Автор: Ianlis
04.07.2009 07:39 -

Думая о большом, начни с малого

Нужна ли беременной психологическая подготовка к родам? Большинство ответят “нет”. Эта статья – информация к размышлению для тех, кто ответил “да”. На что мы ориентируемся при выборе курса по подготовке к родам: на известность и популярность, рекламу, на стоимость, продолжительность? Задайте себе вопрос: ”Что я хочу получить от курсов?” и тогда Ваш ответ поможет сориентироваться в вашем выборе.

Есть много программ для будущих мам. При внешней схожести внутреннее их содержание может отличаться. Можно играть на одной и той же скрипке. Но одно исполнение пробуждает в вас чувства и размышления, а другое – ощущение хорошо исполненной игры. Можно лишь прочувствовать эту разницу и осознать.

«Что и как я должна делать для того, чтобы мой ребенок развивался полноценно до и после родов?», «Как избавиться от неуверенности, страхов перед болью, родами?», «Как превратить ожидание родов в праздник?», «Могут ли мои роды стать мягкими?», «Как рожать осознанно?», «Можно ли сократить продолжительность родового процесса?», «Что такое релаксация?» - на эти и многие другие вопросы практически отвечает программа для будущих малышей и мам.

С какого срока заниматься по программе – это ваш собственный выбор. Однако на практике выясняется, что начинать заниматься нужно с самых ранних сроков беременности. Некоторые же мамы считают, что если бы знали, то стали бы заниматься еще до беременности.

Светлана, 27 лет, нженер

На 19-й недели беременности мой гинеколог порекомендовала мне программу для будущих малышей и мам. Отсутствовал даже намек на рекламу программы. Так я встретила психолога. Надо сказать, что у меня всегда было неоднозначное отношение к специалистам этой профессии. Но что-то заставило меня остаться на первое занятие, а потом придти на второе.

О роли пренатального воспитания ко времени начала занятий я уже что-то слышала, но никогда не думала, что оно имеет такое большое значение в жизни человека. До этого моя роль в формировании ребенка, для меня самой заключалась в роли инкубатора на ножках, которому положено 9 месяцев растить в себе другую жизнь, и спустя это время на свет должно появиться сформированное существо. Как оказалось,

появится-то оно появится, а вот как он сформируется и каким он придет в этот мир во многом зависит от меня, так как многое закладывается в период беременности, в момент схваток и появления на свет. Вот это было для меня открытием. То, что ребенок к 19-й неделе уже слышит и чувствует, это я знала. Но то, что пренатальное воспитание позволяет воспитать в ребенке чувство уверенности в себе, чувство защиты и ощущение, что его ждут и любят еще в утробе матери, было для меня новым. Совершенным открытием было для меня роль схваток в формировании ребенка. До этого весь этот процесс был связан только с моей болью, о ребенке как-то не думалось. А то, что во время схваток женщина пугается и у нее идет спазм мышц - мамочка кричит, о ребенке не думает, а в это время ребенку-то некуда деться, он в замкнутом пространстве, откуда не убежишь, даже в голову не приходило.

Во время занятий менялось мое отношение к ребенку. Раньше я воспринимала его как часть меня самой, но эта часть была неразумная, безвольная. Но сейчас я уже знаю, что нас двое и мы вместе, и очень нуждаемся друг в друге. То, что ребенок нуждается во мне – это одно, но ведь и я нуждаюсь в нем. Он пробуждает во мне огромные таланты и способности, о которых я раньше и не подозревала.

Лиля, 26 лет, психолог

На ранних сроках беременности я была занята мыслями только о себе, своей жизни, о том, как она кардинально изменится. Но со временем я стала осознавать, что в моей жизни появилось нечто более важное, чем я сама. Я поняла, что мне нужна помощь, чтобы разобраться со своими чувствами, мыслями. Понять и осознать, что я смогу сделать, чтобы моему малышу было хорошо, способствовало его и моему развитию и что в моих силах.

Я посещала курсы подготовки к родам, плавала, занималась гимнастикой. Но мне нужно было что-то другое, что-то еще. О программе для будущих малышей и их мам я узнала от своей подруги, которая много лет назад успешно ее прошла. Так я пришла на индивидуальные занятия по программе. Начались занятия. Каждое занятие отрабатывалось с обязательными домашними заданиями. Всего я прошла 21 занятие. Я занималась до самых родов.

Много внимания и усилий я стала уделять развитию моего Ребенка до рождения.

Прочитав много книг по раннему развитию детей (это было домашним заданием на тему раннего развития ребенка), я поняла, что если я хочу, чтобы моя Малышка полноценно развивалась, нужно, чтобы все ее близкие – мама, папа, бабушки и дедушки говорили на одном “языке”. И я решила предпринять несколько мер. Выбрав методику, по моему ощущению, наиболее полно способствующую гармоничному развитию ребенка, отдала ее на проработку всем тем, кто будет общаться с Малышкой: бабушкам, дедушкам, папе, тете, и поставила условие: пока они ее не прочтут, не проработают и не пройдут у меня аттестацию – допуска к Малышке не будет. Пусть эта мера немного кардинальна, но я считаю, что для полноценного развития ребенка, все взрослые, которые будут ее окружать, должны понимать, что я делаю, почему и с какой целью, а

также придерживаться тех же правил и действий, но осознанно.

Темой одного из занятий были мои размышления о детях: «Дети – это свободные личности, они не принадлежат никому, дети – не собственность родителей. И это нужно осознать, принять, понять. Дети – не вещи, это люди, свободные в своих мыслях, взглядах. Мы родители, не можем и не в праве требовать и ждать от своего Малыша тот же образ мыслей, мы можем лишь показать и дать возможность ощутить насколько разнообразен мир. Мы лишь "экскурсоводы", чем больше мы ему покажем, ознакомим, тем лучше. Дети – наше счастье. Мы для них не шаблон. Дети должны развиваться, и в этом преуспеть больше, чем мы. Но, в то же время, мы, родители, должны дать им возможность попробовать себя во всем и сделать в дальнейшем жизненный выбор именно по своему желанию, а не по требованию родителей. У ребенка своя неповторимая жизнь! Родители для Малыша не локомотив, ведущий ребенка за собой, а лишь помощь в развитии, в движении. Эта помощь должна быть ненавязчивой, но в то же время и своевременной. Чем больше мы будем раскрывать все стороны жизни для себя и Малыша, тем дальше мы продвинимся по жизненному пути. Мы опора и подмога Ребенку. Ребенок – это неповторимая личность».

Каримова Галия