

Общение с малышом до его рождения

Общение с малышом до его рождения становится все более популярным занятием. Пишутся книги, открываются курсы, апробируются методики. Тем не менее в данный момент у ученых нет достоверных данных о том, что такое общение как-либо влияет на интеллектуальное развитие ребенка или на его отношения с родителями в будущем. Что же представляет собой такое общение — насущную необходимость или своеобразное развлечение для досужих будущих мам? Попробуем разобраться.

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. На данный момент уже достаточно изучено внутриутробное развитие малыша по неделям.

С конца 3-й недели у него начинает биться сердце.

В 9 недель на язычке 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 эти импульсы. Если ощущения ему неприятны, он может изменять мимику.

В 16 недель ребенок начинает слышать. Сначала он слышит звуки материнского тела: сердцебиение, шум крови, звуки перистальтики. Он воспринимает эти звуки как приглушенные, через водную среду. Затем ребенок начинает слышать звуки, доносящиеся извне. Установлено, что он уже может «запоминать» отдельные слова, различать голоса.

В 16 недель у плода развиты уже 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 6-му месяцу внутриутробной жизни ребенок способен чувствовать вкус, слышать, видеть и осязать. Он реагирует на ваши прикосновения через стенку живота.

К 9-му месяцу у малыша разовьется обоняние.

Итак, мы узнали о внутриутробном развитии органов чувств плода. Именно на основании этих знаний и строятся различные теории дородового общения с крохой.

История пренатального воспитания

В конце 70-х годов XX века появилась новая отрасль психологии, педагогики и медицины — пренатальное, или дородовое, развитие и воспитание. Была создана новая медицинская аппаратура (ультразвук, волоконная оптика), появилась возможность проводить наблюдения за поведением и состоянием плода.

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 Брент Логан 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.

К концу 80-х годов беременные женщины начали слушать музыку через аудиоплеер, помещая наушники на живот, чтобы их малыши тоже слышали понравившуюся им музыку. При этом врачи наблюдали за изменением шевелений плода при помощи УЗИ, измеряли его сердечный ритм.

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.

В это же время (в 80-е годы) в Москве, Тамбове, Набережных Челнах и некоторых других городах был апробирован метод профессора Лазарева «Сонатал» (в переводе с латыни сонас — «звучащий», натус — «рожденный»). Суть его, по утверждению авторов, в том, что в пренатальный период (до рождения) можно воздействовать на двигательное, эмоциональное и дыхательное состояние плода и даже управлять их развитием. «Сонатал» — метод музыкального стимулирования развития плода и новорожденного. По этой методике мама общается с еще не родившимся малышом с помощью специальных вокально-речевых упражнений.

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 относится 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». Интерес к миру можно закладывать уже сейчас. Тогда, повзрослев, малыш сам захочет познавать мир, вы заложите в нем любовь к жизни. Замечено, что отцы, которые достаточно часто общались с ребенком во время беременности, и после рождения лучше понимают своего малыша и легко налаживают с ним контакт.

Из глубины веков...

В некоторых странах Востока (например, в Древнем Китае и в Корее) издавна считалось, что в день рождения ребенку уже исполняется девять месяцев, то есть возраст человека исчисляется со дня зачатия, а не рождения. Еще более 1500 лет назад в Китае практиковали дородовое воздействие на ребенка. Женщины, ожидающие малыша, ежедневно пели для него, считалось, что это благоприятно отразится на характере ребенка. А в Японии будущие мамы жили в специальных общинах, расположенных в красивой местности. Специально обученные женщины занимались там эстетическим и музыкальным образованием матери и ее будущего ребенка. В некоторых странах Африки с давних пор и по сей день практикуются специальные танцы и ритмические движения для беременных.

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 пытаюсь переделать его, а стараюсь 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!

«Прогулка радости»

Понятия «дородового общения», необходимости постоянного контакта с ребенком до рождения используют многие, но понимают их все по-разному. Так, например, на Украине существует «Центр осознанного родительства». Специалисты этого центра отмечают, что трудные роды бывают только при

противодействию ребенка, который боится идти в мир. Чтобы предотвратить это, необходим постоянный дородовой контакт. Для этого предлагается использовать так называемую «прогулку радости». Например, гуляя по улице, будущая мама рассказывает своему ребенку, как прекрасен мир, в котором ему предстоит жить, — необязательно словами, можно и через образы, мысли. Так мама передает малышу положительные эмоции, закладывает в нем любовь к жизни.

Воспитание? Обучение? Слияние?

Понятие «постоянного контакта» матери и плода воспринимается среди приверженцев пренатального воспитания неоднозначно. В одних методиках — это ежедневные, обязательные «ритуалы» общения. Женщину вводят в так называемое эйфорическое состояние, иногда в состояние гипноза (что противопоказано при беременности). Специалисты таких центров считают, что таким образом мать «воссоединяется» с ребенком, и общение достигает высочайшего уровня. Но это состояние — опасно для беременной!

Другие методики говорят о необходимости постоянного, ежедневного обучения ребенка (существуют даже специальные методики обучения математике, языкам, алфавиту и т.д., но их эффективность не является научно доказанной). Здесь путают стимуляцию органов чувств с ранним интеллектуальным развитием. Беременные женщины ставят на живот наушники с записью текстов на иностранных языках, вместо того чтобы спеть песню самой и насладиться любимой музыкой. Они рисуют световым лучом буквы и цифры на своем животике, считая, что таким образом смогут сделать малыша гениальным. Разумеется, для развития ребенок нуждается во впечатлениях, но тех впечатлений, которые он получает, находясь в материнской утробе, вполне достаточно и без каких-либо дополнительных воздействий.