешь, в положении, а они мне: подождешь! А тут еще я тебе звоню-звоню, а ты трубку не берешь! Ну конечно, тебе же твоя работа важнее!

Пример разделения переживаний:

– Я сегодня была в больнице, пришлось долго ждать своей очереди, я разнервничалась. Хотела поговорить с тобой, чтобы успокоиться, а ты не брал трубку, так что я совсем расстроилась, у меня и до сих пор настроения нет...

Представьте себя на месте мужчины и подумайте, что вы испытываете в первом и во втором случае? Что вы собираетесь ответить жене? Вы наверняка быстро почувствуете разницу!

Какие мы можем сделать из этого выводы?

Чтобы сохранить хорошие отношения во время беременности, укрепить их и улучшить, вместе радоваться и ждать прибавления, необходимо постоянно стремиться к искренности и взаимопониманию, а не к манипуляциям и требованиям. Стать папой нелегко, нужна вера и поддержка жены. Своими словами и поведением женщина может помочь мужчине, а может оттолкнуть его от себя и от ребенка.

Лучшим способом остается умение поставить себя на место другого человека и понять, как ваше поведение повлияет на него. Какие слова вынудят его поступить по-вашему по необходимости, а какие – вдохновят на чистосердечную заботу?

В тот день, когда я сообщила мужу о беременности, он очень обрадовался, ведь мы планировали ребенка. Десять недель мы держали эту новость в секрете от домашних (от моей мамы и отца, от сестер) и всех других. Молчали, так как срок был мал и не хотелось создавать лишней суеты, ведь столько беременностей обрывается на ранних сроках... Эта маленькая тайна еще больше сблизил нас)) На Новый Год муж радостно объявил новость всем родным, и мне было приятно видеть, с какой гордостью он говорил. Муж принимал меня беременную, не опекал, конечно (это не свойственно для него), но относился с неким трепетом. Когда мы стали родителями, супруг с ответственностью относился к просьбам. Я чувствую в нем большую поддержку, пусть он и не говорит о своих чувствах – сложности в этом характерны для мужчин моей семьи.

История Кристины

Общение с ребенком во время беременности

Большинство будущих мам общаются со своими детьми, хотя каждая женщина выбирает для этого свои собственные способы. Есть также разница во времени: некоторые женщины начинают делать это сразу, как только узнают о беременности; некоторым нужно время. Кто-то ждет явного увеличения живота или начала активных шевелений, чтобы наконец «почувствовать» ребенка. Некоторые мамы начинают общаться незадолго до родов, некоторые вообще не делают этого. Все это варианты нормальны, точно можно сказать одно: общаться полезнее, чем не общаться.

В чем заключается польза общения?

Общение обогащает жизнь ребенка, способствует его психическому развитию.

Беременная женщина готовится к своей будущей роли, учится взаимодействовать со своим малышом.

Между мамой и ребенком формируется контакт, основа их взаимоотношений.

Что относится к общению?

– чувствительность мамы, ее способность прислушиваться к состоянию своего организма; восприимчивость к сигналам малыша и адекватная реакция на них (понимание своего образного «языка шевелений» малыша), – для тех, кто уже чувствует шевеления,

– поглаживания, прикосновения к животу,

– разговор с малышом (про себя или вслух).

Когда начинать общаться?

Когда будущей маме этого хочется. Потому что это будет работать в том случае, когда делается искренне – как и все воспитательные методы.

Когда ребенок начинает чувствовать, что с ним общаются?

Примерно с 12 по 18 неделю его нервная система созревает до такого уровня, что ребенок уже может слышать, чувствовать прикосновения, то есть воспринимать разные проявления внешнего мира, а самое главное – реагировать на них. По некоторым данным, уже в 11—12 недель ребенок может реагировать на прикосновения. Считается, что к 17—18 неделям он уже начинает испытывать эмоции. Пока они не так развиты, как у взрослого человека, но жизнь ребенка уже может быть окрашена разными переживаниями, приятными и неприятными.

В большинстве случаев женщины начинают ощущать движения ребенка в 16—20 недель. У некоторых это происходит рано, в 15—16 недель, чаще всего – к 18—20 неделям, реже – к 22 неделям. Эта дата связана с индивидуальными особенностями чувствительности мамы.

Это значит, что когда Вы начинаете чувствовать шевеления, ребенок уже тоже чувствует Вас. Он ощущает прикосновения к животу, может быть, слышит Ваш голос. Он реагирует разными движениями на то, что с ним происходит. Более подробно об этом рассказывается в календарях беременности, которые сейчас многие смотрят через интернет или приложения.

Разговор с малышом

С момента формирования нервной системы ребенок слышит Ваш голос всегда, он запоминает его и, когда родится, будет узнавать Вас по голосу. Если Вы будете разговаривать не только с окружающими, но и с ребенком внутри Вас, в Вашей речи появятся совершенно особые интонации, не похожие на то, как Вы разговариваете с остальными людьми. Ребенок уловит эту разницу. А еще он будет разделять те эмоции, которые испытываете Вы во время общения.

Прикосновения и поглаживания

До того, как Вы почувствуете шевеления, Вам может просто нравиться гладить живот, возможно, это успокаивает, или от этого проходят неприятные физиологические ощущения, если «ноет», «тянет» и так далее.

А как только появляются отчетливые движения внутри, вступает в силу своеобразный «язык малыша». Это означает, что мама может попробовать внимательно соотносить то, что она делает, как движется, что она кушает, слушает и как дышит с тем, какие движения ребенка она ощущает. Тогда она может заметить, что ребенок в разных ситуациях ведет себя по-разному. Если он двигается в своем обычном ритме, это спокойный знак. Резкое прекращение движений или, наоборот, слишком буйная активность могут говорить о дискомфорте ребенка.

Каждая мама сама выбирает способы улучшить свое состояние и позаботиться о ребенке. Это могут быть прикосновения (самые разные), шепот, пение, обычный разговор. Если Вам кажется, что ребенку некомфортно, можно попробовать сменить позу, пройтись, подышать свежим воздухом и так далее.

Чрезмерная активность ребенка может быть связана с недостатком кислорода, если мама долго сидит на одном месте или если в комнате душно. Чтобы устранить этот фактор, достаточно пройтись и/или проветрить помещение.

Женщины, научившиеся немного понимать состояние своего ребенка по его движениям, уже очень много сделали для того, чтобы и в будущем хорошо улавливать его потребности и настроение.

Знакомство с ребенком

Во время беременности у будущих родителей формируется представление о том, какой ребенок у них родится. Этот образ может быть реалистичным или вымышленным, «фантазийным». Реалистичный образ – это результат общения будущих родителей с ребенком, когда мама старается понять своего малыша и передать свое понимание папе; результат их сов-

местного наблюдения за шевелениями, реакциями ребенка. В этом случае родители стараются познакомиться с малышом, и это уже является проявлением уважения к нему.

Фантазийный образ ребенка проявляется в том, что будущие родители мечтают о том, что малыш обязательно будет обладать определенными желаемыми чертами: например, «ждем будущего футболиста! Вот я из него выращу чемпиона! Что значит – а вдруг не захочет? Папа – футболист, значит и сын будет!!». Или: «Я сама женщина сильная, и ребенок у меня будет с характером!». В результате таких мечтаний родители оказываются не готовы к встрече с реальным малышом, который может оказаться совсем другим, а ни в чем еще не виноватый ребенок ощущает родительское разочарование.

Поскольку каждый из нас по мере взросления должен сам найти свой путь, взять на себя ответственность и научиться принимать решения, смысл родительства – не пытаться вырастить идеального (на их взгляд) ребенка, а познакомиться с уникальным человеком, который появляется в их семье, помочь ему развиваться, оставаясь собой. Поэтому уже во время беременности важно не столько фантазировать о том, какой красавицей обязательно будет дочь, а знакомиться с тем ребенком, которого вы ждете.

Почему врачи запрещают гладить живот?

На приеме у психолога в женской консультации женщины иногда сообщают о том, что врачи запрещают им гладить живот. Есть мнения об этом и в интернете, причем никаких адекватных объяснений этому факту там пока не нашлось.

При расспросе оказывается, что в основном запрещают гладить живот женщинам с повышенным тонусом матки или другими нюансами здоровья, особенно лежащим в стационаре. Врачи говорят о вреде механического воздействия на живот, но объяснение этому – психологическое, точнее, психосоматическое (психосоматика – связь психики и тела). Женщина, которая волнуется, например, у которой обнаружили повышенный тонус или еще какие-либо проблемы, не просто гладит живот, а *гладит и нервничает*, а в некоторых случаях как бы его «прощупывает». Ее организм и организм ребенка реагирует не столько на поглаживания, сколько на переживания, которыми они сопровождаются, поэтому женщина может ухудшить свое состояние поглаживаниями, если делает это в нервном, эмоционально неуравновешенном состоянии. В таких случаях, возможно, лучше воздержаться от поглаживаний. Если же состояние здоровья хорошее и настрой тоже в порядке, то спокойные поглаживания не принесут вреда – наоборот!

Метод гаптономии

В Дании был разработан общения с ребенком, названный «гаптономия» (от греч. «прикосновение»). Это организованное общение, которое развивает у будущих родителей чувствительность и отзывчивость.

Как проводить общение?

Когда шевеления уже стали явственными, наблюдайте за ними внимательно несколько дней. Можно записывать время, интенсивность и длительность шевелений, чтобы потом выбрать время суток, когда ребенок наиболее активен. Теперь нужно определиться, в каком месте живота и какой сигнал Вы будете подавать малышу, – похлопывание ладонью, поглаживание, перебирание пальцами и т. п. Каждый день в одно и то же выбранное время подавайте малышу выбранный сигнал. Можно при этом петь, говорить.

Сначала ребенок может не отвечать, но со временем так привыкнет, что будет сам напоминать вам о времени «урока» и в выбранное время может первым «выходить на связь». Муж и другие близкие тоже могут приглашать малыша пообщаться с ними, но место на животе, прикосновение и голосовое воздействие нужно выбрать другие.

Цель гаптономии – формирование надежной эмоциональной связи между ребенком и родителями, а не попытка образовывать или воспитывать малыша. Таким образом уже во время беременности родители не столько развивают малыша, сколько устанавливают с ним особый вид эмоциональных отношений, так называемую первичную привязанность, которая будет иметь огромное значение впоследствии.

Пренатальное обучение

То, что сейчас многие считают современными методиками развития, на самом деле было известно давным-давно. Зато если раньше в методиках перинатального обучения и развития можно было засомневаться, то сейчас их эффективность доказана научно.

Некоторые родители все еще сомневаются в том, что обучение ребенка чему-то во время беременности имеет смысл. Однако ученые доказали, что дети, имевшие опыт пренатального обучения:

- быстрее развиваются, овладевают многими зрительными, языковыми и двигательными навыками,
- лучше говорят,
- проявляют склонности и способности выше среднего к тем занятиям, которыми мама занималась во время беременности.

Мозг детей после пренатального обучения хорошо развит, а их интеллектуальный уровень высок за счет установления большого количества межклеточных связей. А если ребенка стимулировали недостаточно, количество межклеточных связей будет существенно меньше.

Целью пренатального обучения не является выращивание будущего гения или чемпиона. Однако полноценное стимулирование органов чувств и нервной системы ребенка во внутриутробном периоде обеспечивает ему отличную базу для дальнейшего легкого обучения.

Как это происходит?

Вся информация, получаемая человеком с помощью органов чувств, обрабатывается в головном мозге. Все, что человек видит, слышит, ощущает, анализируется нервной системой.

Строение нервной системы

Вся нервная система делится на центральную и периферическую. К центральной нервной системе относится головной и спинной мозг. От них по всему телу расходятся нервные волокна – периферическая нервная система. Она соединяет мозг с органами чувств и с исполнительными органами – мышцами и железами.

Функции нервной системы

Функциями нервной системы являются:

- 1) *регуляция* жизнедеятельности тканей, органов и их систем;
- 2) *объединение (интеграция)* организма в единое целое;
- 3) осуществление *взаимосвязи организма с внешней средой* и приспособления его к меняющимся условиям среды;
- 4) определение *психической деятельности человека* как основы его социального существования.

Ребенок еще не понимает наших слов. Зато он слышит саму речь, ее ритм, интонации. Музыку. Эта информация поступает в головной мозг ребенка, а значит, дает ему определенный опыт. Качество поступающей информации определяет то, какой опыт получит ребенок. Это относится и к общению, и к развитию.

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.