

Воробьева М.А.

Психология до и после рождения ребенка

**Книга для
будущих
родителей**

беременность

воспитание

рождение



М. А. Воробьева

**Психология до и после
рождения ребенка**

«Издательские решения»

Воробьева М. А.

Психология до и после рождения ребенка / М. А. Воробьева —
«Издательские решения»,

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:	6
Часть 1: Психология беременности	11
Беременность: долгожданная или неожиданная?	11
Самочувствие во время беременности	12
Отношения с врачом	13
Правда ли, что беременным «нельзя нервничать»?	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

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 психологии, – 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 усложняет 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

Хурасевой 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 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 получают 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.

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.