

Воспитание до рождения



Ольга АРИСТОВА



Однажды мудреца спросили:

— Мастер, скажите, пожалуйста, когда мне следует начать воспитывать своего ребёнка?

— А сколько ему?

— Один годик.

— Тогда вы уже опоздали ровно на один год и девять месяцев.

Эта древняя притча говорит о том, что мудрые люди знали испокон веков: своевременное воспитание начинается не с рождения, а с момента зачатия ребёнка. Тому есть подтверждения и со стороны современной науки, изучающей перинатальный период развития человека.

И всё-таки, что же означает воспитание до рождения? Какие практические советы можно дать родителям, ждущим появления малыша? За рекомендациями мы обратились к экспертам женской консультации № 3 города Тамбова.

РАЗГОВАРИВАЙТЕ ВСЛУХ

Третья женская консультация самая многочисленная в городе: её посещают до тысячи будущих мам.

В первую очередь, здесь наблюдают за правильным течением беременности – регулярные обследования, витамины и взвешивания становятся нормой жизни готовящейся к родам женщины. Работает и школа беременных, которая готовит будущих мам к грудному вскармливанию и даже предлагает специальный фитнес. Но всё больше внимания здесь обращают на психологические аспекты ведения беременности.

Вообще, для психолога Елизаветы Тамилиной тема перинатального воспитания – самая излюбленная.

– С одной стороны, она для нас новая, – говорит специалист. – Когда я начинаю беседовать с женщинами о том, что нужно разговаривать с ребёнком еще до рождения, петь ему колыбельные, включать классическую музыку, то иногда встречаю недоуменные взгляды. Но есть и очень продвинутые мамы, которые сами находят свежую информацию в интернете, читают книги и, кстати, получают интересные результаты. Например, одна из наших мамочек пела своему малышу во время беременности какую-то определённую песенку. И, что самое интересное, когда ребёнок родился, он начал «узнавать» её из всего репертуара. Она даже стала для него своеобразным успокоительным: когда малыш капризничал во время купания, мама напевала мелодию, и ребёнок чудесным образом успокаивался.

Есть много рекомендаций перинатальных специалистов, которые основаны на психофизиологической связи, выстраивающейся между мамой и малышом во время беременности: напри-

мер, если будущей маме кушать в определённые часы, то можно и ребёнка приучить к конкретным часам кормления. Если будучи беременной не засиживаться за полночь, соблюдать распорядок дня, ложиться вечером спать в определённое время, то и ребёнок, родившись, будет повторять хорошие мамины привычки, а значит – меньше беспокоиться и плакать.

и близкие ждут появления крохи на свет. Впрочем, каждая любящая мама, да и папа тоже (ведь и его участия ждёт малыш), сами найдут свои собственные слова.

МАМЫ РАНЬШЕ ЗНАЛИ

Ещё никогда в истории развития человечества между беременной женщиной и её ребёнком не было таких осознанных отношений. Но корни этого явления

Ребёнок в утробе мамы не воспринимает этот мир напрямую, он непрерывно улавливает ощущения, реакции, эмоции, которые вызывают у матери окружающий мир. Таким образом, впитывание информации происходит как бы на клеточном уровне. Поэтому именно эмоции мамы являются определяющими для развития психики ребёнка

Ещё Елена Тамилина делает упор на то, как разговаривать с ребёнком. Лучше вслух, а не мысленно. Ведь голос мамы – это вибрация, которая воздействует на клеточки ребёнка и активизирует в них биохимические процессы. Можно читать сказки, петь песенки-пестушки. Можно рассказывать, что окружает маму, как хорош мир, в который собирается прийти ребёнок, как родные

уходят в глубь веков. Например, в Китае ещё 2000 лет назад практиковали родовое воздействие на ребёнка – ежедневное пение, а в Японии беременные женщины приходили в специальные общины, расположенные в красивой местности, где сама обстановка настраивала на добрый лад, там же музицировали, исполняли танцы,

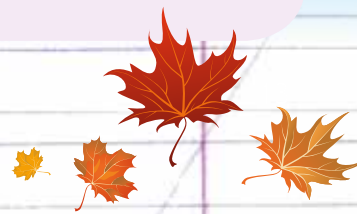
Лариса ТОЛСТОВА,
заведующая женской консультацией городской
клинической больницы № 3



– Всё больше в школе беременных мы уделяем внимание перинатальному периоду, ведь наша основная задача – помочь женщине доверять себе как маме и научиться правильно общаться со своим ребёнком. Поэтому возможность консультации с психологом стали ежедневной практикой нашей работы, в том числе консультации женщин, попавших во время беременности в сложную жизненную ситуацию.

Мы привыкли говорить об укреплении физического здоровья беременной, но всё актуальнее становится говорить и об укреплении психического здоровья. Ведь эмоции мамы являются определяющими для развития нервной системы и мышления ребёнка. Мы ведь знаем: ребёнок в утробе мамы не воспринимает этот мир напрямую, он непрерывно улавливает ощущения, реакции, эмоции, которые вызывает у матери окружающий мир. Таким образом, впитывание информации происходит как бы на клеточном уровне. Поэтому именно эмоции мамы являются определяющими для развития психики ребёнка.

С 1 сентября!



ЧУДО РОЖДЕНИЯ



созерцали и беседовали. Важным считалось ограждать беременную от отрицательных эмоций. И действительно, в мире столько хорошего: беременность – лучшее время, чтобы обратить на это внимание.

МУЗЫКА ДЛЯ ЖИВОТА

Психолог Елизавета Тамилина уделяет большое внимание так называемому музыкальному сопровождению беременности. Ведь в процессе пения принимает участие диафрагма, организм насыщается кислородом. Дыхательная и голосовая гимнастика обеспечивает хорошее функционирование сосудов и сердца, тренируются межрёберные мышцы и мышцы брюшного пресса, за счёт чего происходит полезный для мамочки массаж внутренних органов. Важно, конечно, и психологическое воздействие. Так, доказано, что ребёнок уже с 14-й

недели реагирует на звук определённым образом.

Интересные результаты показывает современная методика «Сонатал», уже получившая распространение в России и рекомендованная к внедрению Минздравом. Это метод стимуляции плода и новорожденного с помощью музыки, созданный педагогом Михаилом Лазаревым. Дети, прошедшие такую терапию, существенно отличаются от малышей, которыми не занимались. У них обнаруживаются колоссальные опережения по психомоторным реакциям. По мнению автора методики, такие результаты обусловлены тем, что воздействие музыкой помогает активизировать часть нейронов.

Елизавета Тамилина рекомендует к прослушиванию спокойную доброжелательную классическую музыку. Конечно, подойдут и детские песенки, прекрасный перинатальный репертуар оставлен советскими композиторами, писавшими для детей.

Осознанная и полная светлых эмоций беременность позволяет подготовиться к таким же родам – лёгким и проходящим в полном единении с ребёнком. ☀



ПЕРИНАТАЛ-СОВЕТЫ:

- Хотя бы полчаса в день слушайте лёгкую классическую музыку. Наблюдайте за реакцией малыша. Только старайтесь не делать этого в наушниках, ребёнку нужен «пространственный звук».
- Приобщайте к общению с малышом папу. Это поможет ему привыкнуть к голосу и при рождении быстрее начать узнавать отца.
- Занимаясь домашними делами, напевайте крохе алфавит или отдельно взятые буквы. Впоследствии ему будет легче учиться читать.
- Возьмите себе за правило каждое утро, просыпаясь, желать ребёнку доброго утра, поглаживая при этом животик. А засыпая, желайте ему спокойной ночи и сладких снов.

ЧТО ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ?

Арт-терапия для беременных

- Арт-терапия для беременных – чудесное средство переноса на бумагу своих чувств, эмоций, мыслей и образов. Она поможет гармонизировать душевные переживания, сосредоточиться на уникальном состоянии беременности, развить материнские чувства, снять возможные страхи и раскрыть творческий потенциал мамы.
- В процессе рисования наступает расслабление, улетучивается озабоченность, женщина с головой уходит в творчество. Художественное образование не нужно: у вас могут получиться как чёткие образы, так и абстракции. Важен не результат, а сам процесс и самоуглубление. Рисовать можно всё, что угодно: свою беременность, роды, взаимоотношения, волнения, страхи или же просто выплёскивать на бумагу свои эмоции.

