

18+ Ирина Васи́лакий

# Родить и полюбить



## КАК?

психология родительства

# Ирина Васи́лакый

## Родить и полюбить. Как?

### Психология родительства

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70623040](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70623040)*

*ISBN 9785006286627*

#### **Аннотация**

С рождением ребёнка рождаются родители. Женщина становится мамой. Мужчина отныне зовётся папой. Ребёнок дополняет, расширяет и наполняет семью новым и неизведанным, но и разъединяет родителей. Как не разлюбить ребёнка, когда он не вписывается в нарисованную картинку счастливого родительства? Как мамам и папам сохранить себя и не перекраивать ребёнка, опираясь на свой детский опыт и ложные убеждения, вынесенные из своего детства? Реальные истории о том, как любить и наслаждаться родительством.

# Содержание

От автора	6
Глава 1. Как полюбить будущего ребёнка?	10
Зачем я хочу ребёнка?	13
Тест	14
Практикум	15
Как не разочароваться в материнстве?	17
Практикум	18
Материнский страх и чувство вины рождаются вместе с ребёнком	20
К зачатию ребёнка следует подготовиться и женщине, и мужчине	22
Что вредит беременности и будущему ребёнку?	24
Может ли быть страшно за неродившегося ребёнка?	27
Практикум	28
Антилюбовь. «Дети, укутанные ватой»	29
Работа над ошибками	30
Здравствуй, мой малыш! Это ты?	33
С этого начинается любовь к ребёнку	36
Работа над ошибками	38
Если что-то пошло не так!	40
Как ребёнка обучаем, таким его и получаем	42

Работа над ошибками	44
Игра. «Что ты видишь? Что ты слышишь?»	45
Рождение ребёнка или собственной мамы?	46
Работа над ошибками	48
Ребёнок не только связывает, но и разъединяет родителей	49
Работа над ошибками	51
Всё излишнее вредно!	52
Малыш развивается из состояния покоя	54
Конец ознакомительного фрагмента.	56

# **Родить и полюбить. Как? Психология родительства**

**Ирина Васи́лакий**

© Ирина Васи́лакий, 2024

ISBN 978-5-0062-8662-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# От автора

Эта книга для настоящих и будущих родителей – первая из цикла «Психология родительства». Основана на реальных историях родителей, обратившихся ко мне как к детскому и семейному психологу. Когда-то я была молодой мамой и растила свою дочь интуитивно, как чувствовала. Опытом из собственной родительской семьи мы всегда пользуемся в первую очередь. Много хорошего было в моём детстве: чтение книг, семейные игры, общие занятия, совместные походы на лыжах, но были ранящие меня действия и бездействия родителей. Не желая этого, этот негативный опыт выскакивал из меня как чёрт из табакерки, омрачая мои взаимоотношения с дочкой. Каждый раз, осознав, что я поступила так, как поступали со мной мои родители, что моей дочке сейчас больно так же, как было мне, я меняла устаревший и вредный опыт на новый. Так я росла как мама. Даже сейчас, когда я уже бабушка, я каждый день новая мама. Мама взрослой дочери. Каждый новый день – это новый опыт материнства. И этот опыт формируется практическим путём. Это нормально.

*Ошибки, если их увидеть и исправить – полезный опыт, который качественно улучшает взаимоотношения в семье.*

Работая педагогом и психологом, я наблюдала за тем, как

равнодушные или излишняя опека разрушает ребёнка. Мысли мамы: «Я не люблю своего ребёнка. Я плохая мама» и возникающее чувство вины перечёркивают радость материнства и оставляют ребёнка незащищённым. В этой книге я рассуждаю о любви к ребёнку и к себе. О том, как полюбить ребёнка, как сохранить эту любовь и не уничтожить ребёнка этой любовью.

Возможно ли устать от роли мамы?

– Да.

*Материнство – труд. И важно находить время для отдыха и восстановления.*

Материнское выгорание во благо ребёнку?

– Нет.

Ребёнку нужна живая и здоровая мама, а также счастливая и радостная.

Ребёнку в равной степени нужен и отец. Мужчина, от которого рождён ребёнок, имеет право быть отцом. И для ребёнка важно чувствовать за своей спиной отца, своё правое крыло. Позвольте отцу быть отцом! Не исключайте его из жизни ребёнка, не ставьте на его место себя. Это вредно для всех членов семейной системы, и я рассказываю об этом в этой книге.

Как справиться с трудностями, которые возникают с рождением ребёнка, как разумно относиться к материнству и от-

цовству, каждый из вас, уважаемые родители, решает сам.

В книге есть **практикум – упражнения для самостоятельной работы**. На страницах книги я задаю вам **вопросы**, но ответы на вопросы нужны вам, чтобы что-то изменить, улучшить или исключить. Рекомендую возвращаться к вопросам через какое-то время и выполнять упражнения.

Уважаемые мамы и папы. Возможно ли жить и не ошибаться?

– Нет.

А что делали мы все, когда в контрольной или домашней работе допускали ошибки? Мы выполняли **«Работу над ошибками»**. В этой книге я предоставляю вам эту возможность. Вы можете **выполнить «Работу над ошибками»** в любое удобное для вас время вместе или каждый из родителей в отдельности.

*Ребёнку в равной мере нужны оба родителя.*

У жены к мужу и у мужа к жене могут быть претензии. Женщина может быть разочарована и не получить ожидаемого от мужчины. Точно так же муж может быть не удовлетворён женой. Но! Это про мужа и жену, а не про маму и папу. И ребёнку следует сказать о том, что все ссоры и разногласия к нему никакого отношения не имеют. Что ссорятся и разводятся мужчина и женщина, муж и жена, а папа и мама никогда не разведутся. Они навсегда останутся мамой и папой своему ребёнку по праву рождения.

Я приглашаю вас, дорогие читатели, вместе со мной и ге-

роями реальных историй поразмышлять о материнстве, отцовстве, исправить ошибки и открыть для себя иной мир родительства.

# **Глава 1. Как полюбить будущего ребёнка?**





# Зачем я хочу ребёнка?

– Я хочу ребёнка!

– Мы хотим ребёнка!

Это нормальное человеческое желание.

Спросите себя ещё до момента зачатия: «Зачем я хочу ребёнка?»

Это важный вопрос, чтобы мотив зачатия был конструктивным.

– Зачем вы родили ребёнка? – задаю я этот вопрос мамам, которые испытывают серьёзные трудности в отношениях с ребёнком и обращаются ко мне за помощью.

И оказывается, что нет чёткого ответа на этот вопрос, потому что нет понимания мотива рождения ребёнка.

И мы начинаем искать ответы на этот вопрос вместе.

Достаточно много курсов для родителей на тему «Как правильно зачать, выносить и родить». И это очень хорошо.

А что дальше?

А дальше:

- ребёнок рождается и отбирает у мамы время и силы;
- ребёнок разъединяет мужа и жену;
- ребёнок разбивает картинку мира, которую нарисовали родители, ожидая его.

родители, ожидая его.

– Вы нас пугаете? – воскликнут будущие родители.

– Нет.

– И что делать, если я хочу ребёнка и хочу быть счастливой мамой? – задаст свой вопрос женщина.

– Не пугаться, а осознать, что вы получите, а что потеряете с рождением ребёнка, – отвечаю я.

Для чего необходимо задуматься об этом?

Чтобы не разочароваться в материнстве, не разлюбить родившегося ребёнка, а жить вместе с ним, расширяя границы своего мира.

## Тест

Как бы вы ответили на следующие вопросы:

– Вы хотите родить ребёнка, чтобы полюбить его как будущего успешного математика, художника, поэта, пианиста, спортсмена, бизнесмена?

– Вы хотите ребёнка для того, чтобы дать ему возможность выбрать свой собственный путь?

– Вы полюбите родившегося ребёнка потому, что он дал возможность испытать материнство?

– Будете ли вы любить своего ребёнка, в котором от папы и мамы не только хорошее, но и плохое?

– Если вы увидите, что ребёнок будет недостаточно умным, активным, инициативным, чтобы достичь тех вершин, что вы для него наметили, то что будете чувствовать вы?

Ответы нужны вам, чтобы быть готовыми к рождению ре-

бёнка и не разлюбить его.



## Практикум

Проведите маленький эксперимент. Создайте в своём воображении то будущее своего ребёнка, о котором вы мечтаете.

Насладитесь возникшими внутри вас чувствами.

А теперь представьте себе, что ваш ребёнок не достиг, не смог, не дотянулся, не добежал. Что сейчас с вами?

Разочарование?

Возможно, что это разочарование стучится в ваш ум по-

добными фразами:

– Я плохая мама! Что обо мне подумают другие?

– Я столько сделала для тебя, мой ребёнок. Я отказалась от многого ради тебя. А ты? Неблагодарный!

– Если бы я родила от другого, то всё было бы хорошо.

Если подобное разочарование сопровождает жизнь настоящей мамы, то разрушает и саму маму, и веру ребёнка в то, что его любят. А без любви даже самый красивый цветок зачахнет.

Согласны?

# Как не разочароваться в материнстве?

Задуматься и принять, согласиться с тем, что ребёнок даёт возможность испытать материнство, а не сделать вас счастливее. А это ваша новая роль, новые взаимоотношения с этим миром и познание себя. Вы добавите к своим возможностям ещё одну. Но при этом вам придётся отказаться от части того, что у вас было.

Знали про это?

Стать мамой ребёнка можно только родив ребёнка.

Только с приходом ребёнка в вашу жизнь вы услышите новое обращение к вам: «Мама!»

Вы почувствуете его дыхание и ладошки, обнимающие вас теплом.

С приходом ребёнка вы получите новые обязанности и ваше личное время сократится на 1/3, если вас до этого было только двое.

С приходом ребёнка вы потеряете часть своего «Хочу!».

– У меня будет ночная и дневная няня. Бабушки и дедушки с удовольствием будут заниматься ребёнком, – возражает будущая мама.

В этом случае важно понимать, что ваш ребёнок разделит свою любовь и нежность между нянями, бабушками и дедушками. Сколько достанется вам?

– Полюбить ребёнка – значит жить для него? – спрашивают будущие мамы.

– Нет.

Полюбить ребёнка – значит жить вместе с ним. Найти ему место в своей жизни, заботясь о нём и о себе.

Полюбить ребёнка – значит не мешать ему расти, развиваться, взрослеть и учиться быть самостоятельным. Не делать из него игрушку или предмет, которым можно похвалиться перед другими.

Полюбить ребёнка – значит не отбирать у него жизнь упрёками, равнодушием, претензиями и ожиданиями сделать маму счастливой.

Любить ребёнка – значит любить и его отца только за то, что он дал свой сперматозоид для зачатия. Согласитесь, что без него вы не смогли бы зачать ребёнка. Вы можете разлюбить мужчину, мужа, но это не про отца ребёнка. Для ребёнка важно понимать, что его мама и папа самые лучшие, что не могут быть мама и папа плохими. У каждого из нас есть полезные и вредные качества, а папа и мама не идеальные тоже.

## Практикум

Мама и папа, выполняйте на отдельных листочках и не подглядывайте:

1. Запишите свои хорошие качества.

2. Запишите свои плохие качества.

Записали?

Обсудите вместе.

Не может быть так, что у ребёнка всё хорошее от мамы, а всё плохое от папы и наоборот.

В дальнейшем отыскивайте в ребёнке хорошие качества от мамы и папы и усиливайте их.

Замечая признаки нежелательных качеств, не подкрепляйте, а формируйте новую привычку. Согласитесь, что лучше не допустить, чем потом исправлять.

# Материнский страх и чувство вины рождаются вместе с ребёнком

С рождением ребёнка у родителей рождается два чувства: чувство вины и страха за жизнь ребёнка.

Если что-то пошло не так, то женщина отматывает назад дни беременности и выискивает причины того, что повлекло за собой патологии у ребёнка. Находит и начинает обвинять себя, только себя.

**Важно!** В благополучном развитии ребёнка в период беременности несут ответственность и папа ребёнка, и врачи, и окружающие женщину люди, и обстоятельства, в которых находится мама и малыш.

Чувство вины может звучать вот так:

– А если я что-то не смогу, то буду виновата. Если с моим ребёнком что-то случится, то я буду виновата. Если у меня не получается, то я виновата.

– Если мой ребёнок не станет самым послушным, самым умным, самым-самым, то я буду виноватой, потому что была с ним всё это время.

Милые мамочки, разделив чувство вины на всех, вы уменьшите его размер, и вам не придётся много сил тратить на поддержание этого чувства вины. Сэкономленные силы лучше всего направить на исправление ситуации.

Страшно не справиться, что-то сделать не так, услышать

осуждение в свой адрес, потерять привычное мироощущение, поделиться своими трудностями и тем, что непонятны причины плача или нездоровья ребёнка.

Страх за жизнь ребёнка может стучаться вот так:

– А вдруг ребёнок упадёт, стукнется, споткнётся, возьмёт или съест не то. А вдруг его стукнут, толкнут, обидят, заставят?

– А что если во дворе, в садике, в спортивной секции или кружке, в школе, в гостях с ним что-то случится?

– А если у него диагностируют аутизм, СДВГ, ДЦП, умственную отсталость?

– А вдруг он унаследует от отца вредные привычки?

– А вдруг он не сможет сопротивляться и его вовлекут в свои сети наркоманы и алкоголики?

Не удивляйтесь, как детскому психологу, мне приходится работать с подобными страхами.

**Важно!** Посмотрите на ребёнка сегодня. С ним что-то подобное уже случается?

Если нет, то зачем вы боитесь того, чего ещё нет? Разумно ли это?

Сейчас достаточно специалистов, которые помогут вам выстроить взаимоотношения с ребёнком так, чтобы он умел отличить вредное от полезного, умел отказать и принять безопасное для него решение самостоятельно, без вашей опеки.

О том, как уменьшить чувство вины и страх в следующих историях.

# **К зачатию ребёнка следует подготовиться и женщине, и мужчине**

С каждым поколением родители становятся более нездоровыми. А в зачатии ребёнка участвуют оба родителя! И ответственность за вынашивание и рождение здорового ребёнка лежит на них поровну. Этот важный фактор не следует игнорировать.

Милые девушки и женщины, собираясь замуж, задумайтесь о своём здоровье и здоровье своего партнёра, потому что от этого зависит возможность зачатия, вынашивания и рождения здорового ребёнка.

Если ваш партнёр или партнёрша по-взрослому относятся к семейным отношениям, понимают свою ответственность, то согласятся на обследование.

В настоящее время недостаточно только чувств, чтобы создать семью с любимым вами человеком. Подумайте о последствиях. Наступит момент, когда вы захотите произвести на свет своё продолжение. Исключите риск развития неблагоприятных событий. Здоровые родители родят здорового ребёнка.

Планируя зачатие и рождение ребёнка, следует знать следующее.

Способность к зачатию снизилась, если сравнивать с предыдущими поколениями. Количество сперматозоидов

у здорового мужчины уменьшилось. Если у мужчины их около 60 млн, то вероятность зачатия ничтожно мала.

Антибиотики – яд для бактерий. Ими пользуются уже несколько поколений. С уничтожением бактерий, открывается путь вирусным инфекциям, что влияет на процесс вынашивания и рождения здорового ребёнка. Это надо учитывать перед зачатием ребёнка. Проведите исследование, чтобы исключить вирусные инфекции.

Если ребёнок в первый год своей жизни получает антибиотик, то это сказывается на его развитии и здоровье неблагоприятным образом.

Развитие ребёнка в утробе современной мамы отличается от того, как развивался ребёнок в предыдущих поколениях.

Не сравнивайте протекание беременности с опытом вашей мамы. К беременности и родам следует готовиться, потому что современная женщина рождает на два часа дольше, чем её бабушка и прабабушка.

Милые мамочки, если у вас растут дочери, то задумайтесь о том, что придёт время им стать мамами. Учите их заботиться о своём здоровье уже сейчас, чтобы у них не было проблем с зачатием и рождением ребёнка. Ваша выгода в том, что вы станете счастливой бабушкой здоровых внуков.

# Что вредит беременности и будущему ребёнку?

Стресс, который испытывает женщина в период беременности, влияет на развитие ребёнка. До трёх лет ребёнок находится с мамой в диадных отношениях. Он и она представляют собой единый организм. Ребёнок чувствует то, что чувствует его мама.

Но женщина знает причины своего стресса, а ребёнок только чувствует. В момент стресса вырабатывается гормон кортизол (гормон страха), который пытается сохранить мозг женщины за счёт других систем организма. Ребёнок, находясь в утробе мамы, испытывает страх вместе с ней. Следовательно, окружающий его мир опасен для него.

Разбираясь с причинами протестного поведения детей, задаю вопрос:

- Были ли стрессовые ситуации во время беременности?
- Да, – отвечают женщины.

Готовясь стать мамой, исключите возможности стрессовых ситуаций. Если стрессовая ситуация возникла, то скажите своему малышу, нежно поглаживая свой животик:

- Всё хорошо, будь спокоен. Я справлюсь без тебя. Рости и развивайся в своё удовольствие. Скоро ты родишься и увидишь, что все и всё ждут тебя и рады тебе.

Инфекции половых путей – враг номер два! Пройдите

вместе с будущим отцом обследование, чтобы исключить или вылечить инфекции.

Позаботьтесь о здоровье детей с самого раннего детства. Научите детей заботиться о своём здоровье. Не пугайте, а делайте это грамотно. Лучше всего не быть инфицированными, чем потом лечить инфекции.

Интоксикация беременной женщины – интоксикации плода. Курение, алкоголь, наркотики пагубно влияют не только на организм женщины, но и на плод. Важно осознавать, что пассивное курение в большей мере наносит вред плоду, чем активное курение.

Исследуя причины возникновения сахарного диабета, выявили, что у большинства исследуемых бабушки активно курили.

Дети матерей с алкогольной зависимостью рождаются с витальным плодным алкогольным синдромом.

Дети у наркоманов рождаются наркоманами. Им дают понижающие дозы наркотиков. Формирование новых когнитивных процессов происходит с большим трудом.

Частая смена диет во время беременности также приводит к стрессу. Правильное и сбалансированное питание необходимо для нормального развития ребёнка. Рекомендовано в этот период добавить в свой рацион морепродукты.

Малая подвижность женщины влияет на развитие вестибулярного аппарата у ребёнка. Вестибулярный аппарат развивается в момент ходьбы. Ребёнок покачивается в такт ша-

гам. Недоразвитие вестибулярного аппарата приводит к тому, что в момент родов ребёнок не может развернуться головой по направлению движения по родовым путям.

К материнству следует готовиться заранее, чтобы была возможность наслаждаться материнством, а не исправлять ошибки.

Эту информацию важно знать и отцу ребёнка. Ответственность родителей здесь делится поровну.

## Может ли быть страшно за неродившегося ребёнка?

Да!

Молодая женщина обеспокоена тем, что при отсутствии патологий у мужа и у неё она не может забеременеть.

– Я вижу детей и начинаю плакать. Почему у них есть, а у меня нет? Почему так со мной? Я с раннего детства мечтала о детях, что у меня будет трое детей. Муж согласен. Он хочет детей. Я терзаю себя и срываюсь на нём. За что ему такое? Думаю о разводе, чтобы его не мучить. Он найдёт себе другую женщину, и она родит ему троих детей, – не сдерживая слёз, рассказала женщина свою историю.

Несколько консультаций потребовалось для того, чтобы проявить истинную причину.

Против зачатия возражал её собственный страх.

Женщине было страшно за ещё неродившегося ребёнка.

– Ребёнок может упасть. Я видела у подруг, какие серьёзные травмы получали их дети. Вид крови меня парализует. Мальчики подвижные, они чаще ранятся. Я не переживу, если будет что-то серьёзное, – этот страх живёт в ней и разрастается в её воображении.

Без страха жить опасно. Страх останавливает от действий, которые угрожают жизни. Страх полезен при условии, что этого страха именно столько, сколько необходимо.

Если же страх «раскормили», то он берёт человека в плен. И тогда страх руководит жизнью человека, делает её ущербной.

Хочешь управлять собственным страхом? Признай его. Скажи ему:

– Да. Сейчас я страшусь. Это так. Но это сегодня! Я подумаю, почитаю, поговорю со специалистами, чтобы понять причину страха и уменьшить его.

Разреши себе идти по выбранному пути.

## Практикум

1. Представь себе, что на одной ладони лежит то, что даст тебе материнство.

2. На второй ладони лежит то, что ты чувствуешь, когда представляешь, что ребёнок поранился, подрался, упал.

Ладони, как чаши весов, взвешивают то, что сейчас себе представили.

– Что перевешивает? Что выбираешь?

Если материнство, то самое лучшее для себя и будущего ребёнка – не отвергать страх, не обесценивать, не прогонять, а уменьшить до нормальных размеров.

С раннего возраста можно научить ребёнка правильно падать, группироваться при падении, соблюдать технику безопасности, а не «укутывать ватой». Развивать мышление, что у каждого действия или бездействия есть последствия. Быть

эмоционально стабильной мамой очень важно, так как ребёнок до трёх лет – диада с мамой. Что чувствует мама, то чувствует ребёнок. И об этом мы поговорим в следующих книгах из серии «Психология родительства».

«Ватой» мы укутываем хрупкие вещи, чтобы сохранить их и сохраняем. Но они неподвижными были и останутся неподвижными!

## **Антилюбовь. «Дети, укутанные ватой»**

Родительский страх за себя, заблуждение или непонимание последствий побуждают взрослых жить за ребёнка. К сожалению, в нашей реальности всё больше семей, где ребёнка окружают таким слоем заботы и внимания, что он как хрустальный сосуд в мягкой упаковке смотрит через защитное стекло на этот мир и слышит:

– Не бери, не трогай, не ходи, а то больно будет!

– Сиди, не лезь туда, не играй в это, не дружи с этими, а то плохо будет.

– Не кричи, не спрашивай, не рассуждай, а делай, чтобы не ошибаться!

– Молчи и слушай, выполняй, что сказали. Мы, папы и мамы, бабушки и дедушки, лучше тебя знаем, как правильно.

«Укутав ватой» ребёнка с момента его рождения, близкие взрослые заблуждаются, думая, что так сохранят жизнь ребёнку, уберегут его от трудностей. Данная позиция причи-

нит ребёнку больше вреда, чем пользы.

Природа наделила ребёнка потребностью расти, развиваться, познавать этот мир телесно. Если не позволить ребёнку ходить, то он не научится ходить. Скажет ли он вам спасибо, когда, став взрослым, он увидит, что все, кроме него, умеют ходить.

## **Работа над ошибками**

О том, что гасит естественную потребность в развитии и познании мира.

1. Просмотр мультфильмов с самого рождения. Мультфильмы без осмысления гипнотизируют ребёнка сменяющимися кадрами. Цель достигнута – ребёнок неподвижен.

2. Кормление – жизненно важная функция. Эта функция угасает, если ребёнок ест и смотрит в экран гаджета, глотая механически еду.

3. Подвижные игры не в реальности, а виртуально.

4. Общение со сверстниками в нереальном мире безопаснее, в любой момент можно «выключить» неудобного приятеля.

5. Отсутствие телесного контакта с родителями с момента рождения и с окружающим его миром.



Родителям выгодно и удобно, так как это проще и не обременительно.

Дети, выращенные в таких условиях, тоже будут подобным образом растить своих детей, если захотят их родить реально, а не виртуально.

«Вата» не позволяет почувствовать собственное тело, познать мир через телесные ощущения.

Осознать границы и контур своего телесного Я! Существую ли я? Кто я? И об этом мы говорили в книге «От зачатия до взросления».

Вопросы у ребёнка есть, а как получить на эти вопросы ответ?

И тогда ребёнок выбирает познание своего тела через порезы, шрамирование и другие самоповреждения.

– Я вижу эти следы на теле, значит, я существую.

Если не сформировалось Телесное «Я», то ощупывая, поглаживая, изучая тело своего сверстника того же пола, появляется возможность изучить своё тело.

Девочка «познаёт» девочку, а мальчик «познаёт» мальчика.

Это воспринимается как однополая любовь, но к любви никакого отношения не имеет.

# Здравствуй, мой малыш! Это ты?

Женщина носит ребёнка в своём теле и с нетерпением ждёт его рождения. Она представляет себе его в воображении. На что опирается её воображение?

На красивые картинки, которые предлагают нам рекламные ролики детских товаров. На фотографии счастливых мам и красивых детей, которые выкладывают пользователи социальных сетей. На информационные плакаты в поликлинике, показывающие правильных мам и младенцев.

И в этом больше реальности или иллюзии?

Иллюзии!

Эта иллюзия приводит к фрустрации. Малыш рождается «страшненьким», а не таким красавцем, как в рекламе. Рождение сопровождается болью, повреждениями и всеми вытекающими из этого последствиями.

– Здравствуй, малыш! Это ты? Я ждала красивого ребёнка и радость, а не боль.

Научно подтверждено, что если мама не принимает новорождённого ребёнка в первые месяцы, то именно на это количество времени ребёнок будет отставать в своём развитии.

Милые мамочки! Хотите, чтобы ваш малыш стал таким, каким вы его себе представляли?

– Да!

Тогда почувствуйте его беззащитность и то, что он дове-

ряет вам и ждёт от вас внимания, заботы и ласки. Полюбите его таким, какой он есть, и через некоторое время ваша любовь к нему сотворит чудо! Он станет именно таким, каким вы его хотели видеть.

Женщина родила, и вместе с младенцем родилось множество вопросов. Доверяя рекламе, обещающей позаботиться о развитии вашего ребёнка, задумайтесь о том, что у неё иная цель.

Цель рекламы в том, чтобы вы покупали, а не в том, чтобы ваш малыш развивался в соответствии с возрастными нормами.

Женщина, работающая няней в семье с младенцем, поделилась со мной тем, что стала приучать малыша к горшку. Мама младенца категорически запретила ей это делать, сославшись на то, что не использованы памперсы всех размеров, которые предлагает реклама.

Выбрав в эксперты рекламу, мамочка отправляет малышу послание:

– Здравствуй, малыш, и откажись от встроенного в тебя природой механизма разумного выделительного процесса. Не верь сигналам своего мозга. Заблокируй их. Не чувствуй своё тело и свои потребности!

Сейчас нередки случаи обращения родителей с последствиями этого родительского решения:

– Помогите, ребёнок отказывается испражняться на горшок, унитаз. Делает это стоя и только в штанишки. Прячется

от нас при этом. В детский сад его не берут.

Молодые мамочки, в нашем современном мире вам тоже нужна квалифицированная помощь, как и младенцам. Обращайтесь за помощью к специалистам, чтобы понимать ребёнка и сохранить себя. Превжний родительский опыт устарел, так как рождаются дети нового цифрового поколения.

# С этого начинается любовь к ребёнку

Ваш малыш родился! Скажите важные слова себе и своему новорождённому малышу нежно, уверенно и с гордостью:

– Ты родился, ты живёшь, я тебе рада!

Он может быть синеньким, красненьким, толстеньким, худеньким, сморщенным, некрасивым. Это временные трудности, всё изменится. Каким бы он ни был, он вам рад!

И вот вы дома!

Начните знакомство со своим малышом с тщательного осмотра его тельца. Оно должно быть равномерно окрашено. Розовый цвет тельце примет чуть позже.

Обратите внимание на то, как он реагирует на ваши хлопки, чтобы проверить его слух. Хлопайте то слева, то справа. Если малыш слышит, то у него будет реакция на звук. Он повернёт голову на звук хлопка. Повторение этого упражнения способствует развитию ребёнка.

Нежно ощупайте каждый сантиметр тельца ребёнка, чтобы убедиться в отсутствии гематом. Если вы обнаружили гематомы, то покажите ребёнка врачу.

Для развития зрения ребёнку необходимо двигаться. Двигая руками, он следит за ними глазами, тренируя и развивая глазные мышцы. Опытным путём он определяет то, что принадлежит ему.

– Руки, ноги, тело, голова – принадлежат мне, потому что

я ими управляю.

А эти начальные познания возможны только при условии, что руки и ноги свободны.

Тактильное прикосновение к малышу и массаж необходимы и полезны как маме, так и младенцу. Сейчас достаточно качественных онлайн-курсов для мамочек. Вы можете этому обучиться. Сложность для мамы только в дисциплине и последовательности выполнения упражнений в течение первого года жизни.

Хотите для себя и ребёнка лучшего? Если хотите, то прислушайтесь к рекомендациям:

- формирование здоровой привязанности – залог качественного взаимопонимания между ребёнком и мамой;
- своевременная диагностика «проблемных зон» малыша и их устранение сохранит здоровье мамы и ребёнка;
- формирование у ребёнка «телесного я» – познание собственного тела, начинается с момента рождения и способствует гармоничному развитию ребёнка.



## **Работа над ошибками**

Лучшая игрушка для ребёнка – мамы руки и глаза.

Качество проведённого времени с ребёнком полезнее, чем количество видимого присутствия.

Ребёнку нужна мама живая, не виртуальная и не дистанционная.

Успокаивая новорождённого мультфильмами, пытаясь отвлечь внимание подросткового ребёнка мультфильмами, чтобы накормить его, вы облегчаете себе настоящее мгновение, но выращиваете проблемное будущее ребёнка. Согласитесь, что машина без тормозов опасна. Ребёнок «без тормозов»

опасен сам для себя.

Теперь вы это знаете и можете предупредить ошибки или их исправить.

## **Если что-то пошло не так!**

Важно не пугаться и не паниковать, если у ребёнка есть отклонения от нормы! В этот момент важно осознать, что вы стали мамой! А это и было вашей главной целью.

Рождение ребёнка наделило вас новой ролью. У вас теперь новый статус! Вспомните, как вы мечтали об этом.

Именно этот малыш дал вам возможность стать мамой! Поблагодарите его за это.

Мозг малыша в первый год жизни пластичен! Правое полушарие способно взять на себя функции левого полушария при наличии очагов поражения там.

Если вы обнаружили у ребёнка «проблемные зоны», то в вашем распоряжении целый год!

Делая каждый день то, что порекомендуют специалисты, общаясь с ребёнком и радуясь ему, вы сможете справиться с проблемой настолько, насколько это возможно.

Если ребёнок поворачивает голову только в одну сторону, то он способен даже через боль повернуть её в ту сторону, где мама или значимый для него взрослый. Так вы исправите этот дефект.

Нагрузка на «ущербную» мышцу позволит ей прийти в норму. Если вы видите, что ножка или ручка двигаются не так активно по сравнению с другой ножкой или ручкой, то «утяжеление» побудит малыша прикладывать большие уси-

лия для движения. Мышцы окрепнут, и дефект будет устранён.

Определить двигательную патологию возможно на раннем этапе. В возрасте трёх месяцев в ванной с небольшим количеством воды можно увидеть различие в движениях руками и ногами малыша. Увидели? Обратитесь к специалистам.

Запустить речь ребёнка важно до трёх лет. Далее «окно» закроется. Речь – это высшая психическая функция. Речевая недостаточность – это патология, а не норма.

Лучшая бесплатная стимуляция речевых центров – это разговор с младенцем и далее глаза в глаза, чтобы ребёнок слышал и видел артикуляцию, мимику разговаривающего с ним взрослого человека. Это массаж ладошек и стоп ребёнка с младенчества. Это тактильный контакт с малышом.

– Нам педиатр сказал, что для мальчиков не разговаривать в три года – норма, – объясняют причину собственной беспечности родители, когда обращаются ко мне с проблемами успеваемости ребёнка или с задержкой психического развития ребёнка.

Согласитесь, что и для ребёнка важно не чувствовать собственную ущербность.

## **Как ребёнка обучаем, таким его и получаем**

Способности ребёнка развиваются. Ребёнок не рождается технарём или гуманитарием, способным к языкам или спорту. Развитие ребёнка идёт с момента зачатия.

Если ребёнок в утробе мамы слышит музыку, потому что мама любит слушать музыку, продолжает её слышать с момента рождения, то его музыкальные способности развиваются.

Если с момента зачатия с ребёнком разговаривают, и продолжают разговаривать глаза в глаза, чтобы он видел артикуляцию, читают ему книги увлечённо, эмоционально передавая образы героев, звуки, издаваемые животными, то ребёнок заговорит раньше и речь его будет грамотной.

Поделюсь своим собственным опытом. Внучка в три года знала «Сказку о царе Салтане» А. С. Пушкина наизусть. Мы не стремились к этому, не было такой цели. Но с момента зачатия мама читала малышке вслух эту сказку наряду с другими. А когда малышка, моя внучка, родилась, то ей читали уже вслух сказки А. С. Пушкина.

Если беременная мама занимается фитнесом, йогой, а родив ребёнка, занимается с ним детским массажем, доступными для его возраста физическими упражнениями, то ребёнок растёт физически развитым и начнёт говорить с опе-

режением своих сверстников.

До шести лет у ребёнка жажда в освоении языков. Читайте книги на иностранном языке, смотрите вместе мультфильмы на иностранном языке. Ребёнок будет впитывать этот язык. Его мозг выстроит лексические и грамматические связи этого языка. И он заговорит на нём точно так же, как на своём родном языке. Таким образом вы разовьёте у ребёнка структурно-лингвистическое мышление.

До шести лет ребёнок впитывает иностранный язык, а после шести лет язык придётся учить, что намного сложнее и вызывает сопротивление.

Практика подтверждает, что ребёнок, попав в другую языковую среду, слушая речь, начинает говорить на этом языке. И это намного результативнее специальных обучающих занятий с педагогом.

Хотите сформировать и развить у ребёнка понятийное мышление, чтобы он мог усвоить науки, легко и с интересом учиться в школе?

Давайте ему научные знания, обращая внимание на изменение в природе с самого раннего возраста. Формируйте начальные математические способности, обращая внимание на закономерности: если к камушку добавить камушек, то будет больше, а если убрать, то станет меньше. Чтобы дотти от дерева до лавочки, папа делает один шаг, а малыш три шага.

# Работа над ошибками

У маленького ребёнка есть память, но не развито мышление.

Он способен заучить большие куски текста, цифры, буквы. Это приводит в восторг родителей, но не развивает мыслительные и интеллектуальные способности ребёнка, так как при заучивании блокируется мышление и не развивается. Мозг не тренируется. Восторг и спокойствие родителей разбиваются к середине или концу первого класса. Ребёнок не может ответить на вопрос «Почему?», сравнить и сделать вывод. Встречаясь с данной трудностью, ребёнок теряет интерес к обучению.

В старших классах такой ребёнок не справляется с биологией, географией, физикой. А потом и с алгеброй.

Понятийное мышление не развито.

При зубрёжке не развивается гуманитарный интеллект.

– Напряги мозги! Думай! – требуют родители. – Ты же в три года считал, знал буквы, мог рассказать наизусть стихи, знал иностранные слова.

Ребёнок всё это мог потому, что наполнял свою память, но не развивал мышление.

Виноват ли он в этом? Нет.

Что же делать?

Как всё это успеть?

15—20 минут качественного общения с ребёнком каждый день с момента зачатия сформирует у вас привычки.

На прогулке, в транспорте, ожидая очереди к врачу, разговаривать с ребёнком. Задавать вопросы. Обращать его внимание на окружающие его предметы. Считать птиц, людей, кошек, проезжающие машины.

Отключите звук в телефоне, положите его в карман и поиграйте с ребёнком.

## **Игра. «Что ты видишь? Что ты слышишь?»**

Данная игра поможет вам спокойно дойти до садика или до школы. Заполнить паузу или приятно провести время ожидания начала какого-то события.

– Я вижу красную машину. А ты? – спрашиваете вы ребёнка.

– Я вижу дерево, – отвечает ребёнок.

– Я слышу шум самолёта, а ты?

– Я слышу карканье вороны, – отвечает ребёнок.

# Рождение ребёнка или собственной мамы?

Иногда бывает так, что женщина, зачав ребёнка, неосознанно ждёт рождение собственной мамы, которая её будет любить безусловной любовью. А рождается ребёнок, которому необходимо дать безусловную любовь. Подмена не осознаётся, фрустрация влияет на качество жизни женщины-матери и разрушает ребёнка.

Есть такое понятие, как «память крови».

Что стоит за этими словами?

Весь опыт прежних поколений передаётся каждому рождённому вновь в этой семейной системе.

Точно так же передаётся и материнское отношение, материнские чувства к ребёнку.

Представим себе, что где-то в роду произошёл сбой из-за тяжёлых и драматичных исторических событий. Девочка не получила от мамы тепла, любви, нежности и внимания. И не будем осуждать за это маму девочки. Обстоятельства были настолько опасными, что все материнские силы были брошены на выживание.

Могло случиться и так, что женщине не дали возможность отдать любовь и нежность своему ребёнку, так как их насильно разлучили. Поток материнской любви уменьшился, превратился из полноводной реки в маленький ручеёк. Если де-

вочка была разлучена с мамой, то она имеет скудный «запас материнства». Возможно ли что-то здесь исправить?

***В прошлом изменить невозможно, а в настоящем изменить возможно.***

С самого начала беременности женщина переживает опыт материнства собственной мамы и её отношения к ней. Недополучив от мамы любви, нежности и заботы, она ожидает этого от будущего ребёнка.

Она ожидает от ребёнка того, что ей недодала мама. Все девять месяцев женщина в ожидании именно этого.

И вот малыш родился.

– Может он дать ей безусловную любовь? Ту любовь, которую ей не дала собственная мама?

– Нет.

И тогда ожидание не оправдалось. Именно поэтому к ребёнку начинает расти раздражение: «Я тебя носила, рожала, выкормила, а ты?»

Если это не происходит сразу, так как внимание окружающих к женщине в какой-то мере удовлетворяет её потребность в любви, то с каждым новым днём по капле нарастает раздражение. Женщине приходится всё больше и больше внимания и любви давать ребёнку, а не получать от него.

***Ребёнок не может дать матери того, чего она недополучила от своей мамы!***

И именно это материнское ожидание влияет на жизнь ребёнка негативно.

«Ожидание от ребёнка безусловной любви для восполнения своей ненадёжной идентичности может привести к паническому разочарованию из-за того, что на свет родился не материнский объект, а беспомощный орущий младенец». *Бергер, австрийский психиатр, психофизиолог.*

Что при этом происходит?

Женщина-мать желает всё большего и большего слияния с ребёнком, ожидая получения того, что недодала ей мама. Но так как это невозможно, то на ребёнка накладывается ответственность, с которой он не сможет справиться.

## **Работа над ошибками**

Милые мамочки, если это ваш случай, и сейчас вы осознали, что ждёте от ребёнка безусловной любви для себя, как от собственной мамы, то скажите:

– Стоп. Достаточно!

Расстановки семейной системы позволяют обратиться к прародительнице, которая испытала счастливое и полноценное материнство, дала детям много любви. Обратиться с просьбой передать этот опыт в настоящее время. И это ваш ресурс. Это возможность восстановить прерванный поток любви.

Арт-терапия позволяет прожить ещё раз рождение ребёнка и сказать малышу, даже если он уже взрослый, важные слова, которые не были сказаны ему в момент рождения.

# Ребёнок не только связывает, но и разъединяет родителей

Рождение ребёнка – серьёзное испытание для всех членов семьи. Это стоит предусмотреть и быть к этому готовым не только маме, но и папе тоже до зачатия, чтобы не разлюбить родившегося ребёнка.

Ребёнок с момента своего рождения «отнимает время» у каждого.

У женщины он забирает часть времени, которое она уделяла мужу, себе, родителям и друзьям.

У мужчины ребёнок «забирает время», которое он проводил с женой, друзьями, родителями.

Рождение ребёнка – это бессонные ночи, отказ от своих желаний, от привычного ритма жизни ради того, чтобы испытать материнство и отцовство.

Новорождённый ребёнок не спасает взаимоотношения между родителями, не скрепляет семью, а усиливает те отношения и чувства, которые есть между мужем и женой.

Да, ритм и сценарий жизни с появлением ребёнка изменится. Рождаясь, ребёнок не обещал, что всё останется так, как было до его появления на свет.

От женщины, родившей ребёнка, не требуется самопожертвования. В этом случае её силы иссякнут, и она скорее будет несчастной, чем счастливой.

Это желательно предусмотреть и осознать как маме, так и отцу новорождённого ребёнка.

Если до рождения ребёнка вы были вместе вдвоём, то продолжайте быть вместе втроём. Учитесь быть вместе втроём. Радуйтесь, любите, грустите, растите и взрослейте вместе.

Важно понимать, что у женщины, которая становится мамой, с появлением ребёнка начинают обостряться её собственные ранние травмы. Реагированием на это эмоциональное состояние (дистресс) может быть подавление собственных эмоций или игнорирование их. В этом случае мама так же будет реагировать на эмоции ребёнка.

Она будет подавлять криком, строгим высказыванием плач и призывы ребёнка.

Она будет игнорировать его плач и не подходить к ребёнку:

– Пусть знает, как в этой жизни не всё сладко. Меньше будет иллюзий.

Новорождённые дети ничего не могут и не умеют, так заложено природой. Это как заставить ребёнка, который не знает букв, писать сочинение, потому что это пригодится при сдаче ЕГЭ.

Иногда молодая мама не обращается за помощью к мужу, родным и близким, специалистам, считая, что это только её ответственность и её обязанность. И если она попросит помощи или расскажет о своих переживаниях, то про неё ска-

жут: «Неправильная мама».

Неразумно!

## **Работа над ошибками**

Поговорите с тем, кого вы выбрали отцом будущего ребёнка о том, какие изменения принесёт в вашу совместную жизнь родившийся ребёнок, чтобы «на берегу» исключить возможные преграды и препятствия во время совместного плавания на корабле «Родительство».

Вместе с мужем расскажите будущему малышу, как вместе будете его растить, вместе жить, вместе любить.

# Всё излишнее вредно!

Излишне мало или излишне много вредно одинаково.

Невнимание, равнодушие, эмоциональная холодность мамы к ребёнку в первые три года его жизни приводит к нарушению привязанности.

– Мне надо заниматься карьерой. Если я не выйду на работу, то потеряю это место.

Но если быть честными, то у мамы острой необходимости в работе нет. Возможно, что страх остаться с ребёнком и растить его, непроявленное материнство подсказывает подобную форму защиты себя.

С момента зачатия и до трёхлетнего возраста ребёнка формируется привязанность между мамой и ребёнком. Здоровая привязанность – здоровый ребёнок и физически, и психически.

Нарушение привязанности сказывается на дальнейшем развитии ребёнка, психическом и физическом здоровье, его социализации. По этим причинам, став взрослым, он испытывает трудности в личной жизни и в отношениях с окружающими его людьми.

Наблюдается другая крайность.

Мама погружается в заботы о новорождённом, растворяется в нём, принадлежит ему все 24 часа в сутки. Она не доверяет ребёнка никому, освободив отца ребёнка от его ро-

дательских обязанностей, и этим разрушает свои отношения с мужем и устаёт любить ребёнка.

– Я сейчас занята ребёнком, разве ты не понимаешь, – говорит она мужу.

Через три года приходит время сепарации. Малыш подрос и уже не нуждается в маме как раньше.

Он говорит: «Я сам!»

Женщина поворачивается лицом к мужу, она готова теперь уделить и ему внимание, да только муж к тому времени обзавёлся любовницей или «круглосуточной работой», зависимостью от алкоголя или дивана с телевизором. И тогда на ребёнка переносятся претензии, адресованные мужу:

– Я была с тобой всё время, я жертвовала собой ради тебя, я отказывала себе в отдыхе, сне и удовольствии.

В результате такой крайности семейные отношения могут завершиться разводом, а ребёнок будет нести на своих плечах вину за развод родителей.

И мама, и папа одинаково ответственны за рождение, развитие и взросление ребёнка. Муж имеет право быть родителем. Он порой не знает как, но позвольте ему научиться.

Родительство принадлежит мужу и жене в равных долях. Рождаясь, ребёнок забирает часть внимания и времени не только у мамы, но и у папы тоже. Это нормально и полезно для всех членов семьи.

# Малыш развивается из состояния покоя

Родился ребёнок. У вас, уважаемые родители, планы вырастить умненького и благоразумненького ребёнка.

С какого момента и при каких условиях начинать развитие ребёнка?

Основное условие для развития ребёнка – состояние покоя.

Когда ребёнок находится в состоянии покоя?

Когда удовлетворены его основные потребности: накормлен до сытости, сухой, здоровый, в тепле и безопасной среде, НЕ одинокий.

Если ребёнок находится в состоянии стресса, то ему необходимо выжить, преодолеть стресс. Это его основная цель, которая отодвигает развитие и знакомство с внешним миром.

Задача родителей с момента рождения ребёнка в том, чтобы убрать все факторы стресса.

Мама или значимый взрослый, который находится с ребёнком, сонатраивается на малыша, чтобы чувствовать его потребности и удовлетворять их.

Ребёнку важно видеть улыбку, обращённую к нему. Если мама отошла от малыша, то вместо её лица и улыбки малыш видит улыбающееся лицо замещающего её взрослого.

Улыбка и доброжелательный голос успокаивают малыша. А это важное условие для развития.

Фрустрация, которую может испытывать малыш до года – стресс для него.

После года малыш уже может чуть-чуть подождать реакции взрослых на своё ожидание.

– Подожди чуть-чуть. Я сейчас подойду к тебе, дам тебе то, что просишь.

– Подойди ты ко мне, я пожалею.

– Подожди, я сейчас освобожусь и помогу тебе.

В данном случае фрустрация помогает развитию, а не мешает.

*Эмоциональное развитие ребёнка возможно при соблюдении трёх условий:*

1. Контакт глаза в глаза.

2. Улыбка на лице мамы или замещающего её взрослого.

3. Голосовое сопровождение – разговор с малышом.

Чтобы система эмоционального взаимодействия, в которую входит малыш и взрослые, начала работать, необходимо соблюдение всех трёх условий одновременно.

# 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.