



Сегодня стали модными слова пренатальное воспитание, перинатолог и т. д. Давайте уточним значения этих понятий. Воспитание — это процесс преднамеренного, целенаправленного формирования желаемых качеств личности.

Пренатальный период

Кто ваш «собеседник»?

- ▶ Сейчас доподлинно известно, что новорожденный приходит в этот мир уже с огромным багажом впечатлений. Он получает ощущения с помощью всех органов чувств. На данный момент уже достаточно изучено **пренатальный период**, или внутриутробное развитие малыша, по неделям.
- ▶ **С конца 3-й недели** у него начинает биться сердце.
- ▶ **В 9 недель** на языке плода появляются вкусовые почки, он способен различать вкус околоплодной жидкости и даже реагировать на него.
- ▶ **В 10 недель** чувствительна вся поверхность кожи. **10-11 недель** — это время, когда малыш отчетливо чувствует прикосновения, тепло и холод, боль. Но самое главное — что он уже умеет реагировать на раздражители. Если ощущения ему неприятны, он может менять мимику лица.

- ▶ **В 16 недель** ребенок начинает слышать. Сначала он слышит звуки материнского тела: сердцебиение, шум крови, звуки перистальтики. Он воспринимает эти звуки через водную среду, приглушенно. Затем ребенок начинает слышать звуки, доносящиеся извне. Установлено, что он уже может «запоминать» отдельные слова, различать голоса.
- ▶ **В 16 недель** у плода развиты почти все формы чувствительности.
- ▶ Примерно к **20-й неделе** мама начинает чувствовать движения малыша, и это очень важный момент. Ведь это и есть ваша первая встреча с малышом — телесный контакт!
- ▶ **К 22-й неделе** ребенок способен чувствовать вкус, слышать, видеть и осязать. Он реагирует на ваши прикосновения через стенку живота.

▶ **К 36-й неделе** у малыша развивается обоняние.

▶ Именно на основании этих знаний и строятся различные теории дородового общения с крохой. Уже не вызывает сомнения, что многие черты характера будущего человека формируются в процессе внутриутробного периода, ибо новорожденный, к моменту своего появления на свет, уже прожил девять месяцев, которые в значительной степени определяют направления его дальнейшего развития. Способность к добру и сопереживанию, чувство любви или неприязни, спокойствие или агрессивность, как и многие другие свойства личности, воспитываются в человеке с момента его зачатия. Исследования последних лет доказали, что будущий ребенок как бы «записывает» на клеточном уровне информацию, получаемую из ощущений матери. Поэтому для матери в это время очень важно стараться жить в состоянии красоты, счастья, восторга и избегать отрицательных эмоций и переживаний.

В первые три месяца беременности желательно:

- ▶ Проводить медитацию визуализации — зримо представлять себе те качества, которые вы хотели бы видеть у своего ребенка. Рекомендуется с помощью воображения нарисовать себе картины проявления этих качеств в детском возрасте, в период полового созревания и в момент зрелости. Но есть одна опасность: родители осознанно или неосознанно могут как бы навязать ребенку свои скрытые нереализованные желания, несбывшиеся мечты, неудавшиеся дела и т. п.
- ▶ Как можно больше времени, если это, конечно, возможно, необходимо проводить на природе. Представляйте, что вместе с вами красотой природы любуется и ваш будущий ребенок.
- ▶ Старайтесь научиться ощущать внутренний покой и свободу. Эти состояния ощущаете не только вы, но и ваш будущий ребенок.

- ▶ Читайте вслух и про себя красивые стихи. Стихи подбирайте такие, чтобы они передавали легкие, светлые состояния (в крайнем случае легкую грусть). Стихотворений, которые передают такие состояния, как печаль, тоску, горе и т. п., старайтесь избегать.
- ▶ Старайтесь бывать на художественных выставках, посещать музеи, театры, читать красивые литературные произведения.
- ▶ Особое внимание во внутриутробном воспитании уделяется музыке. Андрэ Бертин в своей книге «Воспитание в утробе матери, или Рассказ об упущенных возможностях» пишет: «Плод воспринимает музыку, которую слушает мать во время концерта. Он избирательно реагирует на программу. Так, Бетховен и Брамс действуют на плод возбуждающе, тогда как Моцарт и Вивальди успокаивают его. Что касается рок-музыки, то здесь можно сказать только одно: она заставляет его просто бесноваться. Было замечено, что будущие матери часто вынуждены покидать концертный зал по причине непереносимых страданий, испытываемых от бурного движения плода. Таким образом, они должны слушать иную, более структурированную музыку».

- ▶ Слушая музыку, фиксируйте свое внимание на том, какие чувства она вызывает, и представляйте, что это чувство вы переживаете вдвоем.
- ▶ Педагоги А. М. Ильин и Л. П. Ильина рекомендуют беременным женщинам два-три раза в день слушать по 10-20 минут лучшие произведения мировой классической музыки и предлагают следующий примерный репертуар (который, естественно, можно расширить по собственному усмотрению):
- ▶ П. И. Чайковский. Времена года.
- ▶ П. И. Чайковский. «Вальс цветов» из балета «Щелкунчик».
- ▶ П. И. Чайковский. Вальс (ля минор) из балета «Спящая красавица».
- ▶ Эвард Григ. Пер Гюнт: «Песня Сольвейг», «Танец Анитры».
- ▶ П. И. Чайковский. «Танец феи Драже» из балета «Щелкунчик».
- ▶ М. И. Глинка. Увертюра к опере «Руслан и Людмила», «Марш Черномора», хор «Ах, ты, свет Людмила» из 4-го действия оперы.
- ▶ М. П. Мусоргский. «Рассвет на Москва-реке» из оперы «Хованщина».
- ▶ М. П. Мусоргский. Картинки с выставки: «Балет невылупившихся птенцов», «Богатырские ворота», «Тюильрийский сад».
- ▶ Ф. Шопен. Мазурка (ми мажор), Вальс № 7.
- ▶ Ф. Шуберт. Вальс (си минор), «Вечерняя серенада».
- ▶ И. Брамс. Венгерский танец № 5 (фа-диез минор).
- ▶ А. Рубинштейн. «Мелодия» (фа мажор).
- ▶ П. И. Чайковский. Балет «Лебединое озеро».
- ▶ Н. Римский-Корсаков. «Шехерезада». Симфоническая сюита, соч. 35.

В период с 3-х до 6 месяцев желательно:

- ▶ фиксировать внимание на ощущениях, т. к. у ребенка развиваются органы чувств и соответствующие центры мозга. Будущие мамы могут практиковать и следующие упражнения (*упражнения даются по А. М. Ильину и Л. П. Ильиной*).

Познание предметов окружающего мира

- ▶ Возьмите в руки предмет, например ручку, повертите ее в руках, осознайте ощущения — вес, материал, форма, функция. Положите ручку на стол и, глядя на нее, мысленно проделайте ту же операцию. Осознайте ощущения. Закройте глаза, вспомните ощущения, которые вы испытывали от этого предмета, и также передайте эти ощущения своему ребенку.
- ▶ Возьмите следующий предмет (утюг, иголку, лампочку, стеклянную вазу и т. д.) и проделайте ту же операцию.
- ▶ Трогайте как можно больше предметов, осознавайте разницу в ощущениях от холодного и горячего. Представьте, что вы, как ребенок, заново познаете окружающий мир, и вам это чрезвычайно интересно, и вы любопытны, как младенец.

Работа с цветом

- ▶ Возьмите цветную бумагу.
- ▶ Посмотрите на красный цвет, закройте глаза, вспомните ощущения этого цвета и передайте это ощущение ребенку. То же с другими цветами.
- ▶ Старайтесь осознать разницу ощущений между синим и красным, желтым и зеленым цветом и т. д.
- ▶ Возьмите красный цвет и сравните его со всеми другими цветами. Красный — синий, красный — зеленый, красный — желтый и т.д.
- ▶ То же, но за основу возьмите зеленый цвет, затем желтый и т.д.
- ▶ Разложите цвета в ряд по следующему принципу:
 - ▶ Из всех цветов выбираете самый приятный цвет, затем самый привлекательный из оставшихся.
 - ▶ То же, но первым кладете самый неприятный цвет и т. д.
- ▶ Работа с цветами в **пренатальный период** стимулирует психическое и физическое развитие, развитие полушария, ответственного за невербальное мышление. Этому же способствуют и занятия со звуками музыкального ряда.

Слушаем звуки

- ▶ Подойдите к пианино и нажмите на любую клавишу в центре клавиатуры. Осознайте, какие ощущения вызывает у вас этот звук. Отпустите клавишу, вспомните ощущения. Затем то же проделайте с другой клавишей и т. д.
- ▶ Нажмите на одну из клавиш справа и затем на одну из клавиш слева по клавиатуре. Осознайте разницу в ощущениях и мысленно как бы объясните эту разницу ребенку.
- ▶ Продолжайте сравнивать звуки, но каждый раз сдвигайтесь на одну клавишу к центру.
- ▶ Если у вас музыкальное образование, то слушайте ощущения от интервалов.
- ▶ Прислушайтесь к голосам двух разговаривающих женщин, сравните.
- ▶ Прислушайтесь к голосам двух мужчин, сравните.
- ▶ Сравните мужской и женский голос — осознайте разницу в ощущении их.
- ▶ Слушайте звонкие голоса детей, радуйтесь им.

В последние три месяца беременности

- ▶ у ребенка начинает функционировать внутреннее ухо, воспринимающее звуки и передающее сигнал в мозг, а значит, появляется и восприятие речи. Поэтому можно добавить в свой комплекс упражнений для воспитания ребенка до родов следующие упражнения (*упражнения даются по А. М. Ильину и Л. П. Ильиной*):

Беседа с ребенком

- ▶ Гуляя, ведите с ребенком беседу о том, что вы видите, обращая особое внимание на то, что вам кажется интересным, красивым, эстетичным.
- ▶ В то время как вы занимаетесь делами, необходимо помнить о том, что ребенок внимательно следит за вами, он любопытен и хочет узнать, чем вы занимаетесь. Поэтому негромко, но отчетливо рассказывайте ему, что вы делаете, как вы собираетесь выполнять это.
- ▶ Помните, что ребенок воспринимает три потока информации: ваше эмоциональное состояние, речь и отношение к нему. Уважайте в нем своего молчаливого собеседника.

Чтение вслух

- ▶ Положите руку на живот, читайте ребенку книжку вслух. Остановите ваше внимание на картинке и расскажите, что на ней нарисовано.
- ▶ Время занятий (от 5 минут и более) определите самостоятельно. Не утомляйте ребенка излишним старанием. Помните, что занятия должны приносить радость вам и ребенку.

Сказки

- ▶ Поставьте пластинку с музыкально оформленными сказками и, внимательно слушая, старайтесь переживать события, о которых идет речь с позиции ребенка. По окончании прокомментируйте вслух свое отношение к героям сказки: «Какая умная Василиса Прекрасная», «Какой смелый Иван Царевич»... и т. д.

Общение с отцом

- ▶ В этот период развития важную роль начинает играть общение с отцом. Его отношение к жене, беременности и ожидаемому ребенку — чрезвычайно важный фактор. Папам рекомендуется рассказывать будущему ребенку о том, с каким нетерпением его появления на свет ожидает вся семья, какой он здоровый, красивый, благородный, энергичный, великодушный и сильный (безотносительно к полу).
- ▶ В заключение хочется отметить, что в настоящее время организовано много курсов и школ, проводящих занятия с беременными, тем или иным образом занимающихся этим самым пренатальным воспитанием, однако методики по перинатальному обучению, применяемые на этих занятиях, не имеют достаточной научной доказательной базы.
- ▶ Будущие мамы, помните, что занятия должны вызывать у вас только положительные эмоции: если вам кажется, что вам навязывают какие-то представления, образ мыслей и действий, не стесняйтесь задавать вопросы, спорить, не бойтесь вовсе отказаться от занятий. Не думайте, что кто-то лучше вас знает, как именно вы должны общаться со своим малышом. Если занятия поднимают вам настроение, если они помогают вам избавиться от каких-то проблем, то, видимо, они действительно полезны для вас. Если же что-то вызывает у вас внутренний протест, сомнения или опасения — имеет смысл полностью довериться своей интуиции. Помните о том, что ответственность за здоровье своего ребенка несете именно вы, поэтому выбор — только за вами.