

# Челму


МОЖНО НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ДО ЕГО РОЖДЕНИЯ

- Тайная жизнь ребенка до рождения
- Подготовим ребенка к счастливой и здоровой жизни до его рождения

## Подробный календарь

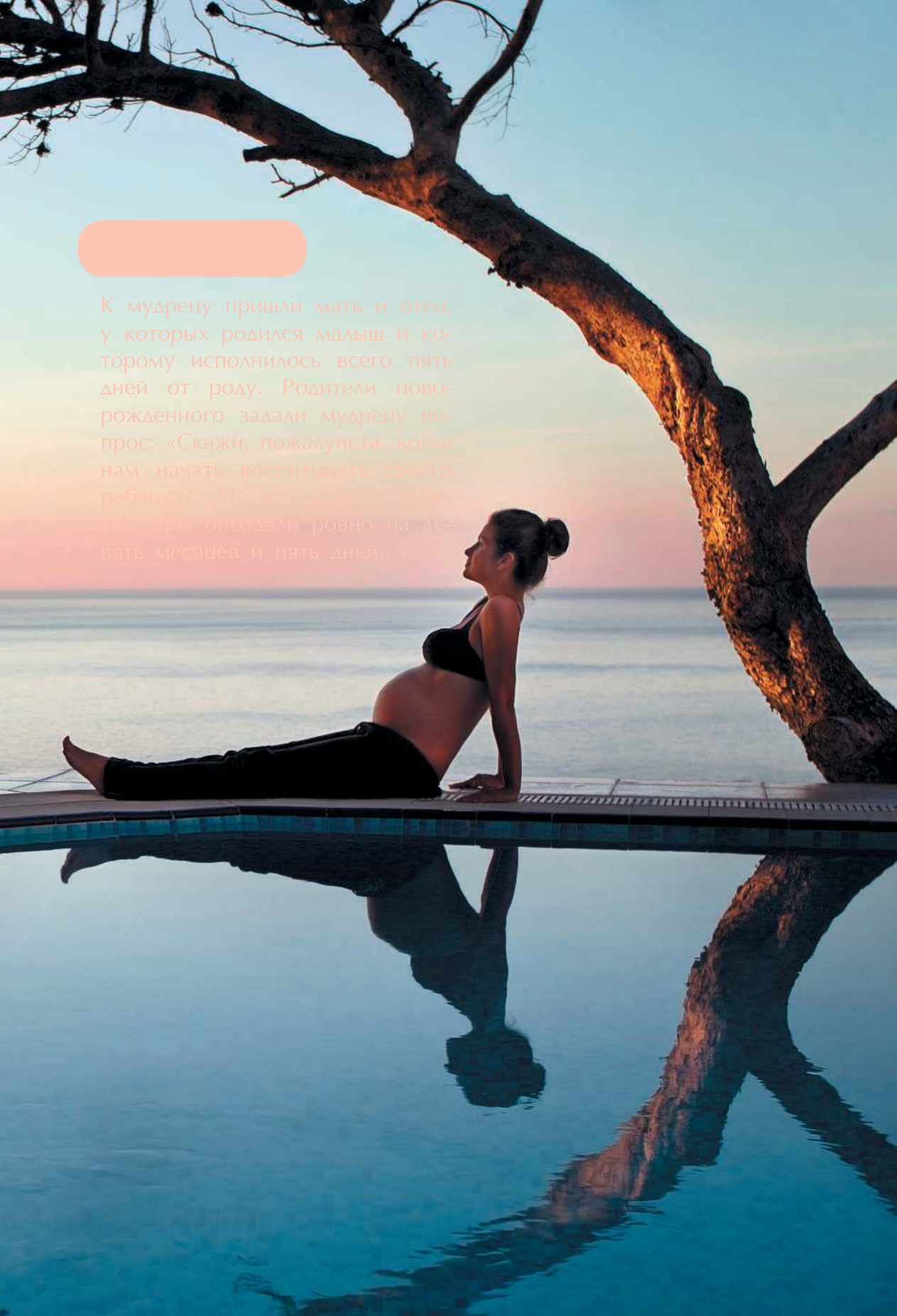
внутриутробного развития с указанием, в какой месяц активнее развивается тот или иной орган малыша, а следовательно, нужно выполнять то или иное задание, смотреть на ту или иную картину, читать ту или иную притчу, слушать ту или иную музыку.



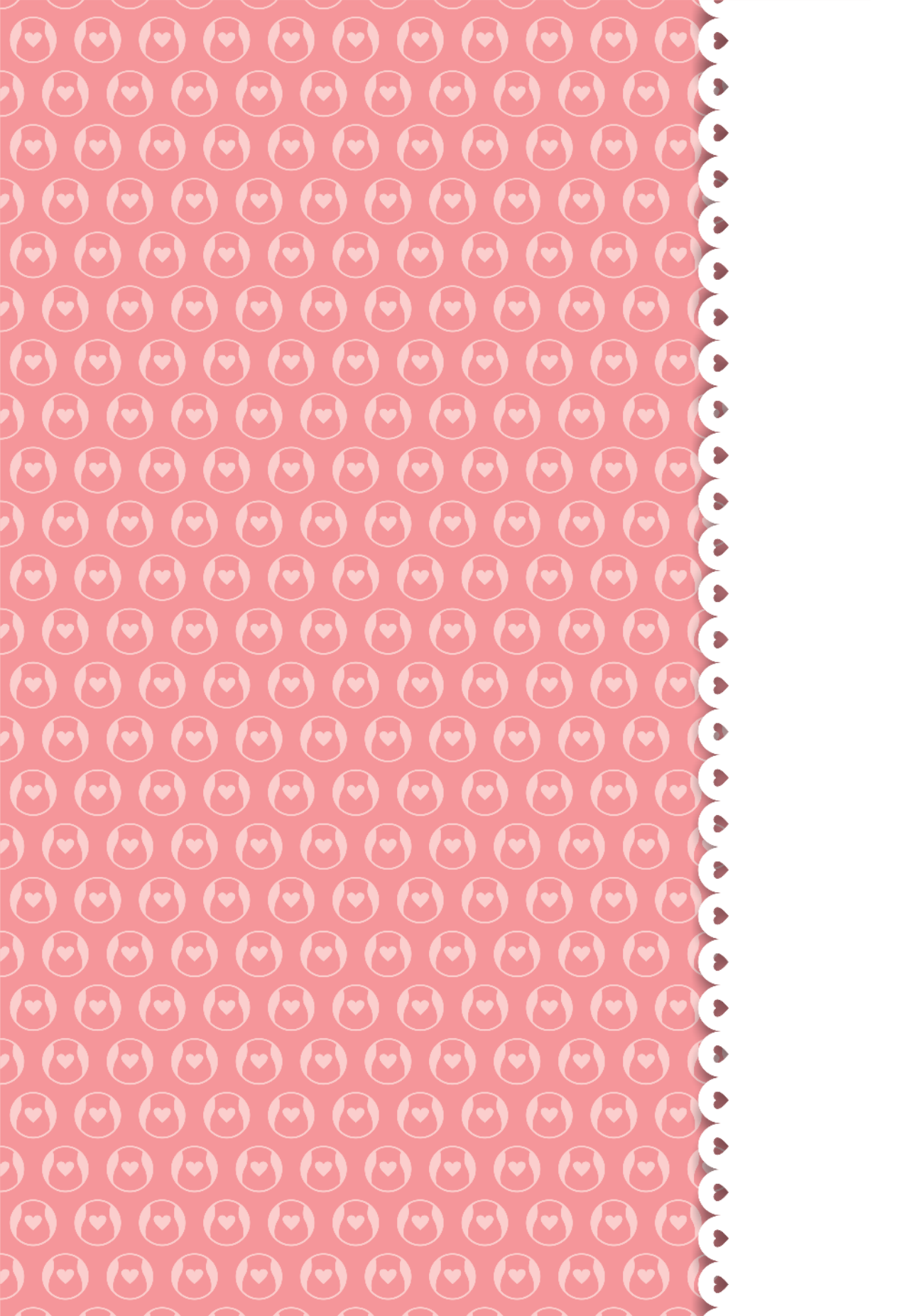


История человека в течение девяти месяцев, предшествующих его рождению, вероятно, является более интересной и содержит события большей важности, чем все три по двадцать и десять лет в последующем.

*Английский поэт-романтик, критик и философ  
Сэмюэл Тэйлор Кольридж,  
1840 г.*

A pregnant woman is sitting on the edge of a swimming pool, looking out at the ocean at sunset. She is wearing a black bikini top and black pants. A large, gnarled tree trunk is on the right side of the frame, and its reflection is visible in the water. The sky is a mix of orange, pink, and blue. The water in the pool is calm, reflecting the woman and the tree. The overall mood is peaceful and contemplative.

К мудрецу пришли мать и отец, у которых родился малыш и которому исполнилось всего пять дней от роду. Родители новорожденного задали мудрецу вопрос: «Скажи, пожалуйста, когда нам начать воспитывать своего ребенка?» Но сам мудрец ответил: «Вы опоздали ровно на девять месяцев и пять дней...»



# Предисловие от ученого

Зачатие, вынашивание и рождение ребенка — важнейшие моменты в его жизни, во многом определяющие ее дальнейший ход. Однако, к сожалению, данные истины еще не до конца осознаны многими родителями, позволяющими себе зачатие в состоянии алкогольной интоксикации или ругань и ссоры во время беременности. Игнорировать первые девять месяцев жизни ребенка, думать, что данный процесс проходит сам по себе и не требует особой заботы, — все равно что начинать строить дом на песке или болоте, не интересуясь постройкой его фундамента. Ведь внутриутробная жизнь — это тот самый фундамент, на котором в дальнейшем будет выстроено и телесное здоровье человека, и его душевное благополучие.

Данная книга, безусловно, интересна и поучительна, хотя нужно честно признать, что далеко не все ее положения подтверждены современной наукой. Тем не менее многие ее рекомендации заслуживают безусловной поддержки, например, такая:

**Чтобы зачать, выносить и родить красивого ребенка, беременную женщину должна окружать красота в широком смысле этого слова: позитивная обстановка, красивые и доброжелательные люди, добрые фильмы, хорошая музыка, приятные запахи.**

Дело в том, что пагубное воздействие отрицательных эмоций на беременную женщину убедительно доказано, а механизмы такого влияния подробно изучены. Когда женщина, вынашивающая плод, испытывает отрицательные эмоции, мозговое вещество ее надпочечников вырабатывает гормоны адреналин и норадреналин, которые стимулируют перераспределение крови — она притекает к мышцам, а сосуды внутренних органов, в том числе матки, спазмируются. Фактически имеет место временное удушье плода, что негативно сказывается на развитии его тканей и органов.

Читателям нужно знать, что все «внутреннее хозяйство» нашего организма управляется вегетативной нервной системой, которая состоит из двух отделов — симпатического и парасимпатического. Первый из них готовит организм к преодолению экстремальных ситуаций (реакции борьбы или бегства), второй же способствует отдыху и восстановлению потраченных ресурсов. Между этими отделами есть определенное равновесие — тонкий баланс, который смещается в ту или иную сторону в разных жизненных обстоятельствах. Негативные эмоции матери сдвигают этот баланс в сторону активности симпатической системы — а это ускоренный пульс, повышенное кровяное давление, нервное напряжение, бессонница. Конечно, ребенок, рожденный в таких условиях, не может быть полностью здоровым. В будущем у него возможна склонность к повышенному нейротизму, гипертонии, тиреотоксикозу.

С другой стороны, если беременная женщина вообще лишает себя эмоций и создает обстановку «полного покоя», происходит сдвиг вегетативного баланса в сторону парасимпатической системы. А это риски повышенного веса в будущем и низкая спонтанная активность. В этом случае от ребенка трудно ждать выдающихся успехов на жизненном пути. Где же выход? Об этом как раз и говорится в данной книге — беременная женщина должна испытывать эмоции, но положительные. В то же время положительные эмоции повышают иммунитет, гармонизируют работу вегетативной нервной системы, которая управляет нашими внутренними органами. Одним из источников положительных эмоций является красота окружающего мира и красота искусства, и в этом плане многие рекомендации, собранные в данной книге, вполне оправданы. В частности, приведенные ниже рекомендации могут считаться достаточно обоснованными и не противоречат положениям современной науки:

1. Дети, рожденные от родителей разной национальности, обычно красивее и здоровее<sup>1</sup>;
2. Следует зачинать детей в искренней любви и страсти, потому что «плоды любви» более здоровые и красивые<sup>2</sup>;
3. Во время беременности окружать женщину красотой, потому что прекрасное создает положительный настрой и гармонизирует<sup>3</sup>.

Идея о том, что стрессы беременной женщины повышают вероятность развития стресса у ребенка, в последнее время находит все большее подтверждение. Так, исследования бельгийских ученых показали, что волнения матери во время беременности отражаются на психике ребенка даже спустя несколько лет после рождения. Врачи и психологи обследовали 71 женщину сразу после родов и спустя 8–9 лет. Матери заполняли опросники, позволяющие установить уровень стресса, пережитый женщиной во время беременности. Когда детям исполнилось 8 или 9 лет, их матери, учителя и сторонний наблюдатель оценивали внимательность и активность детей, а также характерный для них уровень беспокойства. Полученные результаты дают основания считать, что срок 12–22 недели является наиболее опасным для психики будущего ребенка, потому что для этого периода корреляция (взаимосвязь) между беспокойством матери и будущими расстройствами ребенка оказалась наиболее сильной.

<sup>1</sup>Так проявляется явление *гетерозиса* — блокировки мутантных генов здоровыми доминантными алелями, что делает потомство более сильным и выносливым.

<sup>2</sup>Положительные эмоции вызывают *эустресс* — полезную разновидность стресса, повышающую иммунитет и усиливающую процессы репарации хромосом (восстановление поврежденных молекул ДНК).

<sup>3</sup>Положительные эмоции способствуют выделению «гормонов радости» *эндорфинов*, которые, частично проникая через плаценту, в дальнейшем будут способствовать более выраженному и частому переживанию положительных эмоций у ребенка.



Эти данные в определенной мере соответствуют результатам исследований ученых Эдинбургского университета (Шотландия) и Медицинской школы горы Синай (Нью-Йорк), которые изучали женщин, получивших психологическую травму во время теракта во Всемирном торговом центре 11 сентября 2002 года. Как оказалось, у матерей, переживших посттравматический стресс во время беременности из-за того, что они были свидетелями терактов, рождаются дети с ненормально низким уровнем кортизола в крови, что обычно ассоциируется с повышенной восприимчивостью к стрессам. Это может означать, что они были так «запрограммированы» в утробе в результате стресса, пережитого их матерями. Что касается срока повышенной уязвимости беременных женщин к стрессу, то, по данным шотландских ученых, он приходится на третий триместр беременности.

По данным некоторых российских авторов, большинство детей, которых «не ждали», в дальнейшем заболевают неврозом страха, поскольку первичная неуверенность в их рождении со стороны родителей в какой-то мере отражалась на появлении у них впоследствии неуверенности в себе. Установлено также, что если женщина во время беременности находилась в состоянии выраженного эмоционального стресса (волнения в связи с учебной, экзаменами, бытовой неустроенностью, отношениями с мужем и его родителями и т.д.), в результате чего возникала угроза выкидыша, впоследствии чаще заболевали неврозом страха, чем дети контрольной группы. По-видимому, беспокойство на гормональном уровне, испытанное ими в период внутриутробного развития, создало предпосылки для последующих более легких проявлений беспокойства на психологическом уровне, начиная со второй половины первого года жизни.

Однако нужно признаться, что далеко не со всеми мнениями, высказанными в данной книге, можно согласиться. Например, возможность «копирования» внешнего вида ребенка с портретов, которые наблюдала мать во время зачатия или вынашивания плода, не соответствует положениям современной психогенетики. Также пока не доказанными являются рекомендации о том, что характер и судьбу будущего ребенка можно предсказать, зачав его в определенный день по лунному календарю.

Но в целом данная книга может считаться полезным и занимательным пособием для будущих родителей, обращающим их сознание на тот безусловный факт, что первые 9 месяцев жизни их ребенка чрезвычайно важны. Кроме того, создание атмосферы красоты и гармонии во время беременности будет способствовать не только рождению здорового ребенка, но и укреплению любви и согласия его родителей, что само по себе уже прекрасно.

*Доктор биологических наук,  
профессор психологии МГЭИ,  
Юрий Шербатых*





# Вступление от редакции

## ОПЫТ РАЯ

Самые потрясающие месяцы своей жизни будущий ребенок переживает даже еще не родившись — в утробе своей матери. Именно там он начинает свое существование, превращаясь из одной клетки в триллионы! Причем более чем сотен разных видов. А само превращение длится в течение почти сорока недель.

И в течение этого времени происходит бурная, насыщенная самыми странными метаморфозами жизнь маленького человечка.





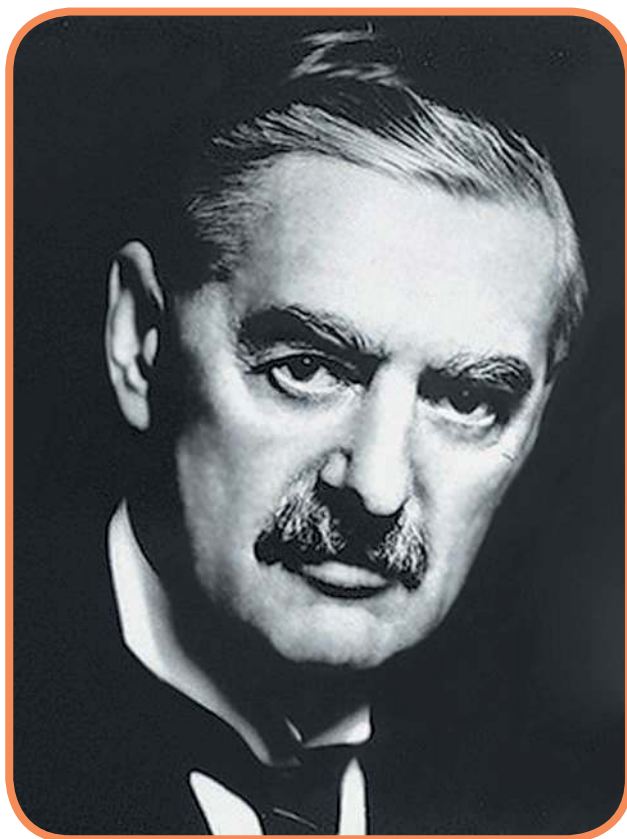
*Он что-нибудь видит?  
Что-нибудь слышит?*

*Да!*

— утверждают психологи. Малыш, покоясь в чреве, подглядывает и подслушивает за своей мамой и ее окружением все месяцы ее беременности.

Этот уже доказанный факт в перинатальной (дородовой) психологии воспитания ребенка стал толчком к открытию специальных курсов по развитию малышей, еще не появившихся на свет.

И сейчас такие курсы набирают огромную популярность. Это настоящая революция!



Ведь еще до недавнего времени даже новорожденных считали восхитительными, но беспомощными, глупыми и бесчувственными существами. И отношение к ним было соответствующим — как к живым, но безмозглым куклам. Наука двадцатого столетия полагала, что крики младенцев — это всего лишь «случайные» звуки, их улыбки — только «артефакты», а их выражения боли — просто «рефлексы». Из-за такого подхода родительство казалось трудным, а взгляд на младенцев грудного возраста — примитивным. И только в нынешнем XXI веке начались интенсивные исследования детей — не грудных, а еще живущих в мамочкиных животиках.

Такому беспрецедентному интересу способствовали и новые научные методы, и солидное финансирование крупнейших международных институтов и медицинских центров, занимающихся не только перинатологией, но и многими другими областями науки — от эмбриологии до психоанализа. С созданием новой медицинской аппаратуры — ультразвука, волоконной оптики, гидрофонных акустических систем аудиозаписи — появилась возможность проводить наблюдения за поведением и состоянием плода. Благодаря реальным кадрам и компьютерной графике, показывающей трех- и четырехмерное изображение (УЗИ 3D и УЗИ 4D), медики могут совершить путешествие в утробу матери и собственными глазами наблюдать эмбриональное развитие.

В результате этих глобальных исследований открылись удивительные факты. Самое главное — выяснилось, что на вопрос «Когда же надо начинать воспитывать ребенка?» самый популярный ответ: «Пока он поперек лавки лежит» безнадежно устарел.

Сегодня наиболее продвинутые западные и отечественные ученые в один голос утверждают: воспитывать маленького человечка можно и нужно аж с момента его зачатия! Медицинские наблюдения показали: момент зарождения может очень сильно повлиять на дальнейшее развитие ребенка. И для вас, будущие родители, не будет большой новостью тот факт, что ребенок, вынашиваемый в атмосфере любви и доброжелат-

тельности, испытывает, как выражаются перинатальные психологи, «опыт рая». Это очень положительно сказывается на всем его будущем. Кроме того, знаете, будущие мамы и папы, в дородовой период любая информация очень прочно «укладывается на полочках» подсознания малыша, потому что уже в утробе у него зарождается долговременная память.

Одним из «революционеров», открывших тайную жизнь еще не родившихся младенцев, был американский психолог, создатель новой области знаний — пренатальной и перинатальной психологии, бывший президент Ассоциации пре- и перинатальной психологии и здоровья США (Association of Pre- and Perinatal Psychology and Medicine (APPPAN)), автор в свое время нашумевшей книги «Разум вашего новорожденного ребенка» Дэвид Чемберлен (David B. Chamberlain).

— Младенцы исследовались внутри матки и вне ее, были отсняты с помощью фото- и видеокamer, что позволило проводить анализ их развития вплоть до мельчайших деталей, —

объяснял суть своих открытий доктор Чемберлен. — Наблюдения за ними велись в течение многих часов. Они были тестированы в процессе остроумных экспериментов. И результаты показали, что еще не родившиеся младенцы собирают информацию постоянно и одновременно обучаются на своем опыте точно так же, как это делаем мы, взрослые. Один из волнующих аспектов этого нового знания — оценка способностей новорожденных на ранних и очень ранних возрастных этапах. Последовательность появления тех или иных способностей, определенных качеств неоднократно пересматривалась, перемещаясь все ближе к моменту их рождения. Многие способности, являясь врожденными и подобными таковым у взрослых, удивляли нас, исследователей, и разрушали привычные теоретические построения. Так, например, фундаментальное положение развивающейся психологии о том, что весь комплекс поведения должен формироваться постепенно от простого к сложному, оказался устаревшим. Это удивительно, но многие поведенческие реакции начинаются, как выяснилось, сразу как сложные.

Немудрено, что после этих открытий родилась целая наука, объединившая психологию, педагогику и медицину, — «внутриутробная педагогика». Опираясь на знания закономерностей развития плода, эта наука сформулировала основные правила поведения беременной женщины. А для того чтобы следовать этим правилам, мама должна знать, как происходит развитие ее будущего малыша. И в соответствии с этим — воспитывать и обучать. И ваше чадо будет самым прилежным учеником! Ведь оно растет в вашем животике очень быстро. А еще быстрее развивается его мозг.