

МОЯ 
БЕРЕМЕННОСТЬ
В РАСКРАСКАХ

.....
Альбом, который я подарю
тебе, мой малыш



Москва
2016

УДК 379.82+618
ББК 77.056я92+57.16
М87

Jeanne de Ardouin
Violette B

CARNET DE GROSSESSE À COLORIER

© Hachette-Livre (Hachette Pratique), Paris 2015
illustrations by Violette B, text by Jeanne Ardouin

М87 **Моя** беременность в раскрасках : альбом, который я подарю тебе, мой малыш / авт. вступ. ст. Жанна де Ардуан ; ил. Виолет Б ; [пер. с фр. Ивана Чорного]. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 128 с. : ил. — (Арт-материнство. Раскраски для мам).

Этот альбом символизирует начало истории любви между вами и вашим ребенком.

Записывайте в него трогательные истории, приклеивайте любимые фотографии, раскрашивайте странички в цвет настроения.

Ведь, раскрашивая, вы устанавливаете со своим крохой прочнейшую связь, которая необходима малышу для развития чувства защищенности и уверенности в себе.

В один прекрасный день, годы спустя, вы достанете этот альбом с полки и протянете его своему ребенку. Вы вспомните, каким счастьем для вас была беременность, а он сможет прикоснуться к своей истории, к вашей истории.

УДК 379.82+618
ББК 77.056я92+57.16

© **Иван Чорный**, перевод на русский язык, 2016
© **Оформление. ООО «Издательство «Э»**, 2016

ISBN 978-5-699-89055-2 (переплет)
ISBN 978-5-699-89800-8 (обложка)

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

АРТ-МАТЕРИНСТВО. РАСКРАСКИ ДЛЯ МАМ

Жанна де Ардуан
Виолет Б

МОЯ БЕРЕМЕННОСТЬ В РАСКРАСКАХ

Альбом, который я подарю тебе, мой малыш

Директор редакции *Е. Капъёв*
Руководитель направления *Т. Решетник*
Ответственный редактор *Ю. Бобылёва*
Редактор *А. Никитина*
Младший редактор *Н. Андреева*
Художественный редактор *Е. Гузьякова*
Технический редактор *О. Куликова*
Компьютерная верстка *Л. Кузьминова*
Корректор *И. Марчевская*

ООО «Издательство «Э»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-66-86; 8 (495) 956-39-21.
Өндүрүш: «Э» АКБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-66-86; 8 (495) 956-39-21.

Тауар белгісі: «Э»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., «Э», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251-58-12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты Өндүрүш «Э»

Оптовая торговля книгами Издательства «Э»:
142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.

По вопросам приобретения книг Издательства «Э» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж
International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department for their orders.

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндүрген мемлекет: Ресей. Сертификация карастырылмаған

Подписано в печать 13.07.2016. Формат 48×94¹/₈.
Гарнитура «Konkord-Retro». Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,37.
Тираж 5000 (2500 (переплет) + 2500 (обложка) экз. Заказ



В электронном виде книга доступна на портале
www.izdatelstvo-ey.ru

ЛитРес:
www.litres.ru



Вступлeние

Вы, конечно, слышали о таком относительно новом методе психокоррекции, как арт-терапия. Многочисленные прогулки по книжным магазинам наверняка не оставили вам никаких сомнений, что это занятие имеет феноменальный успех. Какую пользу приносит такое увлечение? Арт-терапия – это своего рода зарядка для мозга, чудесным образом удовлетворяющая сразу два наших желания: погрузиться в творчество и одеспечить себе приятный отдых.

Кроме этого, процесс раскрашивания картинок даёт лечебный эффект: тренирует концентрацию внимания, развивает творческую спосодность, нормализует сердечный ритм, а также помогает добиться баланса полушарий мозга, чтобы творческое начало, за которое отвечает правое полушарие, находилось в гармонии с логикой и рассудительностью левого полушария. По силе воздействия на психику занятие арт-терапией можно сравнить с медитацией. Вместо того чтобы без конца гонять мысли в голове, мы возвращаемся к тому, что происходит прямо здесь и сейчас, а такая концентрация весьма благотворно сказывается на человеке.

Увлекательный мир арт-терапии был открыт гораздо ранее двадцать первого века. Тысячелетнее искусство практиковалось посредством мандалы. За этим словом из санскрита – языка, на котором разговаривали в своё время на индийском субконтиненте, – прячется понятие «круг», а также по ассоциации слова «сфера», «центр», «единство», «совокупность».



Девять месяцев полного дзэна

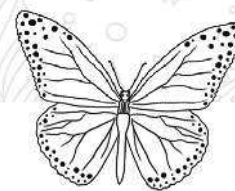
Для беременной женщины, которая ищет умиротворения, картинки для раскрашивания придутся как нельзя кстати. Ведь на самом деле беременность – сказочное путешествие. Вместе с тем этот непростой период не обходится без своих взлётов и падений – у каждой будущей мамы девять месяцев протекают индивидуально.

Из-за гормональных всплесков, а также вследствие того, что предстоящие роды неизбежно вызывают страх (хотя, по сути, это естественная реакция нашего мозга на что-то незнакомое), будущим мамам далеко не всегда удаётся сохранить спокойствие. Именно в такое время на выручку приходит арт-терапия. Когда принимаешься раскрашивать, используя различные цвета карандашей, фломастеров или даже красок, и стараешься не выходить за границы обозначенных контуров, удобно расположившись за столом или на полу, со стороны может показаться, что вы впали в детство. Но именно такое занятие позволяет не думать... ни о чём. Разве не в таком душевном спокойствии вы нуждаетесь именно сейчас?

Монахи, стремящиеся освободить свой разум, ещё много лет назад знали, что процесс раскрашивания успокаивает и помогает издежать депрессии. Как поступаем мы, зная, что душевные тревоги матери и хронический стресс могут неблагоприятно сказаться на течении беременности? Как правило, мы делимся своими мрачными мыслями с окружающими, а нередко и с врачом. Те же, кому знакома арт-терапия, в таких случаях достают разноцветные карандаши!

Очень важно, чтобы на протяжении этих девяти столь особенных в жизни любой женщины месяцев вы не забывали заботиться как о физическом, так и психическом здоровье! Арт-терапия помогает успокоиться и телу, и разуму, даёт ощущение внутреннего спокойствия и возможность окунуться в настоящий момент, чтобы жить полноценной жизнью здесь и сейчас и не тратить свою энергию на ненужные мысли в ожидании своего крохи.

Момент радости



Это занятие не потребует от вас какого-то особого усердия. Кроме того, всё больше и больше психотерапевтов во время сеанса предлагают своим пациентам картинки для раскрашивания с целью самоанализа и самопознания. Между прочим, это на самом деле помогает! Великий психоаналитик Карл Густав Юнг расхваливал целительные свойства мандалы: по его мнению, она помогает человеку сохранить внутреннюю гармонию.

И всё же раскрашивание картинок должно приносить в первую очередь удовольствие. Смысл этого занятия в том, чтобы расслабить разум и тело. Поэтому нет нужды заставлять себя брать в руки разноцветные карандаши, если вам это занятие не по душе. В первую очередь вы должны слушать свою интуицию и почувствовать желание дать волю своему творческому началу. Важно понимать, чего хотите именно вы, иначе никакой пользы в итоге вы не получите.

Если вы решили заняться раскрашиванием картинок, то вас не должно ничего отвлекать. Выделите время только для себя, чтобы развлечься и забыть про повседневные хлопоты. Вам нужно немного передохнуть? Теперь у вас есть такая возможность.

Без сомнения, в данный момент вы переживаете нечто необыкновенное, в буквальном смысле этого слова. Поэтому очень важно перед тем, как заняться рисованием, каждый раз немного времени уделять самоанализу: как вы себя чувствуете? Вполне понятно, что вы переполнены душующими эмоциями, так почему бы не дать себе возможность помедитировать с невероятной пользой для себя? Выразите на бумаге те мириады чувств, что вас преследуют в данный момент. Подарите себе, а заодно и своему малышу минутку взаимной радости.



Связь между мамой и будущим ребёнком

Про детей часто говорят, что они инстинктивно чувствуют эмоции своей матери. Ещё будучи плодом, ребёнок впитывает абсолютно все её настроения.

Вместе с тем эта информация не должна вас беспокоить. Не нужно пытаться всё время быть идеальной мамой с хорошим настроением. Двойственность чувств – совершенно нормальное явление. Выражая свои эмоции с помощью рисования, вы высвобождаете свои негативные мысли, одновременно с этим выводя на поверхность положительные. Занятия арт-терапией – это сплошные плюсы!

Вы спросите, неужели плод действительно настолько всё чувствует? Как это происходит с точки зрения физиологии? Дело в том, что нервные окончания, отвечающие за осязание, слух и зрение, формируются уже в первые месяцы беременности, а уже к пятому месяцу периферическая нервная система соединяется с головным мозгом. С этого момента ребёнок способен слышать звуки, чувствовать вкус, ощущать прикосновения и даже видеть. Таким образом, он способен воспринимать всё, что происходит внутри и вокруг мамы. Он привыкает к этому повседневному взаимодействию и постепенно начинает на него отвечать. Как? Ваш карапуз начинает толкаться внутри! Именно так впервые начинается общение мамы и крохи.

Обязательно развивайте эту связь! Предоставляйте малышу возможность слышать звуки, чувствовать прикосновения. Очень полезно петь, поглаживая свой животик, – это стимулирует органы чувств вашего малыша. Общение с ребёнком при помощи гаптономии – «психотаكتильного» контакта – доступно и будущему папе: малыш воспринимает прикосновения через стенку животика и явным образом на них реагирует.

Эмоциональная связь, которую вы установите со своим малышом, поможет развитию привязанности, необходимой для нормального развития у маленького человечка чувства защищённости и уверенности в себе.

Уникальный альбом

Благодаря оригинальным рисункам, специально подготовленным для вас нашим иллюстратором, альбом отлично поднимает настроение, способствует личностному развитию, помогает взаимодействовать с малышом и сохранить в первозданном виде все те волшебные и волнующие моменты беременности и материнства, которые навсегда останутся с вами на память. В альбоме вы сможете отразить все самые яркие моменты девяти месяцев счастья и свои первые чувства, мысли и эмоции после рождения малыша:

Что вы почувствовали в тот день, когда узнали про свою беременность?

Как отреагировал будущий папа?

Сколько весил малыш, когда вы второй раз делали ультразвук?

О чём вы думали, мечтали во время беременности?

Почему вы остановили свой выбор именно на этом имени?

Как вы подготовили детскую?

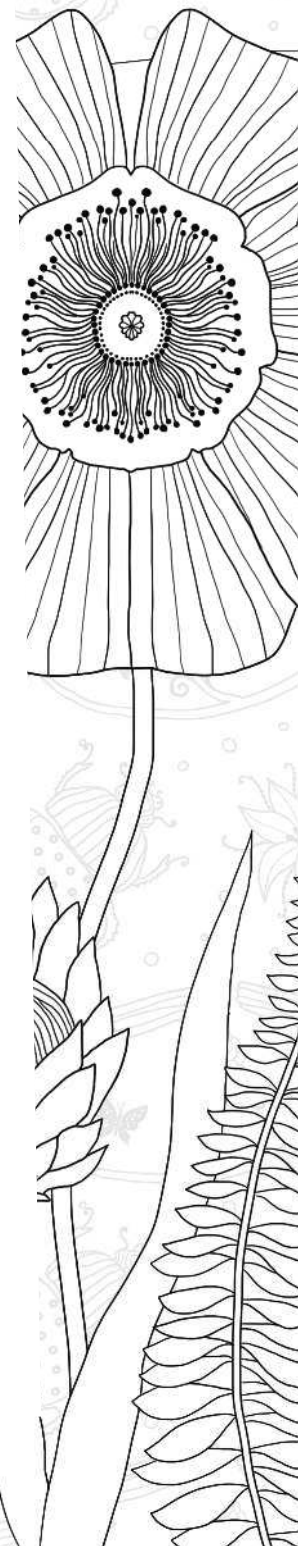
Какие воспоминания остались у вас после родов?

Какие слова вы произнесли, впервые увидев своего кроху и приложив его к груди?

Представьте, как в один прекрасный день вы достанете этот альбом с полки и предложите своему малышу его полистать. Благодаря альбому вы вспомните, каким счастьем для вас была беременность, а ваше сокровище прикоснётся к вашей общей истории.

В конечном счёте этот альбом символизирует собой начало истории любви между вами и ребёнком, которого вы носите под сердцем. Оформляя его, вы установите со своим малышом прочную связь. Арт-терапия – это искусство рассказывать красивые истории, которое не требует никакого таланта и основывается исключительно на желании нести счастье.

Опишите эти девять необыкновенных месяцев словами и красками, откройте для себя радость творчества!







Мы до твоего появления на свет

Твой папа родился
..... (дата)

В

Фотография папы

Фотография мамы

Твоя мама родилась
..... (дата)

В

Дата нашего знакомства

Дата нашей свадьбы

В этом году нашей семье исполнится

Адрес дома, где мы живём:

.....

.....



Твой папа

ЛЮБИТ:

ФИЛЬМ

ПЕСНЮ

ЦВЕТ

БЛЮДО

ЦИФРУ

ГОРОД

Твоя мама

ЛЮБИТ:

ФИЛЬМ

ПЕСНЮ

ЦВЕТ

БЛЮДО

ЦВЕТЫ

ГОРОД



