

Общение с малышом до его рождения становится все более популярным занятием. Пишутся книги, открываются курсы, методики. Что же представляет собой такое общение - насущную необходимость или своеобразное развлечение для досужных будущих мам и полезно ли оно?

В настоящее время говорят не только о диагностике развития плода, но и о пренатальной психологии и даже о пренатальном воспитании - воспитании ребенка до рождения. Наука продвинулась далеко вперед, многое о внутриутробной жизни ребенка стало известно. Но вопрос общения с ребенком до рождения и по сей день очень актуален и до конца не познан. Для начала нужно понять, с кем мы общаемся, т.е. представить, как происходит внутриутробное развитие малыша.

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. Только что родившийся ребенок обладает всеми пятью человеческими чувствами: зрением, слухом, обонянием, осязанием, вкусом.

История пренатального воспитания.

В конце 70-х годов XX века появилась новая отрасль психологии, педагогики и медицины - пренатальное, или дородовое, развитие и воспитание.

Калифорнийский акушер Ван де Кар разработал методы работы с беременной женщиной и плодом. Он использовал тактильное воздействие рук на брюшную полость. Беременная похлопывала живот, нажимала на него и произносила повторяющиеся, односложные слова. Эти специальные упражнения выполнялись ежедневно по 15-20 минут. Ван де Кар считал, что таким образом можно помочь более интенсивному интеллектуальному развитию плода.

Американский специалист по дородовой подготовке Brent Logan в 80-е годы занимался изучением звукового воздействия на плод. Беременные прослушивали определенный набор кассет с записями музыкальных произведений и с записями сердечного ритма, который имел разный характер (высота и частота звука изменялись). Таким образом стимулировалось психическое развитие ребенка.

Но еще раньше во Франции существовал так называемый «поющий» родильный дом Мишеля Одена. Там проводились занятия по хоровому пению, которые посещали будущие отцы и матери. Считалось, что хоровое пение улучшает самочувствие и укрепляет нервы матери, которая впоследствии производит на свет здоровых, спокойных детей. Мишель Оден обратил внимание, что если отец регулярно разговаривает с плодом во время беременности жены, то почти сразу же после рождения ребенок будет узнавать его голос.

Колыбельная для... живота

Учеными замечено, что дети еще в утробе матери по-разному реагируют на различную музыку. Они любят структурированные мелодии (Вивальди, Моцарт, народная музыка, детские песни), не очень любят басовые, низкие звуки (Бетховен, Бах, Лист). Очень хорошо, если вы будете сами петь еще не родившемуся ребенку. Вспомните колыбельные и детские песенки, которые, может быть, пели вам в детстве! Замечено, что малыша можно приучать к ритуалу ночного засыпания. Для этого мама должна регулярно соблюдать определенную

последовательность действий, например: ужин, душ, колыбельная. Есть некоторая вероятность, что такой ритуал, знакомый малышу с внутриутробной жизни, поможет ему в дальнейшем успокоиться и заснуть.

Как происходит контакт?

Кто-то из будущих мам относятся к общению с ребенком до рождения очень скептически, полагая, что достоверно узнать, что чувствует малыш в утробе матери, нельзя. А кто-то старается каждый день поговорить с крохой, научиться его понимать. Кто прав? Ответ на этот вопрос можете дать себе только вы сами.

При изменении психоэмоционального состояния беременной в ее кровь выбрасываются те или иные биологически активные вещества. А поскольку ребенок с матерью - одно целое, то любой ее негатив тут же отражается на его психическом и физическом состоянии. Именно поэтому для стабилизации эмоционального состояния беременных очень во многих центрах по подготовке к родам и сознательному родительству им предлагают заниматься творчеством. Это занятия танцами, пением, арт-терапия (рисование) и другое. Считается, что во время таких занятий начинается общение с малышом. С этим невозможно не согласиться. Через песни, рисунки или поделки будущие мамы учатся выражать свою любовь к малышу еще до его рождения. А эти навыки явно не окажутся лишними и когда кроха родится. Тем более что практически каждая беременная женщина переживает период повышенной эмоциональности. Переноса свои эмоции на бумагу, можно избавиться от тревог и волнений за ребенка. Занятия творчеством помогают избавиться от негативных эмоций, осознать происходящие перемены.

Не стоит забывать, что у папы тоже есть шанс познакомиться с ребенком еще до его рождения. Малыш слышит папин голос, воспринимает эмоции, которыми сопровождается общение родителей. Будущие папы! Помните, что, заботясь о своей жене и малыше, общаясь с ним, вы как бы даете ему сигнал: «Здесь хорошо, мы ждем тебя и рады тебе».

Кому это нужно?

Итак, общение с ребенком до рождения нужно как малышу, так и будущим родителям. Таким образом ребенок получает новые стимулы для своего развития, а главное - тепло, ласку и заботу будущих мамы и папы. Для этого не обязательно петь, рассказывать стихи и т.д. - можно просто думать о малыше, воспринимать свою беременность положительно.

Природа мудра, и не случайно беременность длится девять месяцев. За это время мы можем привыкнуть к своему малышу и научиться его понимать. Почувствовать ответственность за него. Понять и принять новые роли в семье. Женщина может научиться понимать свое тело, что поможет ей в родах. Но самое главное - в это время мы учимся любить нашего малыша, еще не видя его, - любить его таким, какой он есть, не пытаясь переделать его, а стараясь понять. Мы учимся безусловной любви, мы учимся материнству и отцовству, мы учимся общению!

Если мама прислушивается к своему малышу, умеет его понимать и принимать - это залог их успешного контакта в будущем. Вы для малыша сейчас - целая Вселенная, с помощью ваших ощущений он познает мир. Помогите ему, и пусть, придя в этот непростой мир, кроха уже знает, что его ждут и любят!