

Наталья Волкова

**КЛЮЧИ
К СЧАСТЛИВОМУ
ВОСПИТАНИЮ.
Ценности семьи**



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.92
ББК 88.5
В67

В оформлении данного издания используются изображения
по лицензии Shutterstock.com

Волкова, Наталья Николаевна.

В67 Ключи к счастливому воспитанию. Ценности семьи — Москва: Издательство АСТ, 2024. — 288 с. — (Родители. Все, что надо знать).

ISBN 978-5-17-164423-9

В основу книги легла методика дородового воспитания «Дарёнок», здесь собраны исследования автора по перинатальной физиологии и психологии. Уникальность метода в достижении гармоничных отношений между матерью и отцом, а также между всеми членами семьи.

В этой книге вы найдете ответы на часто задаваемые вопросы, касающиеся воспитания счастливого ребенка. Прочитав ее, родители научатся общаться и понимать друг друга. Методы просты и проверены на практике, а некоторые из них являются частью культурных традиций многих народов. Упражнения, приведенные в книге, помогут малышу освоить необходимые в жизни навыки.

Главное отличие методики дородового воспитания «Дарёнок» от применяемых в настоящее время – акцент на **добровольное, радостное и творческое** овладение знаниями и навыками ответственных родителей.

УДК 159.92
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-164423-9

©Волкова Н.Н., текст
© ООО «Издательство АСТ»

ПРЕДИСЛОВИЕ

Снижение рождаемости в России и во всем мире отчасти связано со страхом родителей за будущее своих детей. К сожалению, в современном мире человеческая жизнь становится все менее ценной, и агрессивность зачастую проявляется уже в детские и юношеские годы.

Кто, где и как изменит ситуацию в лучшую сторону, пока не ясно. Но если мы сейчас не начнем строить отношения с детьми на основе приятия и любви, то судьба нашей цивилизации может оказаться под угрозой. Роль родителей в решении этого вопроса первостепенна.

Родители должны ставить перед собой цель — воспитать гражданина мира. Будущие поколения должны жить по принципу: «Мир в душе — мир на планете!»

Матрицы любви и терпимости закладываются родителями в «психологическую карту» ребенка еще до его зачатия. Значит, прежде чем родить ребенка, необходимо мысленно сотворить его судьбу. К сожалению, большинство будущих родителей не умеют делать этого.

В основу методики дородового воспитания «Дарёнок» легли собственные исследования автора по перинатальной физиологии и психологии. В течение двадцати лет уже более двух тысяч семейных пар спланировали рождение и воспитали своих детей по этой методике. Ее уникальность заключается в том, что все предлагаемые методы имеют своей целью достижение гармоничных отношений между матерью и отцом,

а также между всеми членами семьи, которые будут заниматься дородовым воспитанием ребенка.

Задумайтесь, кто обычно окружает молодых родителей? Старшие дети, родители, родственники, друзья. С каждым из них и со всеми вместе родители строят отношения, влияющие на судьбу будущего ребенка.

Творческие способности, высокая самооценка, умение дружить и сотрудничать — вот что отличает детей, воспитанием которых занимались до их рождения.

Преподаватели школы «Дарёнок» — талантливые педагоги, врачи, психологи, художники и музыканты — уверены, что в недалеком будущем дородовое воспитание детей станет обычным делом.

Это интересно!

— В своих отзывах родители, прошедшие обучение в школе дородового воспитания «Дарёнок», пишут, что они изменили свое отношение к семье и к детям в лучшую сторону. Большинство родителей научились взаимопониманию и приобрели привычки здорового образа жизни.

— Каждая третья семья в школе «Дарёнок» планирует родить не менее троих детей.

— Число разводов среди обучавшихся по программе дородового воспитания за время работы школы составило менее 1%, а это значит, что молодые родители ответственно подходят к созданию семьи.

— Частота оперативных вмешательств в родах (кесарева сечения) среди участников программы в пять раз ниже статистики по родильному дому.

— Число детей, находящихся до года на грудном вскармливании, достигает 90%, что в два раза выше самых лучших показателей по стране.

Как появилась идея создания методики дородового воспитания «Дарёнок»?

Изучая культуру и историческое наследие разных народов, живущих на земле, можно заметить, что корни дородового воспитания уходят глубоко в древность.

Например, в Китае 2000 лет тому назад беременные женщины занимались многочасовым пением для пробуждения музыкальных способностей будущего ребенка.

В Японии беременных женщин помещали в специальные общины, расположенные в красивой местности, и обучали играть на музыкальных инструментах, рисовать и слагать стихи.

В наши дни специалист в области дородовой педагогики Б. Логан предложил своим пациентам воздействовать на плод методом прослушивания записи ударов человеческого сердца, доказав их стимулирующее влияние на развитие мозга плода.

Официальное начало перинатальной психологии как науки относится к 1957 году, когда появились первые работы врача педиатра и психоаналитика

Д. В. Винникота, посвященные вопросу зависимости психического здоровья младенца от качества заботы о нем матери во время беременности.

Как часто бывало в науке, Винникот стоял «на плечах гигантов» — русских акушеров К. И. Платонова и И. И. Вельвовского. Они еще в 1940 году предложили метод психопрофилактики болей в родах. Позже в 1952 году российским врачом акушером А. П. Николаевым была разработана программа психопрофилактической подготовки беременных к родам в женской консультации. На современный взгляд программа была примитивной, но в те годы это были смелые попытки показать зависимость течения беременности и родов от состояния психики женщины.

В последние годы внимание исследователей также привлекает изучение общей психофизической сферы семьи «мать-дитя-отец». В этой системе на ребенка влияет и личность отца. Поэтому главными методами перинатальной психологии считают обращение к семье, так как появление ребенка изменяет количественный и качественный состав семьи.

В предлагаемой здесь методике дородового воспитания «Дарёнок» предусмотрена работа с обоими супругами с учетом половых особенностей их психики. На все занятия приглашаются муж, старшие дети и желающие родственники.

Главное отличие методики дородового воспитания «Дарёнок» от применяемых в настоящее время

в акценте на **добровольное, радостное и творческое** овладение знаниями и навыками ответственных родителей.

При этом роды у женщины рассматриваются нами не просто как конечный этап беременности, а как важный рубеж в деле самовоспитания обоих родителей и укрепления семейных отношений.

Успешное преодоление женщиной страхов и ее спокойное поведение во время родов является основой формирования матриц здоровья и долголетия ребенка, а также стимулом для гармоничного воспитания своего ребенка в течение последующих лет.

* * *

Уважаемые читатели, начинайте воспитание своего ребенка, не дожидаясь, когда в вашем городе или поселке откроется школа для ответственных родителей, становитесь такими родителями прямо сегодня.

В этой книге вы найдете ответы на часто задаваемые вопросы, касающиеся воспитания счастливого ребенка. Прочитав ее, вы, уважаемые мамы и папы, научитесь общаться и понимать друг друга, избегать конфликтов и улаживать их, если они все-таки возникнут.

Методы просты и проверены на практике, а некоторые из них являются частью культурных традиций многих народов.

Упражнения, приведенные в книге, помогут малышу освоить эти необходимые в жизни навыки.

ОБЯЗАТЕЛЬНО:

— используйте музыку и пение мамы (*воспитание звуком*),

— рисуйте красками (*воспитание цветом*),

— выполняйте энергетическую гимнастику, включающую упражнения на расслабление и растяжение мышц спины (*воспитание движением*),

— сочиняйте сказки и стихи (*воспитание словом*),

— научите родных и друзей приветствовать вашего ребенка до появления на свет (*воспитание прикосновением*).

Во внутриутробный период не только идет физическое развитие ребенка, но и формируются подсознательные процессы быстрого и более качественного усвоения информации.

Используйте все время, отпущенное природой, не теряя ни дня, ведь один месяц дородового воспитания равен целому году воспитания ребенка после рождения.

Самые важные элементы методики дородового воспитания «Дарёнок» представлены в книге в виде рекомендаций и специальных упражнений.

Не пренебрегайте ими, эффективность их проверена временем и судьбами участников программы.

Итак, в путь, будущие родители счастливых детей!

Хочу искренне поблагодарить своих единомышленников и родителей, воспитавших своих детей по методике «Дарёнок». Тем самым вы способствовали построению общества гражданского согласия, в котором будут жить счастливые дети.

Ради счастья своих детей и мира на земле, присоединяйтесь к нам!

ХОРОШАЯ МАМА

**О том, как правильно ждать ребенка
и планировать встречу с ним**

■

Упражнение «Слова»

Упражнение «Мой ребенок — долгожитель»

Упражнение «Свет мой, зеркальце»

О том, как правильно ждать ребенка и планировать встречу с НИМ

— Многие ли проживают свою жизнь, не пытаясь понять, что они знают и кого любят?

— Многие.

— Твое дело — ни в коем случае не попасть в их число.

Р. Бах.

Карманный справочник Мессии

Продолжение жизни — это настоящее чудо природы. Взрослея, девушка часто задает себе вопрос: «Смогу ли я стать хорошей мамой?» Она сумеет ответить на него, только когда поймет и осознает, какой должна быть хорошая мама. Мнение общества здесь вторично, хотя тоже имеет значение — для кого-то в большей, а для кого-то в меньшей степени. И вопрос этот не праздный, так как от ответа на него зависит судьба отдельного человека и, в конечном счете, будущее нашей цивилизации. Готовясь стать мамой, женщина должна за короткий срок освоить несколько социальных ролей: любящей жены, ласковой невестки, хорошей хозяйки и хранительницы мира в доме. Не каждой женщине это под силу, поэтому сначала надо понять,

насколько важна каждая из этих ролей для счастья будущего ребенка. Чтобы ребенок рос счастливым, молодые родители должны, как говорят психологи, «приобрести навыки бесконфликтных семейных отношений». Эти сложные слова означают, что папам и мамам необходимо научиться ладить друг с другом, причем как можно быстрее, ведь малыш стремительно растет.

Итак, кто же такая хорошая мама? Она планирует беременность и еще до зачатия осваивает важную роль «ждущей мамы». Беременность для нее — один из самых ярких и радостных периодов жизни. К родам такая мама готовится, как к самому значительному событию в жизни.

Что такое «подготовка к беременности» и сколько она продолжается?

Каждая будущая мама мечтает родить здорового ребенка, но далеко не все женщины знают, как это сделать. Многие женщины даже не готовы следовать простым рекомендациям, повышающим шансы стать счастливой мамой.

Дорогие читательницы, цель подготовки к беременности — это улучшение и укрепление вашего физического и психологического здоровья. Подготовка продолжается не меньше 5—6 месяцев и включает в себя четыре составляющие, которые обеспечивают «безопасный уровень здоровья». Это — питание, движение, дыхание и мысли. Наверняка, вы много раз слышали, что питание должно быть разнообразным и полноценным, дыхание —

глубоким и очищающим, а в движении должны участвовать все группы мышц тела. Все это верно, но на Востоке есть пословица: «Если ты знаешь и не делаешь, значит, еще не знаешь».

К своему телу мы часто относимся небрежно. Вы возразите, что содержите тело в чистоте, украшаете драгоценностями и делаете макияж. Это называется «уход», а любовь к себе подразумевает еще позитивные чувства и ощущения.

Случай из практики

Маша, 30 лет, руководитель небольшой фирмы. Ее сыну 7 лет. Маша очень устает на работе и дома, считает воспитание ребенка тяжелой обязанностью. Со слезами отчаяния она заявила, что сын порой просто издевается над ней. «Я для него все делаю, а он меня не любит. Что мне делать?»

Маша мечтала о рождении второго малыша. Ко второй беременности она готовилась целый год, и это принесло свои плоды. Главное, чего должна была добиться Маша, — полюбить себя. Она научилась принимать свои недостатки, перестала испытывать недовольство своей внешностью, ежедневно отдыхала после работы 30–40 минут в полной тишине, хотя раньше считала это невозможным. Муж и сын стали более бережно относиться к ней и больше помогать по дому. Вот что Маша говорит об изменениях в своей семейной жизни:

«Я становлюсь “королевой”, а мои любимые “подданные” готовы исполнить любое мое желание!»

Подготовка к беременности улучшает здоровье женщины: позитивное мышление и эмоциональный настрой способствуют выработке веществ, укрепляющих иммунитет, и снижению количества стрессовых гормонов, разрушающих нервную систему.

Сейчас много говорят о планировании беременности. У меня беременность наступила не «по плану». Чем это грозит ребенку?

Современные женщины научились планировать срок наступления беременности. Зачать ребенка в благоприятный период жизни, когда женщина готова к беременности и родам не только физически, но и психологически, очень важно. Сейчас девушки достигают физиологической зрелости довольно рано, тогда как осознанное отношение к роли матери формируется у них порой только через 10—15 лет после достижения физиологической зрелости.

Случай из практики

Ирине 28 лет, и она чувствовала себя неполноценным членом общества, потому что у ее сверстниц малыши уже пошли в школу, а у нее детей не было. Здоровье Ирины и ее мужа не вызывало сомнений, в данном случае проблема заключалась в психологической неготовности к беременности. Это так называемая психологическая форма бесплодия. На мой вопрос, почему она хочет завести ребенка, Ирина совершенно искренне ответила: