

МАРИЯ ВЕЛИЧКО

ДЕТСКАЯ ПСИХО СОМАТИКА

КАК ПОМОЧЬ ВАШЕМУ РЕБЁНКУ?
ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ СЧАСТЛИВЫХ РОДИТЕЛЕЙ



Мария Величко

**Детская психосоматика.
Как помочь вашему
ребенку? Инструкции для
счастливых родителей**

«Кислород»

2021

УДК 159.922.7
ББК 88.41

Величко М.

Детская психосоматика. Как помочь вашему ребенку? Инструкции для счастливых родителей / М. Величко — «Кислород», 2021

ISBN 978-5-907342-24-8

Почему болеют дети? Во многих случаях корень проблемы кроется в отношении родителей к ребенку и друг к другу, в различных ложных установках и формах поведения, нередко «принятых по наследству». В книге – третьей в серии книг, посвященных психосоматике, – автор предлагает особый и проверенный практикой подход к оздоровлению ребенка. Основой книги стала успешная частная консультативная практика клинического психолога в Испании в течение более чем десяти лет и собственный материнский опыт. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 159.922.7

ББК 88.41

ISBN 978-5-907342-24-8

© Величко М., 2021

© Кислород, 2021

Содержание

Предисловие	7
Вступление	9
Ваше здоровье – это ваша ответственность	11
Основные законы детской психосоматики	12
Быть родителями – это безусловно любить и быть безусловно любимыми	13
Три формы познания мира	14
Глава 1. Первичные этапы детской психосоматики	15
Генеалогическое влияние рода	15
Законы семейных систем, отраженные в случае врожденного аутизма и шизофрении	17
Отношения между родителями на фазе Программирования «Проект-Смысл»	18
Почему нельзя загадывать пол ребенка	19
Случай гирсутизма	20
Проекты и установки родителей для своих детей	21
Подготовка к беременности	23
Важность менструального цикла в жизни женщины	25
Глава 2. Вовлеченное родительство в период от зачатия до 1 года	26
Предельная важность этого периода	26
Как начинается жизнь человека	29
Психосоматика бесплодия	30
Психосоматика женского бесплодия	30
Психосоматика мужского бесплодия	31
Общая психосоматика бесплодия для мужчины и женщины	31
Аборты и постабортный синдром	33
Случай мыслей матери об аборте во время беременности	35
Когда лучше беременеть?	37
Беременность – начало развития новой жизни	38
Искусственные вмешательства в чудо созидания человеческой жизни	42
Десять самых распространенных практик вмешательства в роды	43
1. Стимулировать роды без наличия клинической опасности для роженицы	43
2. Ускорение родов	44
3. Не учитывать побочные эффекты эпидуральной анестезии	45
4. Силой извлекать ребенка	45
5. Назначать кесарево сечение без наличия опасной ситуации	45
6. Насильно разлучать ребенка с матерью	46
7. Делать из родов искусственную операцию	46
8. Смывать естественную защитную смазку, регулярно купая младенца	46
9. Вмешиваться в кормление грудью	46

Условия для успешного грудного вскармливания	47
10. Класть младенца в больницу без очень веских на то причин	48
Тревожность матери и ультразвуковые исследования (УЗИ)	49
Снятие напряжений после родов	50
Упражнение для самоисцеления матери и ребенка, если ваша беременность и роды не прошли без сложностей	50
Планирование первого года жизни ребенка	51
Важность сна для ребенка	52
Случай, когда ребенок не хотел говорить	53
Правила общения с ребенком в любом возрасте	59
Глава 3. Психосоматика детей от 1 года до 4 лет	62
Эмоциональные причины детских болезней	62
Первое отделение из симбиотического слияния с матерью	63
Безопасная среда	64
Самоутверждение	65
Капризы? Нет, потребности!	66
Агрессивные импульсы в этот период	67
Конфликты расставания	71
Развитие эмоционального интеллекта у детей с 1 до 4 лет	73
Конец ознакомительного фрагмента.	74

Мария Величко

Детская психосоматика. Как помочь вашему ребенку?

© Мария Величко, 2021

© Издательский дом «Кислород», 2021

© Дизайн обложки – Георгий Макаров-Якубовский, 2021

* * *

Книга создана благодаря самому чудесному, что случилось в моей жизни. Это мои дети: нерожденная Кристина, семилетняя София и трехлетняя Александра. А также мой крестный сын Ванечка, который сейчас уже там же, где и Кристина. Из любви к ним и всем детям мира, этой сокровенной части человечества, я делюсь тем, что знаю и чувствую.

Предисловие

В этой книге я привожу наиболее ценные на данный момент мои профессиональные знания, анализ опыта более чем десятилетнего частного консультирования клиентов в качестве семейного психолога. И, наконец, собственного материнства. Надеюсь, что она станет подспорьем любой женщине, желающей наслаждаться своим материнством.

В конце 90-х и начале 2000-х годов были популярны книги Лууле Виилмы, эстонского врача и целительницы. Мне посчастливилось познакомиться с ней лично, побывать на нескольких московских семинарах. Их организовала моя дорогая Наталья Афанасьевна Цветкова, психолог и мудрая женщина, своими знаниями и самой личностью убедившая меня в том, что наука психология помогает душам исцеляться. Самый последний семинар Лууле в 2001 году был посвящен детям. Она говорила о детях как о «зенице ока» человека, то есть самой большой ценности. Тогда я поняла, что дети могут вырасти здоровыми и счастливыми, если и их родители будут такими. В противном случае, не получив этот пример в семье, учиться счастьем они будут вынуждены самостоятельно уже во взрослом возрасте.

Мой собственный путь к счастливому материнству был долг и полон сомнений. С детства я унаследовала ощущение неуверенности в себе, в мире, в семейном счастье, перенесла много болезней и, наконец, получила множество неразрешенных вопросов о самой себе. С этим было важно разобраться прежде, чем стать матерью, ведь я хотела быть именно счастливой матерью счастливых детей. В 20 лет я уехала из родного дома учиться и работать в Испанию. В 23 года произошло событие, потрясшее меня как ничто и никогда, оно перевернуло мое представление об отношениях в семье и материнстве. Тогда я повзрослела окончательно. Это случилось после перенесенного аборта... Такого вот ухода моей первой, нерожденной дочери, Кристины... На сроке около пяти недель... Тогда я переживала сложную жизненную ситуацию: училась и работала в Испании, развиваясь профессионально, и буквально выживала, ища новую работу, так как с прежнего места мне пришлось уйти. Я училась сама себя обеспечивать, но получалось это плохо, а сбережений не было совсем. Отношения с отцом Кристины не сложились, и, как следствие, я сделала неверный профессиональный выбор, попросив об увольнении. Мне не на кого было опереться. Моя психика находилась в сильнейшем стрессе и вошла в состояние временной деперсонализации: развала, смерти моей прежней личности... в том состоянии я была уверена, что аборт – лучшее решение. Я не сомневалась, что это будет всего лишь медицинская операция, которая не несет последствий. Приблизительно так это было принято воспринимать в Советском Союзе, откуда я родом, и в этом было мое главное заблуждение. Прямо в клинике я прошла собеседование с психологом, также порекомендовавшим мне аборт. Он анализировал мою ситуацию и понимал, что я чувствую себя в жизни очень неуверенно. Эту недешевую операцию оплачивал отец моего нерожденного ребенка. Этот опыт разделил мою жизнь на «до» и «после». Мой постабортный синдром начал проявляться сразу после операции. Психика вошла в состояние глубокой депрессии с суицидальными мыслями. Единственное, что вытащило меня из него, – необходимость выживать. Я поменяла работу и город проживания. Отдалилась от «места событий» и стабилизировала доходы, которые стали покрывать расходы. Затем начался заметный прогресс.

Переживая этот тяжелейший период в жизни, я не могла думать о том, чтобы вернуться к родителям, опереться на них. Я осознавала, что там придется так же выживать, а ответов на свои вопросы не получу. Опыт, полученный там, в детстве, привел меня к этой ситуации, а я искала другие результаты. Мне предстояло самостоятельно разобраться, почему и для чего в моей жизни случилась эта беда. Построить собственный лучший Дом для себя, как в душе, так и в материальном мире. Так я начала изучать психологию, которая сподвигла к написанию этой книги.

Книга посвящена самому ценному и божественному, что есть у людей на Земле, – их детям.

Вступление

Джебран

Халиль

Джебран

(6.01.1883-10.04.1931,

араб.

(إن اربج لى لى لى ناربج)

, ливанский и американский философ, художник, поэт и писатель, прославившийся своей книгой «Пророк» (The Prophet), написал такие стихи:

«Ваши дети – это не ваши дети.
Они сыновья и дочери Жизни, любящей саму себя.
Они появляются через вас, но не от вас,
И, хотя они с вами, вы не хозяева им.
Вы можете подарить им вашу любовь, но не ваши мысли,
Ибо у них есть собственные мысли.
Вы можете дать дом их телам, но не их душам,
Ведь их души живут в доме завтрашнего дня,
Который вам не посетить, даже в ваших мечтах.
Вы можете стараться походить на них,
Но не стремитесь сделать их похожими на себя.
Ибо Жизнь не идет вспять и не задерживается на вчерашнем дне.
Вы – луки, из которых ваши дети, как живые стрелы, посланы вперед.
Лучник видит свою цель на пути в бесконечное,
И это Он сгибает вас своей силой,
Чтобы Его стрелы летели быстро и далеко.
Пусть ваш изгиб в руке Лучника будет вам в радость,
Ибо как он любит летящую стрелу,
Так любит Он и свой лук, остающийся на месте».



Рис. 1. Эудженио Дзампиги. В центре внимания

Ваше здоровье – это ваша ответственность

Психосоматический подход предназначен людям, которые считают себя творцами своей жизни. Людям, признающим самих себя основной причиной собственного состояния здоровья, **чувствующим свое тело и умеющим беречь его**.

Здесь правила природного, здорового образа жизни всё больше выходят на передний план. Люди стараются жить в экологически благополучной местности, много двигаться, проводить время на свежем воздухе, то есть жить так, как для людей задумала Мать-Природа. Их тело прекрасно себя чувствует, и психика сама по себе регулируется, проявляя себя лишь в нужной мере. Гормоны стресса выделяются кратковременно и «пережигаются» благодаря физической работы мышц. Поэтому конфликты и стрессы таких людей саморегулируются, поддерживая их состояние психического равновесия.

Жить по принципам здорового образа жизни с использованием психотерапии – это тенденция горожан имитировать естественную для человека жизнь. Жизнь в городах связана с избыточной работой мозга современного человека. Напомню основные направления ЗОЖ:

1. Дышать чистым воздухом, не загрязненным отходами промышленности;
2. Высыпаться, поскольку важнейшее условие здоровья состоит в том, чтобы отдыхать достаточное количество часов и восстанавливать свой организм после ушедшего дня;
3. Питаться качественными, экологически чистыми продуктами в умеренном количестве;
4. Пить чистую воду в достатке, около 30 мг на 1 кг веса в день;
5. Достаточное и гармоничное движение тела. Современный городской житель проводит, сидя в машине и за рабочим столом, очень много времени, поэтому процессы в теле застываются, накапливаются токсичные вещества в организме, что подрывает иммунную систему. Поэтому физическое движение необходимо: каждый день минимум 10 тысяч шагов. При этом разгружается опорно-двигательный аппарат, и лимфатическая система работает «мягко».

6. Важнейшая составляющая ЗОЖа – наблюдение за собственной **психосоматикой**, которая учит разбираться с эмоциональными внутренними конфликтами, запускающими физические симптомы процессов во внутренних органах. Например, с точки зрения психосоматики, во время эпидемии коронавируса, кроме соблюдения правил ЗОЖа, необходимо проводить психогигиену собственных мыслей, очень четко отслеживая и блокируя мысли о страхе заражения или смерти. Таким образом, с «вершины айсберга» нашего организма – сознания – мы можем управлять эмоциональными реакциями. Если эмоциональная жизнь становится неосознанной, то включаются компенсации посредством тела. Таким образом, управляя мышлением, понимая свою эмоциональную жизнь, мы заботимся о здоровье тела.

Основные законы детской психосоматики

Первый постулат детской психосоматики гласит: **детское здоровье является зеркальным отражением психосоматического состояния родителей**.

Также можно вспомнить народную мудрость: «Яблоко от яблони недалеко падает». Не пытайтесь вырастить «грушу», если вы «яблоня».

Всем понятно, что **без корней растение не растет**. В то же время, если родители (корни) страдают, дети (растения) тоже растут с болезнями, мучаются. Именно поэтому решение стать родителем является наиболее ответственным и важным в жизни человека. Это связано с крайней формой чувствительности к миру, которая свойственна детям начиная с момента зачатия. **Души детей приходят настроенными для проработки в этом мире собственных задач, но форма реагирования на наш мир воспринимается от родителей и является инструментом адаптации к окружающей среде**. По мере успешного развития ребенок впитывает от родителей оптимальные стратегии для воплощения в жизнь своих желаний, мечтаний, реализации своего пути¹. Мозг человеческого детеныша развивается до 23–25 лет, поэтому материнство-отцовство – это не «забег на короткой дистанции», а совместный «марафон» длиной в 25–30 лет.

Как и при длительном забеге, проект материнства/отцовства состоит из моментов более легких и приятных, и более сложных и деликатных. Очень важно осознавать полноту и длительность этого проекта еще при планировании своей семьи и беременности. Например, женщина, которая мечтает стать матерью, уже на первой стадии знакомства может узнать у мужчины его отношение и готовность к отцовству. Так она может понять или, лучше сказать, почувствовать, стоит ли углублять эти отношения, ведь при дальнейшем развитии обитий паре придется бежать важнейший для них обоих совместный марафон.

Чтобы быть способными дать нашим детям необходимую безусловную любовь, то есть любить их такими, какие они есть, и выражать любовь с нежностью и деликатностью в обращении, мы должны сначала получить это и/или научиться этому по отношению к себе. Если в детстве эти потребности остались не закрытыми, то их можно и нужно восполнить в психотерапии. Может случиться так, что мать не чувствует любви к своему малышу ни во время, ни после беременности, и значит, ей нужно с этим разобраться у психотерапевта. Потому что даже если ее муж вел себя неадекватно, не помогал или не поддерживал, этого недостаточно, чтобы не любить своего ребенка.

¹ Рекомендую к просмотру мультипликационный фильм «Душа» (Soul, Pixar Animation Studios, 2020).

Быть родителями – это безусловно любить и быть безусловно любимыми

Самое главное, что могут родители дать своим детям, – это жизнь, а жизнь – это любовь. Однозначно любовь была частью желания дать жизнь ребенку. Уже только поэтому ребенок – любимый и желанный. И даже тот ребенок, которого после рождения оставили, – тоже любимый и желанный. Когда мама решает: «Все-таки я рожаю, а не делаю аборт!» – это акт безусловной любви, и за этим следует, что ребенок был желанным. Это очень важно знать каждому человеку! Все мы, родившиеся и ныне живущие – любимые и желанные дети наших родителей. Можно сказать, что **материнство – самый большой благотворительный акт в жизни человека.**

Со своей стороны, наши дети, пока они растут и живут с нами, дают нам свою **безусловную любовь.** Во взрослом возрасте они делают это так, как умеют, ведь мы их так научили.

Особый ребенок или малыш, родившийся со сложным диагнозом, учит родителей высшей степени выражения безусловной любви.

Привожу основные постулаты, которые важно освоить до начала «марафона» материнства-отцовства:

1. **Любите своих детей безусловно – такими, какими они родились.**
2. **Самое лучшее, что вы можете дать вашему ребенку, – это пример собственного счастья.**
3. **Ребенок не должен и не может своей жизнью компенсировать ваши ошибки или неудачи и/или сделать ваше настроение хорошим.**
4. **Влияние ваших слов на ребенка малозначительно. Вы влияете и учите его тем, как вы живете и поступаете в жизни.**
5. **Самое ценное в ваших отношениях с ребенком – это контакт, доверие, близость с ним.**
6. **Знать и уважать личность ребенка (и свою), понимать возрастные особенности ее развития.**
7. **Уметь слышать и чувствовать физические, эмоциональные, интеллектуальные потребности ребенка (и свои).**
8. **Уметь участвовать в его переживаниях, воодушевлять к выражению эмоций и принимать его эмоции, разбираться в них и научить переживать их здоровым образом, поначалу научившись самому.**
9. **Границы ребенку устанавливает сама жизнь, а не ваши представления.**
10. **Уметь выражать и поддерживать ту важность, которую ваш ребенок представляет для вас.**
11. **Прикладывать усилия к тому, чтобы сделать «марафон» материнства/отцовства радостным, праздничным, обогащающим опытом как можно большее время.**

Три формы познания мира

В современной психосоматике рассматриваются три вида интеллекта (разум, мудрость, сознание) человека, которые соответствуют трем условным отделам мозга:

1. Телесный или физический (тело, органы) интеллект – рептильный мозг;
2. Эмоциональный (психика, душа) – лимбическая система;
3. Собственно интеллект (мозг, ум) – неокортекс.

Телесный и эмоциональный интеллекты являются приоритетными на самых ранних этапах развития ребенка; в частности, до года жизни. Природе нужен был бы приблизительно 21 месяц беременности для того, чтобы мозг ребенка достаточно созрел для периода первой автономности от мамы. Тем не менее, дети рождаются в девять месяцев, так как, если бы они оставались в утробе матери до 21 месяца, то не смогли бы по размерам пройти по родовым путям без тяжелых последствий для матери. Поэтому важно создать для матери обстановку максимального физического контакта и «донашивания» ребенка в последующие за рождением 13 месяцев жизни.

После года, по мере развития физических и эмоциональных функций мозга, всё больше проявляется собственно интеллект. С момента зачатия и до года важно стабильное эмоциональное и физическое состояние матери, ведь ребенок синхронизирован с ней в своих чувствах и реакциях. Только когда базовые потребности матери (на которую так или иначе влияет отец) и ребенка закрыты полностью (они пребывают в безопасности, комфорте, любви, душевном тепле и общении, своевременном и радостном удовлетворении физиологических нужд), может развиваться собственно интеллект ребенка.

Таким образом, уровень развития интеллекта ребенка будет зависеть от благополучия среды его развития. В первый год жизни: утроба матери, на ее руках до 1 года, с 1 до 7 лет в семье и с 7 до 18 лет – семья и окружение, в котором он развивается.

К примеру, история мальчика Маугли повествует нам о том, что в среде обитания зверей ребенок может развить свой эмоциональный и физический интеллект по подобию животных. Известно, что животный эмоциональный интеллект «уже», чем у человека, и тем более собственно интеллект останется далеким от «среднечеловеческого».

Другой пример – мать-интеллектуалка с низким уровнем эмоционального интеллекта к моменту беременности и первого года жизни малыша. Она провоцирует задержку развития интеллекта ребенка своими неразрешенными конфликтами. Во всех этих случаях собственно интеллект будет развиваться медленнее возможного.

Глава 1. Первичные этапы детской психосоматики

Генеалогическое влияние рода

Согласно современной психосоматике, здоровье человека начинается с отдаленных периодов жизни семьи, до зачатия малыша. Семейные истории, стратегии выживания и жизненные «приоритеты» семьи, которые видны на генеалогическом древе, влияют на будущее наследников рода вплоть до седьмого поколения. Так, в предыдущих поколениях семейной системы, в которой погибло много мужчин, важной биологической программой будет рождение мальчиков. Оставшиеся тайной убийства или аборт, непризнанные, незаконнорожденные дети, члены системы, которых изгнали или отвергли, – все эти факты могут провоцировать рождение детей-аутистов или шизофреников, отражающих своим поведением секретные эмоциональные драмы отношений в семье.

Также в моей книге «Сумасшествие. Миф или реальность. Психосоматика психических расстройств»² я описываю состояние мозга при аутизме, которое возникает при нескольких конфликтах в обоих полушариях. В справочнике, находящемся в конце данной книги, я привожу примеры этих конфликтов.

Важно понимать, что аутисты – это люди, которые слабо чувствуют свое тело. Они будто воплотились не до конца, их душа испугалась чего-то. Это могут быть и переживания в генеалогической семейной системе и в период беременности мамы.

Вся семейная история и кажущиеся ошибки наших предков являются **необходимым условием** того, что мы родились именно в этой семье. Если вы думаете, что ваши родители в чем-то ошибались (например, мама была несчастлива, а папа был размазней), то формируете самомнение, что на 50 % я – размазня и на 50 % – неудачница или неудачник. Критикуя своих предков, вы как бы накладываете на себя проклятье. Поэтому к семейной истории, как к покойникам, мы относимся или с уважением, или нейтрально – ради развития и продолжения собственной жизни. Помните, что, несмотря ни на что, мы, безусловно, любим наших родителей.

Множество раз во время терапии я встречалась с проблемой того, что после проработки всех возможных стрессов, травм, связанных с биологической жизнью человека, остаются конфликты, страхи, ограничивающие убеждения, которые влияют на человека и не являются логичными для его собственной биологической жизни. То есть это знания, программы, которые наследуются от предков и воспитателей.

Программы передаются генетически и эпигенетически, то есть окружение, в котором живет и развивается человек, гласно или негласно передает эту информацию, и она становится частью его психики. Затем человек забывает об этом, и информация просто живет в нем, пока не наступает определенный возраст или ситуация, активизирующие эту программу. Например, рак кишечника у бабушки, если не осознать эту программу, может быть программой у дочери или внучки. А в медицине это называют генетической предрасположенностью. Предрасположенность, конечно, есть, но в первую очередь – в области моделей отношения к определенным конфликтам, соответствующим кишечнику, а затем уже – образу жизни или питания. Любая генетическая информация передается как часть необходимых стратегий выживания. Очень важно хотя бы раз в жизни собрать «анамнез» тяжелых болезней, драм, убийств, суицидов, преждевременных смертей в вашем роду. Определить, какое отношение к этим событиям в

² Величко М. Сумасшествие. Миф или реальность. Психосоматика психических расстройств // глава «Конstellация аутизма». – М., Издательский дом «Кислород», 2020, стр. 136.

семье на данный момент, и сознательно решить, есть ли смысл относиться к ним так же или лучше поискать более функциональные формы убеждений.

Как определить, делаете ли вы что-то по программе предков или это ваш собственный выбор? Задайте себе вопросы: «Счастлив(а) ли я, когда я делаю это конкретное дело и получаю от него результаты?» Или: «Когда я начинаю некие проекты и ставлю себе какие-то цели и задачи, и потом, когда к ним прихожу, чувствую ли я себя там реализованным, удовлетворенным, расслабленным, счастливым от процесса и результата? Чувствую ли я, что иду своей дорогой и удовлетворяю глубинные желания в жизни?»

Часто мы что-то делаем, и это стоило нам годы усилий, а когда приходим к результату этого дела, то не чувствуем счастья, и результат не дает удовлетворения или оно слишком краткое и сразу же сменяется опустошением, за которым поднимается вопрос: «Зачем мне все это было нужно?»

О бессознательном выборе разных профессий, особенно когда это династии специалистов, я подробно писала в своей книге «Психосоматика. Когда болеет тело, а причины в душе»³.

Дети в детстве подвергаются постоянному гипнозу своих родителей. Все убеждения родителей, их отношения к разным явлениям жизни передаются детям в процессе их взросления именно так, как это проживают родители. Таким образом, сеть убеждений родителя автоматически устанавливается и в голове ребенка. Когда ребенок становится уже независимым, самостоятельно мыслящим человеком, где-то с 14–16 лет, случаются глубокие кризисы в его мировоззрении, и эти убеждения он подвергает сомнению. Поэтому ему очень важно пересмотреть их с профессионалом, экспертом. Об этих родовых убеждениях я тоже говорю в своей вышеупомянутой книге.

«Проклятьями» для детей являются сценарии и мысли родителей типа: «у меня это не получилось, (не) получится у моих детей», «ты – моя опора в жизни в старости, “пенсия” и т. п.», «ты – самое лучшее (худшее) в моей жизни», «если с тобой что-то случится, то я не переживу». Аборты мам или бабушек влияют на поведение всех потомков, особенно девочек. Если нерожденному ребенку не было дано место в семейной системе открыто, то его братья-сестры могут чувствовать, что им кого-то не хватает всю свою жизнь.

По датам зачатия и рождения, именам членов семьи можно судить о том, с кем из предков есть особенная связь, потому что она и будет проявляться в программах жизни ребенка. **Я настоятельно не рекомендую давать имена членов рода своим детям.**

До планирования зачатия важно составить свои генеалогические древа обоим родителям. Осознать и по мере осознания принять и **исцелить драмы и трагедии рода**. Определить причины тяжелых болезней или несчастных случаев предков согласно парадигме знаний психосоматики. Тогда вы частично освободите своего будущего ребенка от ограничивающих стратегий жизни предков, которые превращаются в бессознательную исполнительную программу. Это важная терапия рода послужит в качестве **профилактики возможных заболеваний ребенка** и изменит ваш собственный «генеалогический код» к моменту зачатия. Душа и тело вашего ребенка не будут обременены задачами быть верными своим предкам. Останутся другие, более личные задачи. **Всё, что не принимается осознанно, передается следующим поколениям в виде бессознательной информации. И тогда мы называем это «судьбой».**

³ Глава «Межпоколенное влияние в психосоматике», стр. 81–91.

Законы семейных систем, отраженные в случае врожденного аутизма и шизофрении

В моей практике был такой случай: мальчик, 11 лет, с рождения страдал аутизмом и шизофренией. В его семье дед по материнской линии ушел из первой семьи во вторую. В первой у него остался сын, с которым он никогда не поддерживал отношения. Дед вообще не признавал эту семью. Он умер в возрасте 60 лет от множественных болезней и ожирения. Дядя мальчика (сын деда и брат мамы) был женат два раза, у него родились девочки, а сам он погиб от скоротечного рака в возрасте около 40 лет. Так оборвалась генетическая мужская линия второй семьи деда. Мать ребенка пережила неудачный брак до замужества с его отцом и сделала аборт, о котором никто в семье не знал.

*В этом случае выразились **три основных закона семейных систем**, семейного порядка любви.*

Иерархия: приоритет тех, кто были раньше в системе. Родители в приоритете перед детьми, старшие дети – перед младшими. Первая жена перед второй, дети от первого брака – перед детьми от второго. Руководитель имеет больше прав перед подчиненными, старый сотрудник – перед новым.

Принадлежность: каждый член семьи имеет безоговорочное право на принадлежность к семейной системе уже по факту своего зачатия в ней. Когда мать не признает абортированных детей своими. Когда зачатого ребенка называют «плодом или плодным яйцом». Тогда кто-то из живых детей будет страдать и напоминать своими страданиями родителям о детях непризнанной семьей, они не имели имен и забыты, будто никогда не существовали.

Закон баланса «давать и брать»: когда один в паре дает больше любви и из гордости, бахвальства или еще из-за чего-то не принимает столько же взамен, что почувствует второй? Злость и, может, даже бессознательный гнев в отношении партнера. Он много получил, а вернуть свой долг, чтобы почувствовать себя равным партнером, не может. Ведь его «вторая половинка» ничего не принимает. Может быть, бессознательно, не понимая причин, он разрушит отношения и уйдет. Быть должником неприятно! К примеру, влюбившись без памяти, девушка или парень исполняют желания партнера, не дожидаясь, пока тот ответит тем же. Это путь к тому, чтобы очень скоро потерять его.

Незнание семейных законов не освобождает от ответственности и страданий в семьях.

Отношения между родителями на фазе Программирования «Проект-Смысл»

Фаза программирования будущего ребенка является вторым биологическим периодом в истории семьи. Начинается приблизительно **за год до зачатия** ребенка и **длится до конца 1 года жизни**. Это время, которым родительская пара может управлять сознательно. В этот период в отношениях между ними уже существует определенный климат. Если они знакомы, то у них выстраиваются определенные отношения. Приблизительно за 9–12 месяцев до зачатия мужчина хочет (осознанно или бессознательно) продолжения рода. Он ищет женщину для реализации этой программы природы или готовит уже выбранную женщину к этому. Это отцовский период духовного вынашивания будущего ребенка. Если случилось зачатие ребенка, значит, у отца и/или матери появилось биологическое желание продолжить свой род. Все различные сценарии развития отношений в паре влияют на психическое и физическое здоровье будущего отпрыска. Ребенок когда-то обязательно проявит особенности, относящиеся к этим периодам жизни клана, не сразу после рождения. Новорожденный будет, в принципе, по всем показателям здоров, все будут рады. Врачи будут уверены, что всё в порядке, но через какое-то время может начаться проявление симптомов, особенно на этапах естественных кризисов роста. Вот почему так важно знать историю рода до седьмого поколения.

Когда вы, будущая мама, почувствуете, именно почувствуете, а не надумаете, что вы готовы, пожалуйста, убедитесь, что **ваш партнер** тоже готов **обеспечить вас всем необходимым для будущего уединения с малышом на 1–4 года**. Спросите его об этом задолго до зачатия, еще на стадии ухаживания за вами.

Опыт выживания в современном обществе по мужской модели включает в себя установку на то, чтобы **у каждой женщины были собственные материальные ресурсы**, сбережения, на которые она может рассчитывать в первые 3–4 года материнства. **Женщина не должна зависеть ни от кого!** Это важно для состояния уверенности и расслабленности женщины, так как болезненно переживаемая зависимость от мужчины, пусть даже очень любящего, повышает выработку гормонов стресса, что может стать препятствием для зачатия. Эта порция напряжения (пусть даже неосознаваемого) передастся ребенку. Поэтому до 25 лет обучайтесь финансовой грамотности и зарабатывайте, чтобы иметь свои сбережения, путешествуйте, танцуйте. Но не заигрывайтесь в успешную бизнес-леди. Когда в вашей жизни есть отец для будущего ребенка, становитесь матерью, не теряя времени.

Первые четыре года жизни малыша являются ключевыми, самыми ответственными, особенно для мамы, так как каждый день этого периода закладывает основу здоровья ребенка. Если у ребенка остаются не закрытыми потребности, в этот период начинаются самые тяжелые патологии психики.

Состояние тела и психики матери является показателем уюта того «дома», в котором будет зачат ребенок, где он будет развиваться 9 месяцев, а потом пребывать в абсолютной зависимости от нее еще минимум 1 год. Поэтому женщинам важно **планировать** свою беременность и готовиться физически, интеллектуально и эмоционально.

Почему нельзя загадывать пол ребенка

Важное психосоматическое условие здоровья ребенка, которое нужно знать всем мамам, готовящимся к беременности: **никогда не загадывайте пол будущего ребенка даже в мыслях**, не играйте в желание иметь мальчика или девочку! Отгоняйте эти мысли, заменяйте их на благодарность за счастье быть родителями человека, который придет в вашу семью.

Любовь не может быть с условиями. Материнство/отцовство – это самый большой благотворительный акт в жизни человека. Поэтому нет разницы, кого вы осчастливите своей любовью и кто даст вам ее взамен, мальчик или девочка.

Такая ошибка часто случается, если в семье уже есть, например, две девочки (мальчика): «Значит, третьим мы ждем мальчика (девочку)». Это травматично для вашего будущего ребенка, если его пол не совпадает с вашими ожиданиями. Если ждали мальчика, а родилась девочка, она всю жизнь может чувствовать, что родилась неполноценной женщиной, не такой как надо... Она – не та, кого хотели! И эта травма будет сопровождать ее в самых разных формах. У меня в терапии было несколько случаев таких взрослых уже людей, их объединяет **неуверенность в себе и низкая самооценка, непонимание, для чего они живут**. Они не чувствовали безусловной любви своей семьи, и им казалось, что они не особо-то нужны. И это ощущение собственной неполноценности, неуверенности, неценности они пронесли через всю жизнь, до тех пор, пока не прошли психотерапию.

Если же вы это сделали и ошиблись, то важно объяснить ребенку (пока он спит), что вы это делали по незнанию. А на самом деле вы ждали и любите его таким, какой он есть. Он для вас самый любимый и прекрасный. И никогда не повторяйте это, даже в шутку! Особенно когда он будет спрашивать: «Мама, как получилось, что вы меня захотели, как я родился?» На определенном этапе развития у деток возникают такие вопросы. Им очень нравится, когда родители пересказывают истории о том, как их ждали, как все были в восторге, готовились к их приходу, закупали какие-то принадлежности, одежду, мебель, игрушки и так далее. Это становится особенно важно для первых детей, когда за ними (до 7 лет) приходят следующие дети и внимание родителей рассеивается на всех. Первороденные дети до момента рождения следующего ребенка получают всевозможное внимание родителей. А когда появляются младшие, они начинают ощущать недостаток внимания со стороны родителей, так как не понимают, почему они вынуждены «делиться» мамой или папой.

Поэтому для самих себя важно решить: «Кто бы ни пришел, добро пожаловать!» Вы знали, что души детей нас выбирают? Из другого энергетического состояния они выбирают, в какую семью хотят воплотиться и, как следствие, каким урокам научиться, какой путь пройти. Это снимает с вас чувство ответственности за некоторые ошибки в воспитании. Однако, **прочитав эту книгу, вы сможете облегчить путь ваших детей, сняв с них ваши эволюционные задачи**. Тогда они смогут решать задачи другого уровня. **Вынашивание, рождение и воспитание ребенка – это духовный процесс, в который может быть вовлечен человек. Ожидание ребенка без условий, таким, какой он должен прийти, – это безусловная любовь.**

У меня есть подруга, которая до момента родов не хотела знать пол своих детей, несмотря на обследования УЗИ. По религиозным соображениям она и муж просили не называть пола. В этом есть глубокий смысл. Так эта пара ожидала «кто придет, тот и придет», они безусловно любили своего ребенка. Такая позиция – наиболее ненасильственная для малыша. Помните, что он рождается уже личностью. Ее нужно уважать как взрослого и обращаться с ним ненасильственно. В силу того, что вы родитель, вы не имеете никакого права на какой-то жест силы, унижения, превышения своих полномочий над ребенком. **Факт того, что вы заботитесь о**

ребенке, не дает вам права на пренебрежение его личностью. Только если вы уважаете душу, личность ребенка с самого раннего детства, вы не потеряете с ним контакт. Обращайтесь к детям, как будто они маленькие взрослые. Вам бы понравилось, если бы за вас решили, в каком теле прийти в этот мир? Думаю, что нет. Общайтесь с детьми как с маленькими, но будущими взрослыми. Дети маленькие, а родители большие. Вы помогаете им вырасти физически и психически, делитесь своей энергией и мудростью. Вы равные личности, только ваш ребенок еще в маленьком теле.

Случай гирсутизма

Девушка, 25 лет, обратилась с жалобой на симптомы повышенной волосатости в зонах лица и грудной клетки. Она родилась второй после сестры, и отец на этапе ожидания хотел мальчика. Он не хотел еще детей, для «мужской пары» в семье ему нужен был парень. Всё детство она чувствовала вину за то, что родилась девочкой. Отец был очень грубым, мать не знала, как защитить себя и дочерей. Свое половое созревание девушка пережила с сильными эмоциональными проблемами, закрывалась от общения с людьми, в первую очередь парнями. Тогда она начала замечать у себя признаки гирсутизма и решила, что так легче выживать. Быть похожей на мальчика – это сознательное решение в переходном возрасте, чтобы защититься и выжить, адаптироваться в атмосфере мужской агрессивности. Тело создает этот симптом у женщин, когда есть такая проекция родителей в фазе программирования, и биологический смысл симптома заключается в повышении защиты от нежелательного контакта или потребности в более тонком контакте.

Проекты и установки родителей для своих детей

Проекты, которые родители придумывают для детей, могут быть самыми разнообразными. Более подробную информацию об этих программах вы найдете в моей книге «Психосоматика. Когда болеет тело, а причины в душе», стр. 79. Приведу лишь пару примеров:

Ребенок-«трость» отвечает программе родителей: «Я родил дитя для того, чтобы в старости он был моим костылем». Это удобная эгоистичная позиция родителя, кастрирующая ребенка. Она не дает ему осознать свои таланты и последовать зову души. Такая позиция якобы освобождает родителя от необходимости строить собственное будущее, не надеясь на ребенка, государство или еще что-то. Задача каждого взрослого человека – обеспечить самостоятельно безбедную старость и заработать деньги на возможную сиделку, освободив членов семьи от этой роли. Лишь когда родители становятся физически или психически недееспособными, дети могут стать для них ухаживающими «родителями» в этот период жизни. Они будто возвращают то, что получили в детстве в той мере любви, которую они от них получили. Обычно дети хотят отдать равную меру любви своим родителям. Но если родители дееспособны и могут приносить пользу другим людям, зарабатывать самостоятельно, но не делают этого, они социально умирают, переживая тяжелую депрессию. Это путь смерти, так как они живут в страхе жизни. Важно с молодости научиться финансовой грамотности и откладывать сбережения для правильного инвестирования, чтобы к концу жизни вы оказались в безопасном финансовом положении.

Другая программа: «Ребенок – спаситель мира». Спасает родителей и других людей. Обычно это «помогающие» профессии – медики, психологи, спасатели... Поэтому при выборе профессии важно научить ребенка спрашивать себя: «Действительно ли МНЕ это нравится?» Чтобы определиться наверняка, можно подробнее узнать об этой профессии, ненадолго окунуться в нее и почувствовать, что же это на самом деле, и снова спросить себя: «Действительно ли это мое желание или это что-то, что я унаследовал как программу, которую выполняю?» Если внутренней радости в ответе нет, тогда это – не ваше и вы выполняете задачу члена клана. Эту профессию лучше оставить, она неминуемо приведет к выгоранию и усталости от сопереживания другим людям в ущерб самому себе.

Программа «Ребенок-сваха (или сват)» – дети, рожденные для того, чтобы укреплять отношения, соединять между собой членов семьи. Ребенок, желаемый и зачатый с этой целью, был призван объединять родителей, а происходит обратное, потому что **рождение ребенка – это как увеличительное стекло, увеличивающее проблемы, существующие между родителями до его рождения**. Если было много любви, то с рождением ребенка станет больше любви. Поэтому конфликты в отношениях важно разрешать до рождения ребенка, тогда уровень счастья и понимания друг друга усилится.

Программа ребенка, реализующего то, что родители не смогли сделать в своей жизни. Они переносят на него свои несбывшиеся надежды. Такой ребенок не чувствует себя счастливым, хотя изо всех сил старается соответствовать родительским чаяниям, чтоб потешить их эго.

Как обезвредить эти программы?

Осознайте собственные программы для вашего ребенка прямо с момента его зачатия, пройдите всю беременность, вспомните, как вы мыслили, о чем переживали, где бывали во время беременности. Хорошо, когда мамы ведут дневники беременности – тогда они легко могут вспомнить, что и как они переживали, и это автоматически «записалось» в программе вашего ребенка. Если нет дневника, то составьте такой **дневник**, чтобы эти воспоминания сохранились в письменном виде и вы смогли зачитать их ребенку. Если он совсем маленький, например, до годика, то вы можете это сделать, даже когда он не спит, потому что это довер-

бальный период, в котором дети прекрасно всё воспринимают на уровне бессознательного. Если ребенок постарше и он будет удивляться вашим словам или вам сложно ему об этом говорить, можете это делать, когда он спит. Сядьте рядом с его кроватью когда он заснет, читайте дневник, рассказывайте о своих переживаниях, заменяйте их: «Это была моя программа, я переживала это, но сейчас я хочу ее заменить, я хочу тебе передать совсем другое, я хочу чтобы ты знал... и понимал что я чувствую». Объяснять ему, какие у вас были ошибки, в чем вы раскаиваетесь, в чем поступили несправедливо с вашим ребенком. Во сне информация передается в бессознательное. Программы вы можете снять с ваших детей и, конечно же, с самих себя.

Подготовка к беременности

За год до зачатия женщине важно **подготовить свое тело как «храм», в котором будет происходить чудо – развитие ребенка**. Необходимо максимально придерживаться рекомендаций здорового образа жизни. Отказаться от всех вредных привычек, много отдыхать, правильно питаться, с любовью активно двигаться и тренировать свое тело. Нужно обособиться в экологически чистом месте, «свить гнездо», организовать свой быт так, чтобы рядом были помощники из семьи или по найму, отказаться от всевозможных препаратов, и, конечно, пройти личную психотерапию, по возможности, в области Психосоматики, провести полный осмотр состояния организма, сдать анализы. Почистить все системы своего организма, пройти детокс-процедуры для кишечника, печени, крови, противопаразитарную программу. Это те процедуры, которые во время беременности и грудного вскармливания, то есть в последующие несколько лет, вам придется отложить, так как они не благоприятны для развития ребенка или состава грудного молока.

Во многих регионах, где не хватает свежей зелени или йода, около года до зачатия и первые месяцы беременности рекомендуется принимать препараты фолиевой кислоты с йодом. Так вы наберетесь сил, почистите тело от накопившихся проблем, добьетесь улучшения состояния иммунной системы и, как следствие, будете легче сопротивляться инфекциям. Помните, что **основным источником инфекции для младенца является собственная мама**. Очень сложно помогать себе без медикаментов, если накопленные за годы инфекции проявятся, когда мама 24 часа в сутки занята малышом и кормит грудью.

После комплексного оздоровления – **войти в беременность отдохнувшей и полной физических и душевных сил**. Помните, что вы готовитесь к своеобразному «марафону» материнства и первые годы будут физически самыми сложными. Важно натренировать себя во всех смыслах. Это фундамент здоровья вас обоих в самый напряженный период для мамы: от зачатия до 3 лет жизни. Поэтому поддержка партнера важна во всем, что вы делаете. Настройтесь, что на ближайшие 3–4 года активное участие в профессиональной деятельности будет отложено, снизьте уровень стресса и беспокойств о чем-то, кроме вас самой.

Категорически не рекомендуется браться за какие-то проекты, когда женщина занята самым важным и сложным – созиданием самой жизни.

Постарайтесь **организовать свой быт** так, чтобы у вас было как можно меньше рутинных хлопот, обязанностей, проектов. Зачатие и рождение здорового ребенка – это самый главный биологический проект, который стоит перед женщиной. В этот период природе важно только благополучное рождение и развитие ребенка.

Если вмешивается сознание (в частности, его «эго» – структура), которое говорит: «Нет, надо еще бизнес создать или по карьерной лестнице подняться, до последнего момента бегать с огромным животом и зарабатывать! Вот тогда ты – герой! Сильная состоявшаяся женщина!», то могут произойти самые непредсказуемые и трагические последствия. Это миф нашего современного общества.

Пожалуйста, выберите здоровое зачатие и беременность по природным законам, чтобы всё прошло наиболее гладко. Вы всегда будете благодарить себя за это. **Со стороны близких беременная женщина должна быть окружена любовью, теплом, заботой, уходом**. Она не должна испытывать сильных, ярких эмоций, не только негативных, но и позитивных. Ее эмоциональное состояние в идеале должно быть ровным, умиротворенным, расслабленным. Ей надо много отдыхать и принимать заботу о себе. Ребенок считывает состояние психики матери уже с первых недель развития центральной нервной системы, воспринимая его как собственное. К примеру, сильная позитивная эмоция как эйфория мамы по поводу какого-то успеха, для маленького ребенка – тоже очень сильная эмоция, которая для его нервной системы,

еще неразвитой и неокрепшей, является непосильным переживанием и может непредсказуемо повлиять на весь организм. А если это сильные негативные эмоции?!

Эмоциональной работой по подготовке к беременности является семейная психотерапия родителей. Именно обоих родителей. В моей практике были случаи, когда физически здоровые и полные сил молодые пары не могли зачать ребенка, потому что были некоторые психологические программы, влияющие на фертильность мужчины.

Женщине важно вернуться к своему женскому началу. Осознать, что ее самое большое предназначение – женственность и материнство. Что дети не мешают нашим планам или профессии, а что в их счастливом развитии самое большое – творчество и возможность давать, дарить, благотворительствовать в жизни женщины.

Даже если нет проблем с зачатием, важно проработать собственные страхи, ограничивающие убеждения, мужские формы выживания в этом мире. Поэтому какой-то собственный капитал должен быть у женщины всегда, ведь основным препятствием быть женственной у современной женщины является **страх быть полностью зависимой от своего мужчины**. Женщины выкладываются, устают на своей работе не для самореализации, а чтобы «**на всякий случай**» иметь независимость. Как следствие, в паре не создается глубокое доверительное отношение, об этом страхе многие не решаются поговорить и это ведет к разводам. Гражданский брак не способствует спокойствию женщины и рождению детей в таких семьях. Для мужчины это более удобная форма жизни с женщиной, в ней он не несет никакой ответственности. Отсюда и все последующие сценарии развития отношений.

Важность менструального цикла в жизни женщины

Менструальный цикл – это крайне важная часть жизни, с которой надо разобраться каждой женщине. В идеале он должен быть безболезненным, соответствовать лунным циклам (приходить в неделю полной луны) и быть наиболее приближенным к 28 дням. Необходимо добиться максимального соответствия этим параметрам. Для этого женщине важно отрегулировать свое питание, очистить организм через интервальное, лечебное голодание или детокс, много двигаться, отдыхать и отрегулировать свое эмоциональное состояние. Так клетки тела очистятся от ненужного хлама, и у организма останутся силы на здоровую, своевременную и легкую менструацию. В это время матка выведет через влагалище ткани эндометрия, которые «не дождалась» оплодотворенной яйцеклетки. В отсутствие беременности или после ее прерывания желтое тело яичника дегенерирует и перерождается в ткань эндометрия, которая и появляется при месячных.

Наступление менструации – это неудавшаяся попытка вашего тела зачать в этом месяце, то есть невозможность реализовать самую важную биологическую программу природы – продолжение рода.

Психосоматические конфликты менструального цикла, которые важно осознавать и проработать, строятся вокруг следующих переживаний:

1. Страстное нежелание возможной беременности. Страх забеременеть. Разрешение страха, связанного с возможностью остаться беременной вне брака. Месячные должны наступить, чтобы снять этот стресс.

2. Сознательный или бессознательный страх оказаться неспособной иметь детей. Конфликт из-за потери возможности материнства.

3. Депрессия, связанная с менструацией и женственностью. Ощущать себя не полноценной женщиной. Конфликты самообесценивания женского начала.

4. Конфликты с матерью, устанавливающей жесткие правила в жизни семьи. Переживание может быть следующее: «Я отдаляюсь от своей матери и особенно от навязываемых ею правил».

5. Болезненные месячные наступают, когда женщина не принимает что-то в своей женской роли. Например, когда муж относится к ней как к дочери. Также когда у нее болезненный секс с мужчиной.

6. Выкидыши или негласные аборты в семейной истории.

Наблюдайте за своим циклом всегда и особенно до зачатия! Если вы заметите какие-то сбои, более обильные выделения, чем обычно, это может указывать на самопроизвольный аборт на самых ранних сроках. В таких случаях ваше тело знает и потому горюет и хочет сознательно проститься с ребенком.

Также может быть, что ваша овуляция проходит не в середине цикла, что считается нормой, а, например, в самом начале, сразу после завершения кровотечения. В моем случае было именно так, и благодаря совету психолога Н. А. Цветковой и самонаблюдениям я смогла это выявить и легко забеременеть дважды.

Для глубокого знакомства с собственным циклом и его функционированием рекомендую обучиться на курсе симптотермального метода распознавания плодности (СТМРП). Также советую изучить работы гинеколога-акушера Ирины Жгаревой, которая очень подробно и доходчиво обучает женщин этим знаниям. СТМРП – наиболее экологичный, без побочных эффектов, точный и эффективный метод зачатия для тех, кто хочет забеременеть, и надежный метод откладывания незапланированной беременности для тех, кто хочет зачатие отложить. Это становится возможным только при наблюдении и знании своей женской природы, без применения противозачаточных средств.

Глава 2. Вовлеченное родительство в период от зачатия до 1 года

Предельная важность этого периода

Удовлетворительный в биологическом смысле период жизни от зачатия до года после рождения определяет, будет ли ребенок страдать самыми тяжелыми, психотическими (шизофреническими) расстройствами, когда он вырастет. **Это самый деликатный физический и эмоциональный период материнства.**

Когда вся подготовка к родительскому «марафону» проведена, как описано выше в этой книге, то обычно проблем с зачатием не бывает. Если зачатие всё же не наступает, будущие родители могут вернуться к предыдущим главам и заново пройти психосоматическую терапию родовых влияний. Так можно выявить бессознательные запреты на родительство в кланах мужчины или женщины, страхи материнства, родовые травмы, стрессы раннего детства, пережитые в детстве, незавершенные трауры по детям, которые были абортированы родителями. Ниже я раскрою эту тему подробно.

После счастливого наступления беременности осознайте, что во время внутриутробной жизни плод очень-очень хрупкий, в высшей степени подвержен влиянию того, как чувствует себя мама, и максимально зависит от нее. От состояния физического и психического здоровья матери зависит здоровье ребенка. А поддержка, любовь и внимание мужчины к своей женщине – это залог здоровья матери в этот период.

Максимальная внимательность к собственным телесным ощущениям – основа здоровья человека. Понимая что чувствует в каждый момент, женщина может вовремя удовлетворить свои потребности. Развивайте в себе умение жить в ощущениях и чувствах. Попробуйте большую часть суток пребывать в ощущениях тела, чувствовании окружающего мира. Так вы последуете своим биологическим потребностям. Интенсивной умственной деятельностью рекомендую заниматься не более 3–4 часов в день с перерывами. Напряженная интеллектуальная работа расходует энергию внутренних органов, которые в этот момент заняты самым сложным процессом в мире – созданием человеческого организма. Живя в осознанности тела, вы заранее почувствуете что-то неладное в своем организме и предотвратите развитие симптомов в самом начале. Уберете преграды, которые могут прервать беременность или же болезненно повлиять на нее. **В этот период жизнь женщины должна быть максимально благополучной.**



Рис. 2. Карл Брюллов. Итальянка ожидающая ребенка

Чтобы понимать, как внутриутробно развивается ребенок, привожу краткую периодизацию: мозг начинает развиваться уже на третьей неделе с момента зачатия. Сначала это нервная трубка, на которой на 25-й день появляются три мозговых пузыря. Первыми развиваются сенсорные зоны, необходимые для наших органов чувств, например зрения или слуха. Затем приходит время развития зон языковых навыков и познавательных функций.

В разных возрастах активно работают совершенно разные области головного мозга. У детей главную роль играет ствол мозга. Он контролирует сердцебиение, артериальное давление и температуру тела. Отвечает за пробуждение и сон, чувство аппетита и насыщения. У взрослого важнейшими зонами становятся лимбическая система (гиппокамп, миндалина), отвечающая за сексуальное поведение, эмоции и движения. Кора головного мозга – мышление и осмысленное поведение, планирование, контроль. Бессознательная память позволяет узнавать мать и других членов семьи. В возрасте от года до трех лет развивается сознательная память, закладываются способности к обучению, социальному взаимодействию и эмоциональному реагированию.

Миндалины формируются до рождения и отвечают за эмоции. У подростков она вырастает прежде, чем все остальные структуры, поэтому эмоции в этом возрасте очень интенсивны. Гиппокамп отвечает за память и до 2,5–3 лет он созревает, а наша память формируется плохо: именно поэтому нет и не может быть воспоминаний о себе до этого возраста. Однако! Психологические травмы записываются в нейронных сетях на уровне миндалины. То есть помнить о том, как мама на вас кричала в 9-месячном возрасте или оставила на долгое время в садике, вы действительно не будете. Но ваша эмоциональная память записала данный опыт, и это может повлиять на поведение уже во взрослом возрасте, особенно в критических ситуациях.

Развитие гиппокампа сильно зависит от контакта матери с ребенком до рождения и сразу после него.

В зависимости от состояния спокойствия или стресса по-другому функционирует гормональная система, она меняет работу мозга. Если у беременной мамы есть сложности, она нервничает, то психологические травмы могут быть и у ребенка. Дело в том, что в таком состоянии у женщины повышается уровень кортизола и кортикостероидов. Это меняет и гормональный фон ребенка. Позже такие «мелочи» проявляются в недоверии к миру, тревожности и трудностях с формированием привязанности.

Приведу одно исследование, в котором ученые наблюдали за тремя группами младенцев:

1. обычными малышами из полных семей;

2. детьми, которые хоть и находились вдалеке от биологических родителей, но всё же получали внимание и любовь от других взрослых (приемные семьи, детские дома и т. д.);

3. брошенными детьми, к которым их родные не проявляли интереса, даже живя с ними.

Выяснилось (с помощью ФМРТ), что размер гиппокампа у них разный. У тех, о ком заботились, он рос значительно быстрее, чем у второй и тем более третьей группы. После дети первой группы лучше социализировались, успешнее учились и были уравновешеннее эмоционально.

Как начинается жизнь человека

Биологическая жизнь нашей души (энергии, света) в этом воплощении начинается с **зачатия**. Мы проживаем это приключение длиною в жизнь в теле, «во плоти» – нашем «храме» души, которое начинает строиться с момента зачатия, когда ЗРЕЛАЯ мужская половая клетка оплодотворяет ЗРЕЛУЮ женскую.

Эти две клетки обладают разной историей:

1. Яйцеклетка матери, как и любая клетка, получила свое генетическое начало в теле бабушки ребенка, которая в свою очередь получила начало в теле прабабушки, а та свою очередь в теле прапрабабушки и т. д. То есть мать ребенка в своем внутриутробном периоде в теле собственной матери (бабушки ребенка) уже имела эту яйцеклетку. Таким образом, это клетка по возрасту образования равна возрасту мамы ребенка, но несет информацию и о бабушке, и о прабабушке и т. д.

2. Сперматозоид – с более современной информацией. Он образуется из половых клеток во время полового созревания мальчика и живет до пяти дней. Таким образом, сперматозоид обновляет информацию яйцеклетки.

3. Психическая информация, которую несут эти клетки, отражает основную информацию биологической жизни мамы, большей части жизни маминой мамы и генетическую информацию ее предков. С мужской стороны это недавно обновленная информация жизни папы (после его полового созревания) и генетическая информация его предков.

Любые драмы, болезни, конфликты, стрессы предков запечатлеваются в ДНК клеток как эпи- и генетическая информация. Поэтому дети легко узнают в себе знания и стратегии своих предков, даже если они никогда не общались лично.

В первые дни эмбрионального развития происходит деление, увеличение количества клеток из оплодотворенной яйцеклетки. Для развития необходима энергия. **Энергию дает глюкоза матери, которая на психосоматическом языке означает нежность, любовь, заботу, «сладость» в отношениях.**

Если мама испытывает недостаток энергии, тепла, любви, как внутри себя, так и вокруг, то риск неудачной беременности возрастает.

Психосоматика бесплодия

Любой симптом (конфликт) женской и мужской половых систем может привести к бесплодию. Важно **осознать биологическую логику болеющего органа** – части репродуктивной системы. Результатом конфликтной логики симптомов является осознанное или неосознанное нежелание иметь детей. Рассмотрев психосоматические причины симптомов, можно понять, какая часть души человека не полностью созрела для родительства. Можно сказать, что там образовалась некая «льдинка» (конфликт) психики, которая с определенного (обычно детского) возраста не может «растаять» и исцелиться. Привожу описание основных биологических страхов и сопротивлений естественному жизненному процессу обоих полов.

Психосоматика женского бесплодия

Для стабильных и счастливых отношений женщине необходимо испытывать рядом с мужчиной как минимум три чувства:

1. **Безопасность.** Не ощущая себя с мужчиной в безопасности во всех смыслах этого слова, женщина не расслабляется, и потому глубинный смысл отношений для нее – развитие женственности – теряется. То есть **материнство – это самое большое творчество женщины.** Ей необходимо опереться на сильное плечо мужа, который даст возможность не работать ради денег, а творить то, что для нее важно в каждый период жизни: детей, уют в доме, быть самой красивой, заниматься другими видами творчества и т. д. Тогда маленькая девочка сможет проявиться и отдать мужчине свое «волшебство быть женщиной». Страхи перемен, потери прежнего образа жизни, неспособность справиться с материнскими заботами, неприятие своей женской природы, преобладание мужской энергии у женщины, страх потерять стройную фигуру относятся к базовому чувству безопасности. Женский архаический страх «если у меня будет ребенок, я могу умереть в родах» тоже блокирует свободное течение энергии. С базовым страхом смерти важно разобраться раз и навсегда в терапии или выполняя упражнения из моей книги «Психосоматика. Когда болеет тело, а причины в душе»⁴.

2. **Благодарность** за то, что она делает для мужчины. За ее хозяйственные труды, уход за детьми, за красоту, которую она поддерживает, хорошее настроение и духовные ценности, которыми она делится. Материнство – это огромный безмездный труд, который может быть компенсирован женщине только через благодарность. Поэтому переживание того, что ее саму или ее действия не ценят, вполне естественно блокирует процессы здорового зачатия.

3. **Душевная близость** с мужчиной. Речь идет о постоянном контакте на душевном уровне пары. Конфликты, связанные с плохими отношениями между партнерами, вызывают разные страхи. Например, страх зависимости от мужчины. Или страх быть покинутой им, провоцирующий желание зачать, чтобы удержать его. Или для женщины еще не наступила готовность к зачатию, а мужчина и/или его семья требуют от нее этого. Таким образом, **неполучение душевной «территории»** в отношениях является активным конфликтом. Но может быть и конфликт реальной территории: **«гнездо»** не готово к приходу детей. То есть отсутствие достойных условий проживания для женщины-правши, неуютный дом, некомфортные условия для вынашивания ребенка будут подавлять способность к зачатию.

Множество пар образуется по принципу притяжения сексуальных энергий, но, кроме такого притяжения, нужна созвучность душ, ценностей, устремлений и желания творить вместе. Эту близость важно создать и постоянно укреплять. На это нужно время в начале отно-

⁴ Величко М. Психосоматика. Когда болеет тело, а причины в душе. Как самостоятельно помочь телу, понимая его язык, стр. 109–125. М., 2020, Издательский дом «Кислород».

шений, но это важный этап, так как для воспитания детей необходимо около 25 лет совместного творчества. Если душевная близость в паре была создана до зачатия ребенка, то приходят здоровые дети, потому что каждый день беременности был осознанным и желанным шагом родителей.

Любая **фиксация на идее завести ребенка** противопоказана для зачатия. Она усиливает напряжение в психике и в теле обоих родителей, как следствие, становится активным конфликтом: «я не в состоянии дать жизнь» или «я должен/хочу, но не могу». Это фаза стресса, и до его разрешения зачатие будет невозможно.

Осознанный отказ от ребенка в прошлом приводит к нефизиологическому бесплодию. Этому посвящена следующая глава данной книги «Аборты и постабортный синдром».

Негармоничные отношения с собственной матерью блокируют возможность женщины зачать мягко. Обиды на маму, страхи ее потерять, обидеть, страх осуждения матерью, убеждения матери, принятые как догма, связанные с мамой травматические воспоминания, идеализированный или, наоборот, гипертрофированно негативный образ матери в сознании являются причинами гормональных сбоев в работе женской репродуктивной системы.

Психосоматика мужского бесплодия

Территориальные конфликты типичны для мужчин-правшей, воспринимающих свою женщину как собственную территорию. Любые активные конфликты с ней могут восприниматься как потеря собственной территории. Как следствие – репродуктивная функция будет снижена. На мужчин-левшей так влияет конфликт того, что «гнездо» не готово, не обустроено к приходу детей, по типу конфликта «гнезда» у женщины-правши.

У мужчин часто наблюдается страх перед настоящей глубокой связью с женщиной после травматичных отношений со своей матерью. Тянущиеся обиды на мать, страхи критики или требований с ее стороны останавливают энергию репродукции.

Чрезмерный страх перед ответственностью за детей, усвоенный от родителей, которым не удалось быть успешными или для которых родительство было очень тяжелым периодом в жизни.

Также бесплодным будет тот мужчина, который отказывается от своей мужской роли в жизни и/или не принимает свою мужскую силу.

Общая психосоматика бесплодия для мужчины и женщины

Материальная нестабильность и неуверенность в завтрашнем дне хотя бы одного члена пары может приводить к бесплодию. Негармоничные, конфликтные отношения между супругами – плодородная почва расстройств репродуктивной системы.

Родовая память в генеалогии семьи о преждевременной смерти или убийстве детей создает бессознательный активный конфликт: «Зачем иметь детей, если их уничтожают?»

Родовая память о том, что родители находились в сознательном или неосознанном нежелании иметь детей в момент зачатия сына/дочери, и так запрограммировали у них бесплодие. В случаях зачатия ребенка в насильственной форме для матери (дети войны, изнасилований), эту боль и самообесценивание личности матери наследует и ребенок, если мать впоследствии не прошла психотерапию (ПТСР) своей травмы.

Незрелость личности, отсутствие готовности или потребности в приобретении родительского опыта в настоящий период жизни также ведут к бесплодию. Страх забот и трудностей, связанных с ребенком, не только в случае первого, но и второго (и т. д.) долгожданного ребенка.

Страхи типа «лучше не иметь детей, чем иметь ребенка-инвалида» могут быть и родовыми, и эпигенетическими, то есть воспринятыми из окружения. Важно понимать, что при

возникновении врожденных заболеваний мы в детской психосоматике рассматриваем любые нехватки чего-то из базовых потребностей матери: отдыха, воды, воздуха, питания, движения, **безусловной эмоциональной поддержки (любви) окружающих** до и во время зачатия, самого периода беременности, родовой деятельности. Поэтому женщине, читающей эту книгу, в своей подготовке к беременности важно организовать свою жизнь так, чтобы исключить любые проблемы в этот деликатный период. А также исцелить посредством терапии этот страх при помощи гипноза и перезаписи в памяти на желаемый образ момента собственного зачатия и зачатия своих будущих детей.

Аборты и постабортный синдром

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) говорит о том, что ежегодно во всем мире делается более 50 млн абортов. Приблизительно столько людей живет в Испании и Ирландии вместе взятых. И это только официальные данные.

Статистика абортов указывает, что 40 % абортов совершается по желанию женщины, 25 % выполняется по причине угрозы здоровью женщины, причиной 23 % абортов являются различные социальные проблемы, а в 12 % случаев искусственное прерывание беременности производится по причине аномалий развития плода⁵.

Аборт – это одно из максимально предельных жизненных переживаний женщины. Могу это утверждать, так как я сама пережила аборт в 23 года. Жизнь разделилась на до и после... И после него я резко изменилась и повзрослела.

Большинство женщин идут на аборт, находясь в стрессовом состоянии из-за незапланированной беременности. Накануне аборта женщина хочет побыстрее всё забыть. Но женщина не может здраво оценить все плюсы и минусы принятого решения, так как она находится в психологическом кризисе незапланированной беременности.

Женщины не осознают серьезность возможных проблем. Очень многие (и я в том числе) сожалеют, что им раньше этого не объяснили. Поэтому я посвящаю место в этой книге такой важной информации. Осознавайте, что расстройства и симптомы, которые я описываю ниже, будут влиять на ваше здоровье и здоровье ваших рожденных детей.

У женщин, сделавших аборты, рано или поздно наступает постабортный синдром (ПАС), связанный с тяжелыми переживаниями. С одной стороны, сам по себе аборт является сильным стрессом для тела и души матери, с другой – оказывается, это большое заблуждение считать, что можно «избавиться от ребенка». Это невозможно. Даже мертвый, он будет связан с родителями некими невидимыми духовными связями. С самого момента зачатия он существует и в материальном, и духовном мире, в последнем – навечно.

Психологическая травма после аборта равносильна акту сильной жестокости по отношению к самой себе, своему роду, своей любви, в которой выделяют четыре основных компонента⁶:

1. Восприятие ситуации аборта как одного из самых травматических событий в жизни.
2. Повторное переживание ситуации аборта в воображении, связанное с неконтролируемыми негативными эмоциями, возвраты к прошлому в памяти, кошмарные сновидения, горе, депрессия, особенно в годовщину аборта.
3. Неудачные попытки избежать или отрицать воспоминание об аборте и эмоциональную боль.
4. Возникновение разных психологических симптомов, связанных с абортом и не имеющих место до него.

⁵ Оценить число абортов на глобальном уровне – сложная задача. Свои расчеты распространенности абортов в мире регулярно делают специалисты Института Гуттмахера (США). Последняя оценка была опубликована в начале 2018 г. и получена путем статистического моделирования, которое базируется, в частности, на имеющихся данных о таких детерминантах рождаемости, как применение контрацепции и ее эффективность. На результаты этой оценки мы и будем опираться. Согласно расчетам Института Гуттмахера, в 2010–2014 гг. в мире ежегодно производилось 55,9 млн абортов, в том числе 49,3 млн в развивающихся странах и 6,6 млн в развитых странах. Относительный показатель составлял 35 абортов на 1000 женщин в возрасте 15–44 лет (рис. 3). Не только абсолютное, но и относительное число абортов в развитых странах намного ниже, чем в развивающихся (27 на 1000 женщин против 36). Текущий глобальный уровень абортов (35 на 1000 женщин 15–44 лет) означает, что на каждую жительницу планеты приходится один аборт в течение жизни. Сакевич В. И. Аборты в мире: неравномерная динамика и неравный доступ // Демоскоп Weekly. 2018. № 773–774 (<http://demoscope.ru/weekly/2018/0773/barom01.php>).

⁶ Ссылка на первоисточник: http://www.cgb20.ru/novosti/aktsija_podari_mne_zhizn_/abortam_net.

А. Чувство вины: 56 % женщин, «признавшихся в совершении аборта», испытывали чувство вины, а 26 % сожалели о принятом решении. Среди мужчин, которые столкнулись с абортом, 75 % опрошенных чувствовали себя виноватыми, и 35 % заявляли о том, что сожалеют о сделанном выборе. Многие женщины считают все проблемы в своей жизни расплатой за сделанный аборт, считают аборт грехом или наказанием Господним. Утрачивается чувство собственной полноценности. Усиливается бесплодие вследствие аборта, выкидыши, преждевременные роды, рождение больного ребенка.

В. Депрессия и тревога. В большинстве своем после операции аборта женщины становятся вялыми, апатичными, усталыми, у них развивается чувство тревоги и страха. Часты случаи впадения в депрессию, что отрицательно сказывается на защитных силах организма и способствует развитию физических болезней. Наблюдаются повышенная раздражительность, частая плаксивость, бессонница, нарушения сна, нарушения пищевого поведения, головные боли, боли в сердце и т. п. Необоснованные страхи бесплодия и неспособности в будущем зачать и выносить ребенка и другие опасения.

С. Воспроизведение воспоминания аборта. Повторное переживание аборта может проявляться в виде повторяющихся и навязчивых мыслей об аборте или нерожденном ребенке; в виде кошмарных сновидений, связанных с абортом или ребенком, а также сильного горя или депрессии в годовщину аборта или предполагаемого дня рождения ребенка. Часто женщины представляют, что их ребенок жив, считают, сколько ему могло бы быть лет и как могла бы сложиться его судьба.

Д. Эмоциональная отгороженность. Вытеснение и избегание воспоминаний и переживаний, связанных с абортом; прекращение взаимоотношений с мужчинами, повлиявшими на решение сделать аборт; стремление минимизировать контакт с детьми; снижение способности испытывать чувства любви или нежности; снижение интереса к занятиям, которые раньше приносили удовольствие. Также подчеркивается связь с самоубийствами или употреблением алкоголя и наркотиков.

Привожу последствия для семейной системы женщины аборт, которые она скрывает:

1. Наличие в системе исключенного, то есть абортированного ребенка способствует, когда об аборте не говорят, возникновению симптомов у детей, следующих за ним.

2. Абортированный ребенок может рассматриваться как исключенный – «теневого персонажа» родовой системы. Вновь рожденные дети чувствуют его невидимое присутствие и страдают от несоответствия слов и реальности в жизни семьи.

3. В большинстве случаев в семье с абортированным ребенком, образуется новая диада: абортированный ребенок и ребенок, следующий за ним.

4. Симптомы детей в таких системах вы можете рассматривать как важную часть в родовой системе, связывающую ребенка с тем, кто был исключен из системы.

5. Когда этот симптом появляется и лечится, важно помнить о его двойном значении – как разрушающем здоровье живущего ребенка, так и объединяющем семейную систему.

6. Решение абортировать ребенка негативно влияет на всю семейную систему, так как в будущем будут появляться разрушительные симптомы у тех, кто следует за ним. Опять же, если этому ребенку не дается необходимое место в истории семьи.

7. Дети в истории родовых систем, в которых отсутствует факт аборта, более спокойны и положительно относятся к себе. Они чаще видят себя благополучными в будущем.

Из личного опыта могу поделиться тем, что все эти симптомы имели место в моей жизни. При всей огромной любви к жизни единственный раз, когда я задумывалась о самоубийстве, был после аборта моей первой дочери Кристины, которой было 6 недель после зачатия.

Позже, будучи уже замужем и желая иметь детей, я глубже изучила этот вопрос. Для этого я ездила в школу Берта Хеллингера в Германии в 2012 г. Там мне посчастливилось сделать расстановку у самого Берта и его жены Софи.

То, что показала расстановка, провозглашало одну простую истину: **«Путь к здоровым детям лежит через признание себя матерью предыдущего ребенка»**. Я завершила путь и ритуалы траура по нерожденной дочери, которые заключались в том, чтобы дать ей имя – Кристина, поставить свечку за ее упокой в церкви и у себя дома в течение 9 дней, написать ей письмо со своими мыслями и чувствами, затем сжечь это письмо, отпуская душу нерожденного ребенка. Поговорить о нем со своими близкими, рассказать своим детям, что он был у вас, отмечать какой-то из дней в году как день его памяти. Также важно пройти очищение на энергетическом уровне своего эфирного тела, так как следы переживаний аборта остаются и там.



Фото расстановки в школе Берта Хеллингера моего вопроса о трудности в зачатии. 2012 г.

Случай мыслей матери об аборте во время беременности

В моей консультативной практике был случай девушки 22 лет из Мексики, которую сразу после рождения отдали в приемную семью из Европы. Эту семью заранее выбрала ее биологическая мать, так как сама не могла заботиться о дочери: ей было всего 19 лет, и она имела на руках еще двух малышек от разных мужчин, с которыми не жила. Когда в терапии девушки мы дошли до бессознательных воспоминаний момента зачатия и первого месяца беременности, в тот момент, когда мать сомневалась, оставлять ли ребенка или делать аборт, тело девушки дрожало так, как она никогда не дрожала в своей сознательной жизни. Это была дрожь всего тела, похожая на судорожный синдром, эпилептический приступ легкой формы. Она чувствовала болезненные ощущения в теле и сильнейшее смятение в душе. Это длилось около 30 минут, пока продолжалась терапия девушки. Затем эти эмоции завершились, бесследно исчезли, и она полностью успокоилась. Все это время она как будто наблюдала за собой с большим удивлением. **Тело помнит всё и никогда не врет.**

Даже мысли об аборте травмируют детей, подрывают их уверенность в себе и базовое чувство безопасности и ценности в жизни.

Об этом обязательно надо будет поговорить с вашим уже рожденным ребенком, попросить у него прощения, объяснить почему были такие сомнения, и рассказать, как вы его любите, как он ценен для вас и какое благословение было для вас, когда он пришел в семью. «Пере-

писать» историю на позитивную и быть очень внимательной к физическим и эмоциональным потребностям малыша в первые 4 года.

Когда лучше беременеть?

Моя рекомендация для планирования беременности женщинам – делать это после окончательного завершения формирования мозга, то есть **после 25 лет**. Тогда женщина воспринимает окружающую реальность более полноценно, как сложившуюся «картинку» мира. Следовательно, и выборы в своей жизни она делает более осознанные.

Случаются беременности и до 25 лет, и, конечно, в этом случае тоже лучше рожать, чем переживать последствия постабортного синдрома. В этой ситуации женщина должна искать поддержку во всех возможных источниках. Но если вы можете запланировать вашу беременность, подождите хотя бы до 25 лет. Тогда рожайте с осознанностью, желанием, укрепив физическое и психическое здоровье и найдя стабильность материальной поддержки на ближайшие как минимум 3–4 года.

Окончание этого периода определяется лишь состоянием здоровья женщины. Природой задумано, что, пока женщина фертильна и она в состоянии зачать, выносить, родить здорового ребенка, она сможет его вырастить!

Беременность – начало развития новой жизни

Любой человек на земле проживает схему активности (симпатикотония) и расслабления (ваготония), описанную доктором Хамером, которую я уже приводила в своих предыдущих книгах (см. рис. 3). Днем мы активны, ночью расслабляемся. Во время конфликта или стресса мы активны, а когда из него вышли, восстанавливаемся.

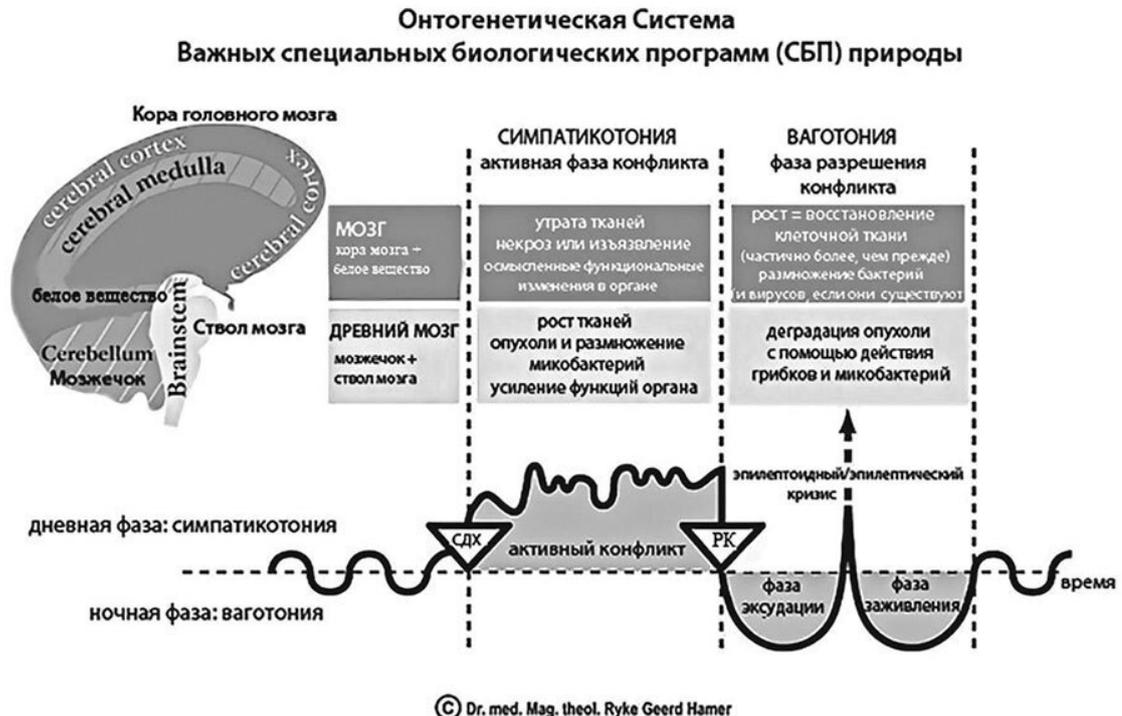
Беременность – это тоже особая биологическая программа природы, которая подчиняется этой же схеме. Момент зачатия и первый триместр беременности является симпатикотонией, так как идет борьба за закрепление плода в теле матери, а затем наступает ваготония вынашивания. Чем меньше общий уровень напряжения и стресса, в котором живет женщина перед зачатием, тем мягче завершается активная фаза после зачатия на третьем месяце, и она переходит в фазу ваготонии. Затем наступает сам момент родов по прошествии 6 месяцев как эпилептоидный⁷ кризис.

В период беременности женщина испытывает следующие гормональные изменения:

- повышается выработка эстрогена и прогестерона;
- добавляются гормональные изменения, вызванные жизнедеятельностью плаценты;
- новое гормональное равновесие контролируется не столько матерью, сколько ребенком.

А также происходят следующие биологические изменения в теле:

– В течение трех месяцев после зачатия тело переходит в режим ваготонии постепенно, как будто беременность – это естественная «опухоль» энтодермального листка, которую тело должно принять. Или как будто природа оценивает, справится ли тело в данной ситуации с беременностью и выживет ли плод.



⁷ Эпилептоидный кризис наступает в середине фазы восстановления от любого симптома и проявляется как эпилептические судороги, резкое потоотделение, повышенное мочеиспускание или инфаркты (сердечные приступы). Эпикризис необходим организму для выведения лишней жидкости, скопившейся в первой половине фазы восстановления в пораженном органе и соответствующем очаге в головном мозге. Это понятие, введенное доктором Хамером, не соответствует одноименному названию неврологического недуга – эпилепсия.

Рис. 3

– Продолжение рода важнее для природы, чем жизнь отдельного индивида, поэтому все конфликты до зачатия останавливают свое влияние на организм женщины. «Центр тяжести» женщины теперь занят ребенком. Фокус внимания женщины в этот период запрограммирован на ребенке и ее беспокоят все вопросы, связанные с ребенком.

– Если мать переживает сильное потрясение, стресс, конфликт (бишок) во время беременности, она входит в симпатикотонию, что вызывает снижение кровоснабжения матки. Как следствие, преждевременные схватки матки могут привести к естественному аборт. Или, как минимум, – страданию плода, ограничению его питания, что может привести к самым разным диагнозам после рождения: ДЦП, аутизму, желтухе, возникновению печеночных узлов и т. п.

– Большая часть симптомов второй половины беременности – это симптомы ваготонии, то есть восстановительные процессы симптомов мамы. Симпатикотония, то есть любое напряжение (физическое и психическое), стресс и конфликты не совместимы с беременностью.

– В период родов женщина находится в ваготонии до первых схваток матки. Роды – это наступление очень сильной кратковременной симпатикотонии, которая называется эпикризисом, после которого наступает длительная ваготония на время грудного вскармливания, минимум от 6 месяцев до приблизительно 3 лет. Если в этот период мама переживает стресс (бытовой, не успевает с другими детьми, проблемы в семье), то грудное вскармливание не устанавливается или очень быстро завершается. И таким образом, симпатикотония возвращается сразу после этого. Вместе с симпатикотонией вновь активируются конфликты, существовавшие до беременности. Также после абортов или «замерших» беременностей возобновляется симпатикотония.

Наверняка вы слышали от других женщин (или наблюдали у себя), как некоторые острые или хронические симптомы, мучавшие всю жизнь, на время беременности исчезали, а после нее снова возвращались. Причина в том, что во время беременности мозг подчиняется первостепенной задаче созидания новой жизни. Все остальные конфликты временно перестают решаться мозгом.

Таблица 1

Основные вехи развития плода	Основные этапы для матери
<p>Конец 1-го месяца:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Появление контура органов – Образование позвоночника – Зарождение центральной нервной системы <p>Конец 2-го месяца:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Эмбрион превращается в плод – Половая дифференциация – Более четкое изображение частей тела – Образуется пищеварительный тракт и все жизненные органы, хотя они еще незрелые – Начало окостенения (оссификации) <p>Конец 3-го месяца:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Появляется моча – Конечности хорошо сформированы – Различные системы развиваются 	<p>Симпатикотония, плавно переходящая в ваготонию</p>
<p>Конец 4-го месяца:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Иммунная система запускает свою работу – Образование суставов – Плод принимает человеческие очертания <p>Конец 5-го месяца:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Месяц быстрого роста – Первые движения плода, которые мать может чувствовать <p>Конец 6-го месяца:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Значительный набор веса – Гармонизация пропорций тела плода <p>Конец 7-го месяца:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Младенец может выжить при преждевременных родах на этом сроке. – Яички мальчика опускаются в мошонку 	<p>Ваготония</p>

Основные вехи развития плода	Основные этапы для матери
<p>Конец 8-го месяца:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Дыхательная система завершает свое развитие – Движения младенца – Головка младенца устанавливается в родовых путях 	
<p>Конец 9-го месяца:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Меньше движений младенца, так как у него меньше места – Рождение: влечение к жизни и первая дыхательная автономия 	<p>Самый важный эпикризис в жизни человека</p>
<ul style="list-style-type: none"> – Послеродовой симбиоз с матерью, донашивание, грудное вскармливание первые 12 месяцев – 6 лет 	<p>Ваготония</p>
<ul style="list-style-type: none"> – Отлучение от груди и первая автономия с 12 до 36 месяцев 	<p>Симпатикотония</p>

Если в ваш процесс родов произошло любое вмешательство, то восстановительный процесс может протекать отлично от указанного в Таблице 1. Следующий пункт книги я посвящаю подробному разбору этих вмешательств с целью информирования будущих мам. Благодаря этому возможно вовремя принять меры для их предотвращения.

Искусственные вмешательства в чудо созидания человеческой жизни

В случаях вмешательства в процесс беременности и родовой деятельности посредством искусственных действий или медицинских процедур естественные ритмы мозга матери меняются. В этом случае восстановление матери после родов и здоровье малыша не соответствуют приведенной таблице.

В мае, начиная с 2004 г., отмечается Всемирная неделя корректных родов (родов с уважением к младенцу и матери). Эту инициативу выдвинул Французский альянс корректных родов⁸. Основная цель этого мероприятия состоит в том, чтобы изменить или отменить определенные общепринятые практики как вредные или ненужные для младенцев или матерей.

Рождение – один из самых важных жизненных моментов. Опыт, переживаемый в процессе беременности и родов, оказывает влияние на всю нашу последующую жизнь и напрямую проявляется в нашей самооценке.

AFAR – платформа «за права при рождении» – призвана выступать в качестве оратора от имени младенцев. Ее цель – попытаться изменить способ их рождения, основываясь на последних научных доказательствах. **Младенцы не могут объяснить, что они чувствуют во время процесса рождения. Став взрослыми, мы не задумываемся о том, чтобы связать наши конфликты с этим моментом, игнорируя тот факт, что огромная их часть возникает именно тогда.** Организация считает, что младенцы, которые рождаются каждый день и подвергаются физическим манипуляциям в большинстве родильных отделений «цивилизованного мира», – это всеобщее и «псевдолегитимное» насилие, плохое обращение и превышение полномочий, о которых не знают ни профессионалы, ни родители. Этой организацией разработан декалог «плохих практик», что, однако, не означает, что все младенцы и роженицы страдают от всех из них.

⁸ Сайт Французского альянса корректных родов – Alliance francophone pour l'accouchement respecté (AFAR, <https://afar.info/?lang=es>).

Десять самых распространенных практик вмешательства в роды

1. Стимулировать роды без наличия клинической опасности для роженицы

Прерывание естественного течения родовой деятельности при отсутствии клинических причин подвергает младенцев излишнему риску эмоционального и физического ухудшения (вплоть до смерти) только лишь с целью сэкономить время. Ребенок способен начать весь процесс самостоятельно, и в этой способности ему нельзя отказывать. Готовность его надпочечников определяет, когда начнется родовая деятельность. Можем предположить, что конфликт надпочечников мамы может влиять на созревание этого органа у ребенка⁹.

Исключения из этого правила:

- Иногда необходимо стимулировать роды для оказания медицинской помощи новорожденному: например, если он страдает сердечными или легочными патологиями или пороками развития, требующими хирургического вмешательства или быстрого лечения, для проведения которых он должен родиться в определенное время. Также часто практикуют стимулирование родов при беременности двойней и когда матери было сделано кесарево сечение, но – с крайними предосторожностями.

- Вмешательство рекомендуется в случаях, когда возникает преждевременный разрыв плодных оболочек. Когда лопается пузырь с водами, нормальным является то, что через короткое время наступают схватки и начинается раскрытие шейки матки. Но иногда это не так, и женщина не может родить. В этом случае акушер госпитализирует беременную женщину и держит ее под наблюдением от 12 до 24 часов, отслеживая состояние плода в режиме частого наблюдения, и защищает антибиотиками от возможного заражения. Если в это время схватки не начнутся самопроизвольно, необходимо их спровоцировать.

Психосоматическая рекомендация: не пугать женщину тем, что у нее плохо идет раскрытие матки, иначе шейка матки от страха окажется в еще большем тонусе.

Если беременность слишком затягивается: обычно, если срок беременности превышает 41 неделю и 3 дня (срок беременности оценивается с помощью УЗИ, что тоже не всегда точно) и у женщины не наступают роды, их провоцируют.

Психосоматическая рекомендация: сделать расстановку и буквально спросить у ребенка, почему он не готов родиться. Почувствуйте его собственные эмоции и неудовлетворенные потребности и дайте ему то, что необходимо. Также спросите у матери, почему она хочет удержать ребенка внутри? Страх чего стоит за этим бессознательным желанием?

- Материнские болезни

Гипертония или диабет (особенно типа I), от которых страдает мать, могут повлиять на здоровье плода или самой беременной женщины. Патологии почек, сердца, легких или печени, некоторые виды рака и инфекции в матке также оправдывают индукцию.

- Меконий в околоплодных водах

Если акушер видит, что жидкость окрашена меконием (плод испражнялся внутри матки), необходимо прервать беременность, так как это может указывать на то, что ребенок не здоров.

⁹ Конфликт надпочечников состоит в том, что «я не знаю, какое направление в жизни выбрать, и поэтому остаюсь на месте».

Психосоматическая рекомендация: для профилактики этого состояния мама спрашивается себя: «От какого “дерьма” в прямом или переносном смысле мне хочется избавиться, но я не могу этого сделать, потому что беременна?»

- Задержка внутриутробного развития

Плод перестает расти внутри матки с нормальной скоростью. Это указывает на то, что происходят изменения, которые мешают правильному питанию малыша и могут вызвать серьезные проблемы со здоровьем, даже смерть в утробе матери.

Психосоматическая рекомендация: для профилактики этого состояния мама спрашивает себя: «Чего я очень сильно испугалась незадолго до того, как плод замер в развитии?»

Когда противопоказано стимулировать роды:

А. При беременности с предлежанием плаценты.

Психосоматическая рекомендация – осознать: «От чего я защищаю ребенка: от насилия, от отца, от любой другой агрессии?» Или: «Я все предусмотрела, кроме непредвиденного».

В. Когда у матери есть рубцы на матке.

С. Если мать страдает определенными видами рака шейки матки или такими инфекциями, как генитальный герпес.

Д. В случае, если плод находится в неправильном положении, если он очень большой, между его головкой и тазом матери наблюдается несоответствие или же он находится в непосредственной опасности.

В этих случаях рекомендуется выполнять кесарево сечение.

Индукция – искусственная процедура. Профессионалы используют средства для имитации природных процессов и делают возможными роды у женщины, у которой процесс родов еще не начался. Иногда процесс идет не совсем идеально и может привести к побочным эффектам.

Для мамы: поскольку эти роды более продолжительны, женщина больше устает и с большей вероятностью страдает во время родов от лихорадки, обезвоживания и чрезмерных схваток (и, как следствие, разрыва матки). При повышении вероятности завершения операции кесарева сечения или инструментальных родов растут риски последствий этих процедур (инфекция, боль, кровотечение и разрывы родовых путей).

Для плода: при длительных родах у него может быть потеря собственных ощущений в утробе матери. По этой причине частота кесарева сечения увеличивается при искусственных родах.

2. Ускорение родов

При ускоренных родах с искусственным проколом амниотического пузыря, гормонами и/или синтетическим окситоцином, схватки становятся более агрессивными (без мягкого естественного обезболивания собственными эндорфинами), что приводит к резкому сокращению кровотока, обеспечивающего подачу кислорода ребенку. Ребенок в этой ситуации задыхается и истощается, может страдать от серьезной аритмии и даже остановки сердца. Природой задумано так, что именно ребенок отвечает за регулирование количества выделяемого окситоцина в зависимости от его потребностей в кислороде и прохождения по родовым путям матери.

Мою перворожденную дочь Софию я очень хотела родить естественным путем. Но раскрытие шейки матки протекало медленно, а врачи хотели поскорее закончить родовой процесс. На вторые сутки они убедили меня, что необходимо проколоть пузырь и таким образом ускорить процесс дилатации, но и после этого родовые схватки так и не наступали. При этом я отказалась от искусственного окситоцина. И вот когда наступили родовые схватки, это было слишком больно – такую резкую и интенсивную боль я никогда не испытывала. Я была так

вымотана за двое суток в больнице, без питания, что тут я просто взмолилась об эпидуральной анестезии, хотя до родов оставалось минут пятнадцать. В клинике, ориентированной на естественное родовспоможение, мне бы предложили уже родить самой. Но мне предоставили анестезию, хоть и с некоторой задержкой, положили в горизонтальное гинекологическое кресло и я перестала ощущать нижнюю часть тела как раз во время моих первых родов, и в таком состоянии я уже никак не могла почувствовать последнюю стадию родов, которая является наиболее мягкой, если следовать природе, а не перебивать ее анестезией. Я напрягалась, но не могла чувствовать, что я толкаю, когда это нужно было. Я ничего не чувствовала. Тогда нам «помогли» с помощью маневра Кристеллера. То есть из-за спешки врачей, которые вмешались в мои роды, проколов пузырь, мне не удалось родить естественным путем при всем моем желании.

3. Не учитывать побочные эффекты эпидуральной анестезии

Под воздействием эпидуральной анестезии ребенок остается один в процессе рождения, поскольку его мать теряет физический контроль над всем, что происходит в ее утробе. Иногда это лишает мать силы естественных сокращений и материнских движений. Как следствие: восстановление после родов становится сложным и затяжным, без естественно выделенных эндорфинов, которые обезболивают роды.

Психосоматическая рекомендация: для малыша это может означать ощущение того, будто его мать умерла, а также вызывать разобщенность и отторжение с обеих сторон. У матери остается ощущение, что рожать она не умеет, и, как следствие, – происходит конфликт самообесценивания себя как женщины.

4. Силой извлекать ребенка

Несмотря на то что голова и лицо ребенка выдерживают давление, необходимое для прохождения по родовым путям матери, использование щипцов или маневра Кристеллера приводит к непропорционально большому давлению на череп ребенка. В некоторых случаях это может привести к перелому костей.

5. Назначать кесарево сечение без наличия опасной ситуации

Кесарево сечение прерывает естественный процесс родов, вызывая резкие, агрессивные и неожиданные воздействия для ребенка. Затем его забирают у матери и помещают в согревающую кровать, проводят серию инвазивных вмешательств (зонды, аспирации и т. д.). Это приводит к тому, что ребенок испытывает жестокий термический перепад и остается один без утешения матерью. Помимо физического и эмоционального насилия, он лишен контакта с матерью и всех плюсов естественных родов (защитная бактериальная оболочка влагалища, выход жидкости, реанимационный массаж и т. д.). Плановое кесарево сечение оправдано только если это необходимо для здоровья матери и ребенка.

Психосоматическая рекомендация: в такой ситуации ребенок запечатлевает чувство собственной униженности в самый важный для него момент жизни. Он не успевает испытать первое, самое главное достижение в своей жизни – родиться самостоятельно. Он переживает чувство «нелюбимости», неважности, ненужности для своих близких. Одновременно – страх смерти, так как рядом нет матери, гаранта выживания после операции, или же она находится без сознания. Мы получаем полный набор конфликтов (всех эмбриональных листков) эволюции: выживания, защиты, самообесценивания и потери контакта.

6. Насильно разлучать ребенка с матерью

Когда ребенок рождается, его инстинкты заставляют его полностью зависеть от матери, поскольку он ищет пищу, тепло и физический контакт только в ней.

Психосоматическая рекомендация: насильственное разлучение ребенка с матерью для снятия мерок или взвешивания вызывает чувство паники и неуверенности, конфликты потери желательного контакта и при том навязанного неприятного контакта, исцеление которых будет стоить очень дорого в будущем. Только когда вы находитесь с вашим ребенком в полном контакте, «кожа к коже», в первые часы после рождения – это становится лучшим стимулом для его дальнейшего развития.

7. Делать из родов искусственную операцию

Обычно не учитывается, что у ребенка при рождении есть чувства и ощущения, что он испытывает и помнит эти эмоции. Поэтому иногда при первых проведенных обследованиях единственное, что важно, – это «продукт родов» в удовлетворительном физическом состоянии. Например, инъекция витамина К применяется для устранения последствий преждевременного перерезания пуповины (до того, как она перестанет пульсировать). Это еще одно искусственное вмешательство в процесс родов. Отсрочка перерезания пуповины у новорожденных на две минуты помогает предотвратить дефицит железа в детстве и позволяет перелить кровь плода, которая остается в кровотоке в плаценте, новорожденному. Также существует влияние отсроченного пережатия пуповины на нервное развитие и IQ у детей в возрасте 4 лет. Результаты не показали разницы в интеллекте, но мальчики, которым позже перерезали пуповину, имели более высокие баллы по тестам на мелкую моторику, личные и социальные навыки. Только мальчики, не девочки.

8. Смывать естественную защитную смазку, регулярно купая младенца

Как только ребенок рождается, на его коже появляется естественный защитный слой. Это защита, а не грязь. Она не только помогает ему согреться, но и дает собственный запах, который помогает ему и его матери чувствовать друг друга ближе.

Психосоматическая рекомендация: Контакт с мылом и водой является непредусмотренным и жестким для инстинктов, кожи и здоровья. Как следствие ребенок переживает **конфликты защиты, загрязненности и потери контакта.**

9. Вмешиваться в кормление грудью

Грудное вскармливание не только дает ребенку питание, но обеспечивает тепло, эмоциональный и физический контакт с матерью, создавая связь, которая в противном случае будет потеряна. И мать, и ребенок уже подготовлены к правильному питанию, от молозива до поднимающегося молока, поскольку этот процесс в природе не является мгновенным. Молочная смесь содержит для ребенка белки и химические вещества, для которых не подготовлен его ЖКТ. Они увеличивают вероятность возникновения аллергии, целиакии, непереносимости лактозы.

Психосоматическая рекомендация: Я и мои сверстники, рожденные в СССР или в 90-х годах прошлого века, переживали очень короткое грудное вскармливание и отлучение от груди матери в самом раннем возрасте. Это объясняет такое количество непереносимости

молока и глютен-содержащих продуктов у нашего поколения. Если мама настроена на длительное грудное вскармливание (ГВ), то процесс отлучения будет проходить постепенно, когда малыш готов к этому. Во всех других случаях резкое отлучение от груди связано с психотравмой.

Условия для успешного грудного вскармливания

Грудное вскармливание устанавливается легко, если вы начнете его правильно с самого первого момента после рождения ребенка, поэтому профессионалы, принимающие роды, играют в этом фундаментальную роль.

А. Немедленное начало ГВ. Ребенок будет контактировать кожа к коже с матерью в течение как минимум одного часа, лучше двух часов, сразу после родов, так как было доказано, что это поддерживает более стабильную температуру и при этом ребенок лучше дышит и почти не плачет и не теряет энергию и кислород. У новорожденных есть сильный инстинкт сосать грудь. Когда их кладут на мать, они сами ищут грудь, движутся к ней (ползут по телу матери), некоторое время стимулируют ее рукой и ртом и, наконец, начинают сосать грудь, обычно в очень хорошем для обоих положений.

В. ГВ по запросу. Это не означает, что надо ждать, пока ребенок заплачет (человек плачет от голода только тогда, когда он уже очень голоден), а скорее предлагать свою грудь, как только он, может показаться, начинает искать ее. Небольшие возгласы, движения губами и головой или просто увеличение общей активности (переход от сна к бодрствованию или от неподвижности к движению) считаются ранними признаками голода. Желательно прикладывать ребенка к груди при малейшем подозрении на голод. Все новорожденные теряют вес в первые дни после родов, и чем чаще их кормят грудью, тем меньше они теряют в весе и тем больше вырабатывается молока у матери. Они, как правило, сосут грудь 10 или 12 раз в течение 24 часов и более.

В первые недели кормления обычно продолжительны: от 15 до 20 минут на одну грудь. Со временем у них появляется больше практики: многие трехмесячные дети сосут грудь менее пяти минут, а некоторые – менее двух.

С. Совместное проживание. Младенец должен находиться в комнате матери 24 часа в сутки. Если нет, как я могу кормить грудью по требованию? Новорожденный может наполовину проснуться, пошевелиться, поискать грудь и, если через 10–15 минут доберется до нее, снова заснуть.

Ребенок, разлученный с матерью, может потерять несколько кормлений и, следовательно, набрать меньше веса. Кроме того, когда они, мать и дитя, вместе, они спокойнее и счастливее. Мать, которая находится рядом с младенцем, спит спокойно, потому что видит, что ее ребенок здоров; если ребенок находится в детском отделении, мать обычно просыпается каждый раз, когда чей-то ребенок плачет, потому что она не знает, ее ли это (а в больнице много младенцев, и всегда кто-то плачет!).

Д. Кормить и поить только молоком. Младенцам нельзя давать воду, сыворотку или искусственное молоко, за исключением редких случаев, когда есть на то медицинские показания. У младенцев очень маленький желудок. Если залить водой, молоко не поместится. В молоке, минимум до 3–4 месяцев, содержится вся необходимая для них жидкость.

Е. Высасывание груди только через сосок. Также не следует предлагать детские пустышки, соски или бутылочки. Чтобы сосать соску или бутылочку, младенцы должны двигать губами по-другому. Желательно не давать им соску до месяца или около того.

10. Класть младенца в больницу без очень веских на то причин

Очень часто случается неоправданная госпитализация из-за небольшой температуры или какого-либо легкого или неспецифического симптома. Это приводит к физическому разлучению с матерью и прямому воздействию чуждой среды на организм ребенка. Если госпитализация неизбежна, ребенок всегда должен быть рядом с матерью. Иначе все симптомы конфликтов разлуки будут присутствовать.

Если вы хотите пройти естественные роды, то вы можете заранее узнать в родильном отделении следующее:

- Доступность средств обезболивания, альтернативных эпидуральной анестезии, гидромассажная ванна или душ в родильной палате, возможность ходить во время дилатации;
 - Нормы неонатального отделения относительно доступа сопровождающих.
 - Соблюдают ли в данной больнице принципы доброжелательности к ребенку, то есть способствуют ли исключительно грудному вскармливанию непосредственно в родильном отделении. Дают ли советы и помощь в установлении кормления грудью.
 - Какой у них протокол присутствия сопровождающего вас лица во время дилатации и родоразрешения, а также в случае кесарева сечения или применения щипцов.
 - Существует ли отделение только для детей, и обязательно или добровольно пребывание в нем малыша.
 - Дают ли младенцам бутылочки, сыворотки или любые другие вещества сразу после рождения.
 - Перерезается ли пуповина сразу или когда перестает пульсировать.
 - Есть ли неэлектронные методы аускультации, и все ли беременные женщины находятся под электронным наблюдением во время родов.
 - Прокалывают ли пузырь с водами при поступлении в отделение или дают разрыву произойти самопроизвольно.
 - Положение тела, в котором находятся роженицы во время дилатации и родоразрешения. Можно ли самой его выбрать.
 - Вводятся ли синтетический окситоцин или сыворотка внутривенно.
 - Бреют ли женщине лобок и обязательно ли ставят клизмы.
- Как только вы узнаете политику родильного центра по всем этим вопросам, у вас уже будет информация, необходимая для принятия решения о том, как и где вы хотите рожать.

Помните всегда, что ваши роды – ваш выбор!

Тревожность матери и ультразвуковые исследования (УЗИ)

Мама в первую очередь заботится о себе сама очень и очень внимательно. Однако не менее важно, чтобы отец ребенка окружил ее заботой и безопасностью. Он ничего не может сделать для того, чтобы помочь внутриутробно развиваться ребенку. Но он может сделать окружающую среду наполненной любовью для будущей мамы.

Снижение фактора **тревожности** женщины – это посильная и важная задача для нее и окружающих. При первой беременности (как и в любом деле в первый раз) женщина тревожится из-за неизвестности. На ее тревожность влияют любые замечания значимых лиц из семьи, врачей, подруг. Поэтому женщины часто ходят на УЗИ. Пожалуйста, осознавайте ответственность за любое вмешательство в свой организм во время чуда беременности. УЗИ безопасно делать максимум 2–3 раза за всю беременность конечно, если нет осложнений. Этого достаточно, чтобы узнать пол ребенка и его предлежание перед родами. Ультразвук сильно влияет на мозг плода. Мозгу взрослого такой звук не страшен, и всё же он тоже как-то влияет. А ребенку этот острый звук приближают вплотную к головке, водят по ней, что-то рассматривают.

В свою беременность старшей дочерью я тоже верила, что важно ходить на УЗИ каждые 2 месяца. Потому что я была тревожной мамой первенца в возрасте 37 лет. УЗИ мне давало спокойствие в развитии плода. На одном из снимков УЗИ на 8 месяце моя дочь София открыла глаза, глядя прямо в камеру. Тогда я порадовалась, что она такая живая. А потом я поняла, что она была в напряжении в этот момент. После ее рождения я заметила ее обостренную чувствительность к резким звукам! Например, звук мотоцикла, проехавшего за окном, ее пугал примерно до 3 лет жизни. Вот такое, еще легкое влияние дало мое неосторожное поведение во время беременности. Могло быть гораздо хуже. Доктор Хамер описывал разные случаи, когда острые громкие звуки отбойного молотка за окном места жительства мамы были связаны с синдромом Дауна. Поэтому не стоит рисковать из-за собственной тревожности или любопытства, только чтобы посмотреть на своего ребенка до его рождения. **Верьте, что вас поддерживает сама Жизнь, Вселенная, и дождитесь счастливого момента!**

Снятие напряжений после родов

Большая часть новорожденных переживают ту или иную родовую травму и как минимум большое напряжение от этого процесса. Поэтому обязательно в течение первого месяца жизни ребенка пройти сеанс у краниосакрального остеопата, сеанс сенсомоторного восстановления у детского физиотерапевта или научиться делать это самой. В последующий период, до 1 года, важно повторить сеансы у остеопата еще 2–3 раза или до тех пор, пока малыш не расслабится. Одновременно маме важно делать восстановительную гимнастику, массажи, йогу для детей. Так возможно помочь восстановлению нервной системы от «периферии к центру» и «снизу вверх», развивая движения конечностей. Также в этом возрасте ребенок познает контур своего тела, поэтому очень приятны и важны упражнения с названием частей тела для развития этой осознанности.

Упражнение для самоисцеления матери и ребенка, если ваша беременность и роды не прошли без сложностей

Самостоятельно можно исцелиться и снять с ребенка груз ваших переживаний, написав **дневник** о том, что происходило с вами каждый день или неделю беременности. Описать ваши переживания. Затем вы можете зачитывать этот дневник ребенку несколько дней подряд. Если ему меньше года, то можете ему бодрствующему зачитывать и объяснять свои эмоции в каждый момент воспоминаний. После года жизни, когда ребенок уже учится говорить, лучше это делать, когда он спит, на протяжении нескольких ночей.

Также вы можете пройти 1–3 сеанса психотерапии и исцелить травматические воспоминания, чтобы они не влияли более на вас и на ваши последующие роды и роды ваших дочерей. Для снятия ПТСР я всегда рекомендую психологов, практикующих метод ДПДГ, которым сама владею и знаю его эффективность¹⁰.

¹⁰ ДПДГ (Десенсибилизация и переработка движением глаз) – метод психотерапии, разработанный Френсин Шапиро для лечения посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР), вызванных переживанием стрессовых событий, таких как насилие или участие в военных действиях.

Планирование первого года жизни ребенка

Мама ребенка должна настроиться и помнить, что в первый год жизни малыша она вряд ли сможет работать. Полноценно – точно нет. Может, и частично не сможет. Первый год жизни ребенка – это время, когда мама нужна как воздух. Ему **ЖИЗНЕННО** необходимо быть с ней, чувствовать ее присутствие, потому что первый год жизни ребенка – это самый тесный физический и эмоциональный симбиоз, запланированный природой. Во второй половине первого года жизни мы учим ребенка воспринимать контур собственного тела, то есть различать и называть свои части тела. «Где твой носик? А это твои ушки, а это ручки!» Если бы мы этого не делали, он мог бы «зависнуть» в состоянии того, что «я и мама – это единое существо», симбиотическое целое. Так мы помогаем сначала почувствовать собственное тело – его границы, контур. Потом различать: вот это – мама, она – другой человек. Это так называемая **внеутробная беременность**, донашивание человеческого ребенка до первой автономии, когда он сможет самостоятельно держаться на ногах и ходить. В этот период времени важнее всего телесный контакт с мамой. Это залог здорового сенсомоторного развития, которое является самым главным показателем успешного развития ребенка к году жизни. Все виды ношения ребенка на себе, люльки-качалки с присутствием мамы, ее запах, звук голоса, улыбка, тесный контакт через грудное вскармливание являются жизненно важными факторами здоровья и своевременного развития малыша.

До 8 месяцев жизни дети психически не готовы к обособлению от матери. Они даже не осознают, что живут в тесной зависимости от нее. Для них мать – это продолжение их самих, часть их организма.

Мамочки, донашивайте детей после рождения еще минимум год! Будьте с вашими детьми в этот период рядом постоянно!

Так вы обеспечите им психическую устойчивость и защиту от психических заболеваний, в частности самых тяжелых – психотических (шизофренических). Пациенты психиатрических клиник – это выросшие дети матерей, которые недостаточно за ними ухаживали, то есть физически и/или эмоционально отсутствовали до года их жизни.

Психосоматическая рекомендация: Более или менее длительные отсутствия матери до 1 года жизни ребенка создают более или менее серьезные травмы чувства **привязанности**. С такими травмами ребенок будет противостоять тому, что вы ему предлагаете. Потому что он уже испытал нечто похожее на отвергнутость, покинутость, «предательство» с вашей стороны, когда вы ему были очень нужны. Теперь крайне опасно доверяться вам, так как это может закончиться снова такой же болью. Травма привязанности повторится, а это невероятно больно. Люди, пережившие когда-либо расставание с любимым человеком не по своей воле, знакомы с этой болью. Когда ты просто нуждаешься в человеке, всем своим существом стремишься к нему, а он исчезает... непонятно куда. Для ребенка это равносильно страху умереть. Представьте себе случай, когда кто-то ставил вас в положение между жизнью и смертью. Вы будете ему доверять после этого? Вряд ли. Так в нашем обществе вырастают взрослые, которые не умеют любить и не знают, как это – привязываться и любить другого человека. Это вытесненная часть их души, невероятно опасная для выживания.

Природой задумано, что только начиная с трех лет ребенок готов к некоторой социализации. Не на целый день пребывания в детском саду. Максимум – на 1–3 часа игры с детьми или нянями, после чего необходимо снова оказаться с мамой в своем доме.

Советская и западная системы воспитания детей в яслях и садах в послевоенные времена привела к тому, что огромная часть современных взрослых и пожилых людей страдают психотическими отклонениями (приблизительно 10 % населения) или пограничными расстройствами личности (около 40 % населения).

Важность сна для ребенка

Третьей после воздуха и воды, по важности для выживания, биологической потребностью человека является сон (пища – на четвертом месте, но вода – это первое питание для клеток). Это естественный физиологический процесс, при котором понижается реакция на окружающий мир и мозг занимается восстановительной деятельностью.

Исследования показывают, что недостаток сна втрое повышает риск заболеть. Во время сна иммунная система синтезирует белки цитокины. Чем больше инфекций вокруг, тем больше их требуется. Но если человек мало спит, то цитокинам вырабатываться некогда. Депривация сна приводит к подавлению секреции соматотропного гормона. У детей дефицит этого гормона приводит к задержке роста. Продолжительность сна меняется в зависимости от возраста. Чем младше человек, тем больше сна ему требуется.

Таблица 2 должна быть под рукой у каждой мамы для понимания циклических процессов сна и бодрствования ребенка с первых дней его жизни.

Таблица 2

Возраст	Спит в сутки	Ночью	Днем	Бодрствование между циклами сна
0–1,5 мес.	16–17 ч	8–10 ч	4–8 ч	20 мин — 1 ч
1,5 до 3 мес.	15 ч	10–11 ч	3–5 ч	1 ч — 1 ч 20 мин
3 мес.	15 ч	10–12 ч	3–4 ч	1 ч 20 мин
4 мес.				1 ч 30 мин
5 мес.				1 ч 45 мин
6–7 мес.	14 ч	10–11 ч	3 ч	2–3 ч
8–10 мес.	14 ч	11–12 ч	2 ч	3–4 ч
11–12 мес.	13–14 ч	10–11 ч	2 ч	3,5 ч — 4,5 ч
18 мес.	13,5 ч	10,5 ч	2 ч	4–5,5 ч
2 года	13 ч	11 ч	1 ч	Если дневной сон отсутствует, необходимо наверстывать всю норму ночью
3 года	12 ч	12 ч	1 ч	
4 года	11,5 ч	11,5 ч	1 ч	—
5 лет	11 ч	11 ч	1 ч	—
6–10 лет	11 ч	—	—	—
10–14 лет	9–11 ч	—	—	—
14–17 лет	8–10 ч	—	—	—

Самой важной колонкой для первого года жизни в этой таблице является **длительность циклов бодрствования**. Известно, что новорожденные дети до 3 месяцев имеют очень короткие циклы бодрствования, и за эти циклы маме важно успеть и переодеть, и покормить гру-

дью, и поиграть с малышом. Тогда мама заметит и не пропустит первые признаки усталости малыша и вовремя укачает его. Своевременный сон младенца – это залог его здорового развития. Даже если мама забудет о том, что время спать, плач ребенка ей напомнит об этом. Сверившись с таблицей, мама поймет, что причина в усталости ребенка, и не будет его дальше кормить и, таким образом, перекармливать. А хорошее пищеварение – залог отсутствия коликов в первые 3–4 месяца жизни. Также в этот период ребенок постепенно отвыкает находиться в сжатом положении плода, а потому ему все еще спокойнее спится слегка запеленутым. Так рефлекторные движения рук и ног не будят его во сне. Это объясняет, почему дети сладко и крепко спят полностью погруженными в слинг на груди мамы, чувствуя биение ее сердца и звуки, исходящие из живота.

Маме важно весь первый год жизни чувствовать потребности младенца с точки зрения природных условий жизни. Как будто они оба оказались в пещерных условиях жизни сотню тысяч лет назад. Например, в тех условиях младенец не выживет, если будет спать один в другой пещере, а в современном обществе является почти нормой, когда младенцу приходится спать в соседней комнате. Он не может питаться ничем, кроме материнского грудного молока, ведь порошкового молока тогда не существовало. Он не может оставаться без мамы, ведь вокруг хищники, которые опасны для жизни. Только с матерью у него установлена взаимная природная связь и даже зависимость. Мозг матери настроен на ребенка и во сне. Она сразу слышит его плач и пробуждается, хотя другие громкие звуки вокруг себя она может и не слышать. А своевременный и достаточный сон для младенца – это базовая важнейшая потребность. Если она не будет удовлетворена, то это приведет к конфликтам психосоматики у ребенка, которые могут проявиться в настоящем плохим отдыхом, но еще сильнее это влияние на будущее состояние психики ребенка. Об этом я расскажу чуть ниже.

Случай, когда ребенок не хотел говорить

В этом случае девочке было уже 3 года 4 месяца, и она говорила на каком-то «своем» языке. Не хотела повторять слова, когда ее просили об этом. Кроме того, девочка родилась с пятном витилиго на ноге.

Во время беременности у мамы была сложная ситуация. Она очень боялась иметь ребенка вообще. Была не уверена, хочет ли его. И понимала, что зачала в неблагоприятное время: курила, употребляла алкоголь.

А ведь тело женщины необходимо готовить к беременности, как храм, для созидания новой жизни. Любые токсичные вещества – алкоголь или табак, наркотики – оставляют токсины в теле. Они стимулируют мозг на очень интенсивную деятельность, неестественную для человека. Человек находится в стрессе, симпатикотонии во время приема токсичных веществ в высокой концентрации. Нервные клетки работают на износ, разрушаются, массово гибнут, и в теле остается много токсичных отходов жизнедеятельности. В фазе восстановления телу необходимо вывести все это из клеток. А мозгу – провести полную переоценку причин такого состояния и отношения к телу. Разобраться с основой: «Почему же я употребляю? Что это мне дает такое, что я не могу просто от этого отказаться?» Пройти психотерапию во время беременности можно и нужно, если не трогать самые тяжелые травмы в жизни. Их проработайте после родов и, даже лучше, после первого года жизни ребенка. Но глубокие неврозы, которые ведут к зависимости от токсичных веществ, исцеляются психотерапией. Для мамы **цель – снять напряжение**, которое она испытывала когда-то и которое может повлиять на развитие ее ребенка. Важно «исцелить» такие воспоминания нашей истории для себя и ребенка.

Далее нужно набраться терпения и продолжать разговаривать с ребенком. Видимо, из-за сильных пережитых конфликтов в период от зачатия и до 1 года после рождения у девочки развилась аутичная наклонность. Если зрительного контакта нет, то есть ребенку не нравится

смотреть вам в глаза, он отводит взгляд, избегает – это уже серьезная аутичная тенденция. Что лежит в основе врожденного аутизма? Внезапные и сильные испуги мамы во время беременности. Или очень яркие, просто животные страхи ребенка на ранних этапах развития.

Например, испуг, страх того, что мама сделает аборт, может быть причиной этого. Или испуг ребенка, когда ему делают прививки, а мама удерживает, то есть не защищает от укола. Укол – это не просто «комарик укусил». Это атака на целостность тела ребенка! Тело в неожиданном шоке, и при этом его удерживает самый близкий человек, защитник, который призван оберегать от всех конфликтов, – мама. Ребенок не понимает, что на дворе XXI век и врачи считают, что прививки полезны. **Маленький ребенок живет биологическими ценностями.** Для него мир такой же дикий, как и для человеческих детенышей тысячи, миллионы лет назад. Он чувствует резкое нападение и боль, а при этом мать/отец – гаранты выживания в этом мире – удерживают его. После этого у многих детей развиваются аутичные наклонности.

После прививок могут развиваться и другие тяжелые заболевания. До трех лет иммунная система ребенка только формируется. А если роды были сложными (то есть с наличием вмешательств, которые я описывала выше), то ребенок, помимо развития, еще и восстанавливается от родовых травм. Поэтому важно не добавлять испытаний своему младенцу, а защищать его от них. Хотя бы до 3 лет не загрязнять иммунную систему ребенка. Если вы все же очень боитесь, то сделайте прививки, но объясните ребенку, что вы будете делать, попросите у ребенка прощения до этого, во время и после. Так он легче перенесет возможные осложнения после прививок. Это ваши собственные страхи, в силу не информированности, о жизни ребенка провоцируют его страдание от прививок.

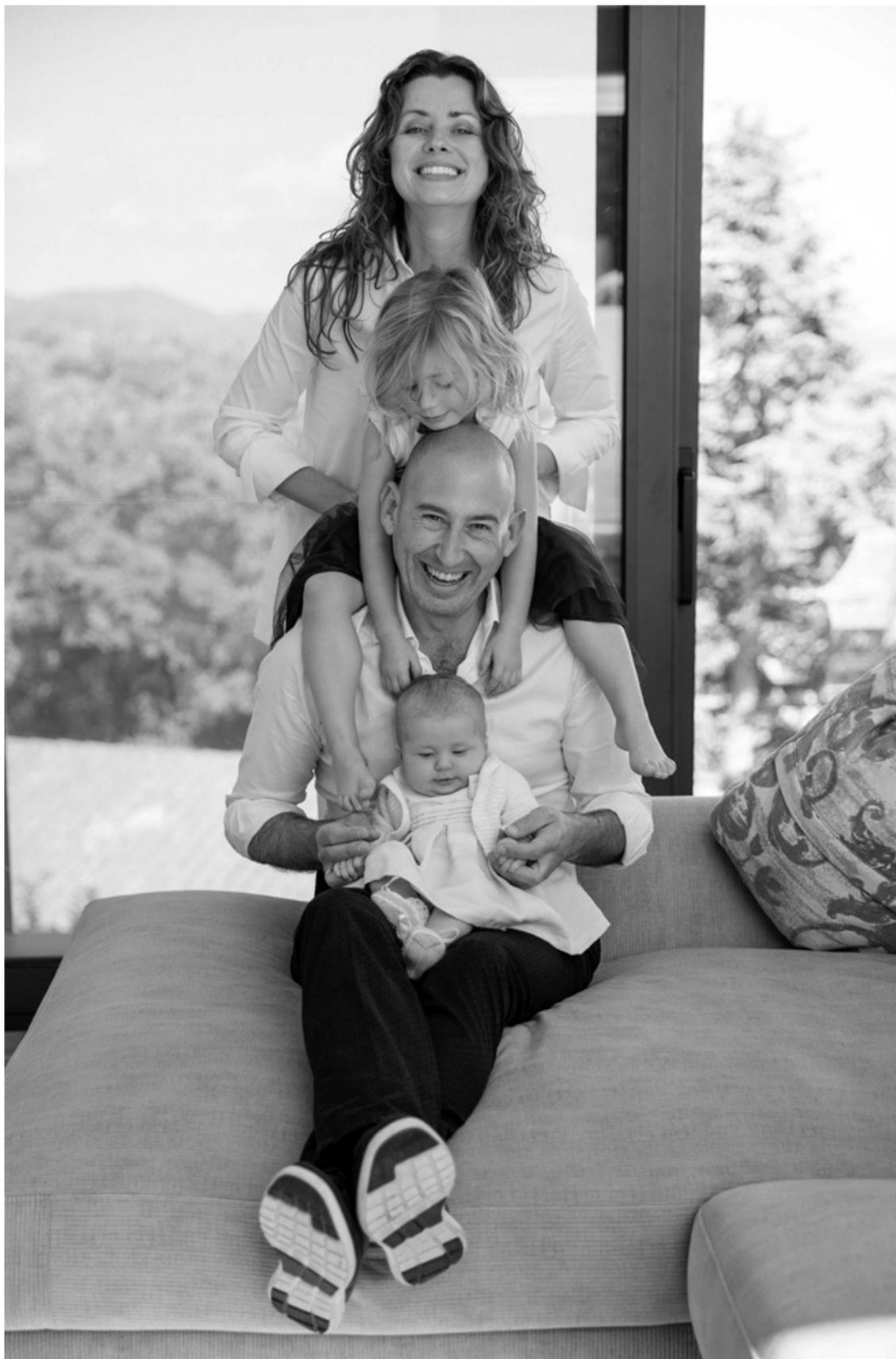
Почему ребенок из описанного случая не хотел повторять то, что говорила мать? Скорее всего, это следствие травмы привязанности. Когда мама думала об аборте, ребенок это чувствовал. Он сжимался и дрожал, так как речь шла о его выживании. Я уже говорила об этом, описывая случай выше.

Вопрос: Если мама себе не нравилась беременной или после родов и ей было как-то неловко за себя, то как это влияет на ребенка?

Ответ: Это конфликт обесценивания собственной внешности. Ваш ребенок его тоже почувствует. Он может покрыться сыпью после рождения, или у него может развиться акне в подростковом возрасте, когда этот конфликт реактивируется для него. Важно избавиться от этого напряжения в терапии. Подумайте о том, что всеми признано: что беременная женщина или только что родившая и кормящая мать удивительно хорошеют! В теле в этот период очень высок уровень выработки женских гормонов, эстрогенов. Они очень красят женщину. Именно в этот период женская красота расцветает и становится максимальной.



Беременность Александрой, 8-й месяц. Софии 3 года 10 месяцев



Первая фотосессия Александры, ей 2 месяца



Александре 1 год 10 месяцев

Удостовериться в этом вы можете, посмотрев видео разных лет на моем канале в YouTube¹¹. Я начала вести его до беременности младшей Александрой в 2015 г., продолжала во время беременности в 2016-м и сразу после родов в июле 2017-го. Я веду его и сейчас. Отчетливо видны свежесть лица и другие положительные естественные улучшения в моей внешности благодаря гормонам во время беременности и весь первый год после родов. **Миром правят гормоны:-)**

¹¹ Мария Величко. Психосоматика (https://www.youtube.com/channel/UCidAY4O50QtUNPu3P_ae-xg?sub_confirmation=1).

Правила общения с ребенком в любом возрасте

Форма общения и обращения с ребенком является показателем уровня эмоционального контакта, который вы с ним устанавливаете.

Здоровыми формами общения с детьми в счастливой семье являются следующие:

1. В любом возрасте ребенка используем передачу сообщений **напрямую**. То есть наиболее точно в соответствии с реальностью, без искажения смысла, честно, как есть. Использовать нужно более простой язык, чем в общении со взрослыми, но ваши слова должны соответствовать реальности.

В любом возрасте доверительно и **ненасильственно** общаемся, объясняя его и свои эмоции и чувства ребенку, обучаем эмоциональному интеллекту.

2. В любом возрасте, но особенно в первые 7 лет жизни, в случаях необоснованных протестов, самоутвердительных «нет» и прочих конфликтных ситуаций с пониманием относимся к этим потребностям ребенка и учимся **переключать его внимание** на другие действия.

При соблюдении этих условий эмоциональная жизнь вашего ребенка развивается гармонично, и к 7 годам ребенок уже созревает для сочувствия, эмпатии по отношению к другим. А родители устанавливают и сохраняют близкий контакт с ребенком на всю жизнь.

Недопустимыми формами общения, приводящими к психосоматическим конфликтам защиты, самообесценивания, расставания, потери (избытка) контакта, являются:

1. **Обман**. В явной форме влечет за собой серьезные последствия в потере доверия, а потому и в потере контакта с вашим ребенком. Не существует «лжи во имя спасения», то есть это очень редкий случай, и всегда предпочтительнее вовсе не говорить, чем говорить неправду. На вопросы ребенка важно отвечать правдиво. Все дети обладают способностью чувствовать правду на интуитивном уровне, и если слова не соответствуют реальности, то будет расхождение в его внутреннем мире, которое приведет к психосоматике.

2. **Манипуляции**. Это внешне нормальное общение, но на самом деле идущее против интересов ребенка, с целью получить выгоды для взрослого. Этой формой общения часто пользуются взрослые между собой. Осознайте, что вы можете обмануть другого человека, но только один раз. Затем он перестанет вам доверять.

3. **Угрозы и ультиматумы**. Это уже насильственное общение. Помните, что самое страшное для ребенка до 7 лет – это потеря контакта с мамой, которая является гарантом выживания. Никогда не пугайте словами: «Я от тебя уйду!», «Вот я умру...» или «Мы тебя отдадим...»

4. **Подкуп**. Попытка повлиять на желание ребенка, предлагая ему незапланированную материальную выгоду. Так вы воспитываете в ребенке требование выгод каждый раз, когда вы о чем-то его просите.

5. **Наказания** физические и психологические, исключения из группы общения, лишения прав на удовлетворение базовых потребностей ребенка: в безопасности, питании, отдыхе, принятии. Это снова насильственное общение. НЕДОПУСТИМО подвергать ребенка насилию физическому (избиения, сексуальные домогательства) и психологическому (повышение голоса, крик, унижения, сравнения). Это превышение «полномочий» родителей. Если всё же такое случается (это происходит во многих семьях), важно извиниться и признать факт ошибки взрослого в отношении ребенка. Извиниться и договориться о том, что вы очень постараетесь этого не делать. Для этого родители детям дают разрешение такого плана: «Когда ты услышишь, что я начинаю кричать на тебя, ты можешь прервать наше общение, то есть выйти из комнаты, отвернуться, уйти. Я пойму это как сигнал к тому, что я превышаю свои полномочия, я не буду на это обижаться ни в коем случае, и ты не будешь за это наказан».

Современная нейронаука говорит о том, что наказания в воспитании не работают, они не мотивируют детей меняться. Есть какая-то временная мотивация страхом лишения привилегий, но как только ребенок чуть подрастет, то разом освобождается от этой «угрозы» и действует полностью в противовес тому, чему родитель пытался его научить. Поэтому **никогда не мотивируйте своих детей наказанием**, то есть не запугивайте их, а логически объясняйте последствия: «Если ты сейчас это сделаешь, произойдет то-то и то-то. Тебе это понравится? Это твоя жизнь, и тебе выбирать, хочешь ли ты этого для себя».

Обязательно когда-то надо предоставить ребенку свободу пойти не тем путем и совершить свои собственные ошибки. Помните, что **детство – это период, когда дети тренируются и учатся, в том числе и на своих ошибках, в своем маленьком масштабе, удачно разрешать проблемы, которые затем будут возникать у них во взрослом возрасте**. Это время учебы. Семья – это питательная среда или тренажер, позволяющий отработать разные движения в будущей «шахматной игре жизни». Это время обучения эмоциональной мудрости у родителей, воспитателей и сверстников. Это период, когда можно разобраться, какой ты родился, какая у тебя внешность, способности, склонности, таланты. Изучить ограничения или пределы собственных физических возможностей в этом мире. Границы в жизни родители устанавливают в семейном внутреннем мини-мире и показывают, что так будет и во внешнем макси-мире. Именно поэтому дети, которых любили и уважали в детстве, вырастают с картиной мира, полной уважения и любви. Однако дети, которых унижали, во взрослой жизни воспроизводят это поведение.

Если вы в роли родителя раздражаетесь, злитесь, кричите на вашего ребенка и не можете справиться в такими эмоциями, это говорит о том, что в вашей собственной жизни, приблизительно в этом же возрасте, ваши родители не могли справляться со своими родительскими задачами с терпением и любовью и наносили вам раны. Они тоже срывались, реагировали или общались с вами насильственно. В свою очередь, и с ними происходило это потому, что их собственные раны детства активировались в те моменты. Чтобы прервать эту родовую «эстафету», вам необходимо разобраться с травмами детства, чтобы перестать их воспроизводить. Ваша психика это делает с целью собственного исцеления, а на деле получается передача эстафеты страданий, так как ваши дети не призваны быть вашим терапевтом. С травмами вашему ребенку придется жить, пока он не избавится от них посредством психотерапии. Или же ваш род завершит свое существование, когда ваши дети не захотят иметь своих детей.

Придерживаясь правил и границ в воспитании ребенка, важно объяснять, почему и для чего они служат. Почему именно в нашей семье такой порядок или норма. Например, убирать игрушки в конце дня нужно для всех, чтобы расслабиться, завершить игру и не спотыкаться ночью. Или что личное пространство – это комната, где только ты хозяин, так как в основном ты там находишься сам. Но есть в доме и общее пространство, где действуют нормы и правила для удобства совместного проживания. Любые правила должны быть обоснованы и служить для каких-то целей. Но их можно пересматривать всем вместе и устанавливать новые. Помните, что дети – маленькие взрослые, которые пока не выросли, а мы им помогаем в этом и говорим с ними обо всем как есть, правду, как со взрослыми, но простым языком. Ребенок, как и любой человек, **чувствует фальшь** и будет страдать, искренне любя свою семью, но чувствуя некий злой умысел со стороны родителей.

6. Читать нотации или убеждать в чем-то словами, но при этом поступать по-другому.

В целом, то, что вы имеете в жизни, все ваши достижения, материальные успехи и признания обществом не помогут вашим детям вырасти счастливыми, если вы не показываете им пример собственного счастья и удовольствия от жизни. Дети – это ваша эмоциональная копия. Если вам важно, чтобы ваш ребенок стал счастливым, начните с себя.

В частности, если папа курит, но говорит ребенку, что это вредно, ребенок будет верить его поступкам, а не словам, и когда-то сам закурит.

Глава 3. Психосоматика детей от 1 года до 4 лет

Эмоциональные причины детских болезней

На этапе развития ребенка от 1 до 4 лет тактильно-двигательная активность является ведущей. Если к ребенку в этот период предъявляют завышенные требования зрелости – усидчивость для обучения, ограничения в прикосновениях, играх, объятиях, танцах, движении, – то его эмоциональное развитие будет задерживаться. Осознанное первое отделение от матери и удовольствие от собственной самости «Я сам» придет позже, чем у детей, которым дают безопасность вблизи от матери и возможность играть и быть детьми. Останутся кусочки, части психики, которые будут желать незавершенного симбиоза с матерью и вызывать повышенную двигательную активность. Таким детям ставят диагноз гиперактивности с синдромом дефицита внимания (СДВГ), а во взрослом возрасте это **люди с Пограничным Расстройством Личности (ПРЛ)**, которые характеризуются следующими психическими симптомами: любые формы зависимости (токсичные вещества: наркотики, никотин, алкоголь, а также, игры, пища, работа, покупки, другие люди...) импульсивность, высокая тревожность, расстройства пищевого поведения, агрессивность, депрессии.

Первое отделение из симбиотического слияния с матерью

После 1 года ребенок научается делать первые шажочки. Это первая физическая автономия и свобода, когда он выбирает первое собственное направление в движении, уже очень хорошо ползает, а теперь становится на ножки, чтобы ходить. В этом возрасте происходит резкий переход: когда ребенок только-только слабо держался на ножках, а в 13 месяцев уже уверенно делает первые шаги. Он это чувствует и безмерно радуется. А в 1,5 года он уже уверен, что умеет ходить!



Рис. 4. Эудженіо Дзампиги. Первые шаги

Это замечательная веха в развитии ребенка, когда он научается самостоятельно выбирать направление своего движения. Кроме того, картинка мира меняется: он уже видит мир с высоты своего роста. Не так низко, как в тот период, в каком он раньше находился, когда ползал и сидел. Теперь он уже стоя видит мир. То есть его обзор и мироощущение становятся гораздо шире.

В этом возрасте для ребенка самое главное – помногу и активно **тренировать свои навыки движения**, делать всё новые попытки. Например, в ходьбе: он постоянно встает, неважно, сколько раз за день упал, он будет вставать, пытаться дальше идти, развивать свой навык ходьбы. И всё то же – со всеми другими навыками: с поглощением еды, самостоятельно держать ложку, подносить ее ко рту, как-то координировать движения своих ручек. Он уже указывает на части тела, когда его спрашиваешь. И начинает развивать свою речь.

Безопасная среда

На этой стадии развития очень важно продолжать создавать безопасную среду в доме. В первую очередь, это любовь и присутствие мамы. Но важна и физическая безопасность дома: острые углы, открытые розетки, ручки шкафов с какими-то опасными предметами, куда он может дотянуться, – это всё должно быть ограничено для его доступа! Дом должен быть безопасным для его жизни. Также, например, дневной сон должен быть безопасным, потому что малыш может проснуться в любой момент и захотеть самостоятельно выбраться из коляски или кроватки, так как силы для этого у него уже есть, и в этот момент упасть на пол да еще и быть придавленным коляской. Поэтому в коляске всегда пристегиваем детей. **С 1 до 4 лет – это возраст, когда ребенка физически надо беречь от него самого.** То есть необходимо обеспечить безопасность его неустанного любопытства ко всему окружающему.

Самоутверждение

Примерно в 1,5 года у ребенка возникает новая, будоражащая и страстная потребность сказать «нет». При том, что «нет» для него – это совсем НЕ отрицание того, что мы предлагаем. На самом деле он может очень хотеть эту самую еду или вещь, которую вы предлагаете. Но он будет говорить «нет», потому что удовольствие от слова «нет» намного больше, чем удовольствие от того, чтобы получить эту вещь.

Он даже может одновременно говорить «нет» и при этом брать то, что вы предлагаете. Потому что «нет» – это слово первого самоутверждения его личности, автономии, которое обозначает: «Я есть, и я решаю так! У меня есть свое право выбора!»

Родители часто навязывают, решают за ребенка, как если бы он был всё еще новорожденным младенцем. Не спрашивают его мнения или какого-то особенного согласия. Родители убеждены, что знают, что ему нужно, и делают это. А в полтора года у ребенка уже возникает первая потребность сказать «нет».

В этот период человеческие дети начинают резко отличаться от домашних питомцев (собак, кошек). Поэтому многие люди выбирают жить с питомцами и не хотят заводить детей. Именно потому, что питомцы не говорят «нет»! Ведь намного легче жить с кем-то, кто на всё согласен. Питомцы, обычно остаются в той стадии развития мозга, которая у человека заканчивается где-то в полтора года. А человеческий ребенок перестает быть безропотно согласным «питомцем нашим». Он уже проявляет свою личность. Он говорит: «Моя личность отличается от твоей».

В этот период в семьях часто укрепляется опасное заблуждение о детях, мол, они капризничают или не уважают, отрицают своих родителей, что еще хуже. Родители, которые не умеют справляться с этими эмоциями, которые не осознают, что это важный этап развития и базовая потребность ребенка, могут впасть в совершенно неадекватные эмоциональные состояния, начать портить отношения со своим ребенком. Критиковать его, отказывать в поддержке, наказывать, лишать чего-то из-за какого-то нежелательного для них поведения.

Помните, что самое ценное для родителей – это добрые отношения с ребенком!

Капризы? Нет, потребности!

Будьте осторожны! Пожалуйста, забудьте о том, что дети бывают капризными – это не так. Дети не бывают капризными. **Дети через «капризное» поведение выражают свои неудовлетворенные потребности.** Кроме базовых физиологических потребностей в тепле, безопасности, пище, воде, сне, очищении организма, есть потребность в вашем внимании, активном взаимодействии, понимании границ возможного в этом мире, а также игре с вами. **Игра – самая важная эволюционная потребность** ребенка на каждом этапе его развития. Играть означает практиковать, тренировать навыки, то есть развивать мозг. **Игра – самое любимое занятие для человеческого существа**, потому что это основная движущая сила развития ума. Самая лучшая форма обучения, даже для взрослых людей – живая игра, то есть получаемое посредством опыта, ощущения тела, движения какое-то переживание. Прочный эмоциональный контакт устанавливается у ребенка навсегда с тем, кто с ним играет, а не с тем, кто его кормит, одевает или читает нотации. Вспомните, кого из взрослых вы вспоминаете с большей любовью: тех, кто играл с вами, или тех, кто просто ухаживал?

Агрессивные импульсы в этот период

Как и любая важная эмоция для выживания человека, гнев и его проявления «тренируются» в период приблизительно с 2 до 5 лет. Ребенок может начать бить других детей или взрослых, бить игрушки или питомцев, пробовать ударять себя, грызть свои ногти как на руках, так и на ногах. Очень важно не бояться этих проявлений и НИКОГДА не отвечать на них агрессией – ни вербальной, ни физической.



Александра учится кушать, 9 месяцев





Александре 1 год и 6 месяцев

Останавливайте руку ребенка до того, как он успел кого-то ударить, или обездвиживайте его всего. Нужно показать, что взрослый сильнее, но при этом не дерется. Когда малыш слегка успокоится, объясните, что так мы не выражаем свои эмоции в семье. Сразу обсуждайте ситуацию, которая спровоцировала агрессию, называйте ребенку его эмоции, описывайте реакции. И сразу ставьте четкие правила, не допускающие агрессивное поведение. Эти правила будут выполняться, только если все члены семьи их придерживаются. Полезно установить штраф (не наказание) за невыполнение этих правил, например, в виде лишения каких-то привилегий на какой-то четкий срок. После первого раза агрессивных действий мы не применяем штрафы, а только договариваемся о них на будущее.

В случае с вербальной агрессией после второго использования этого выражения гнева сразу применяем штрафы. И эти штрафы должны одинаково применяться ко всем членам семьи.

Психосоматическая рекомендация. При явных выражениях протеста, агрессии или так называемых капризах ребенка спросите у него (или почувствуйте сами), что же на самом

деле ему не хватает, и дайте ему это. А потом с радостью задайте волшебный вопрос: «Хочешь, поиграем?»

До года лучшим поведением родителей является спокойное и повторное объяснение, указывание границ. Уже на этапе до года ребенку **задаются границы**. То есть объясняем ему, что можно, а что нельзя. Этих «**нельзя**» должно быть **крайне мало**: в основном, это опасные для жизни ребенка действия. В этих вопросах мы должны быть очень серьезны, последовательны и непреклонны: всё, что представляет собой опасность для развития и жизни ребенка, – нельзя. Например, нельзя переходить дорогу самому, играть с ножом, большими ножницами, розетками и т. д. (в нашей семье это еще и пользоваться гаджетами более 15 минут). Серьезный, строгий запрет, сопровождаемый простыми объяснениями, почему это так, а не иначе. И, конечно, вы сами не можете делать (особенно перед ребенком) того, что ему не позволяете. То есть не зависать в гаджетах, когда вы вместе. Ребенок будет понимать, что раз **ВЫ** это делаете, это хорошо и для **НЕГО**. **Помните, что дети учатся на вашем примере, а не на ваших словах.**

Все остальное, если это не опасно для его жизни и он хочет попробовать, дайте ему, позвольте ему это. Например, если он очень хочет начать кушать сам, как и вы, и берет и ест своими руками или ложкой, как может, позвольте это делать. На фото ниже видно как моя полуторагодовалая дочь Александра ловко кушает руками манго, а в 9 месяцев у нее был первый опыт самостоятельного поедания большой спелой хурмы. Всё вокруг было в брызгах этой хурмы. Но какое счастье в ее глазах!

Таким же образом она очень рано научилась кушать ложкой и вилкой просто потому, что ей позволяли практиковаться. Даже если ребенок что-то разольет, разобьет, испачкает под вашим присмотром или где-то поскользнется – это для него нормальный период тренировки ловкости и умения. Точно так же и в области иностранных языков: если вы уже в возрасте от года позволяете ребенку иметь доступ к урокам на иностранных языках, ребенок будет это впитывать, практиковать с легкостью в формате игры.

Конфликты расставания

На этапе **первых разногласий** с ребенком родители, не понимая его потребностей, начинают беспокоиться и вести себя напряженно, тревожно и даже **агрессивно**. **Агрессия против ребенка** выражается в том, что родитель раздражается, повышает голос, ругает, наказывает или лишает ребенка собственного внимания. Такие ситуации возникают, когда защитная психическая структура взрослого, известная больше как «эго», активизирует детские травмы.

Психосоматическая рекомендация: Родитель и ребенок в таких ситуациях будут страдать **конфликтами расставания, а также, в последующем, конфликтами самообесценивания, то есть неверия в себя и недоверия самому себе. Родитель будет не доверять себе как любящему родителю, а ребенок – себе как любимому ребенку. Так ребенок научается не доверять собственным желаниям и инстинктам.**

Физическими симптомами будут кожные проблемы: дерматиты, высыпания, прыщи и другие симптомы восстановления от таких конфликтов, проявляющиеся **на коже**. Эти разные виды заболеваний имеют переживание «я теряю контакт с моей матерью или отцом, я теряю их близость, понимание меня».

Когда ребенок рождается, у него максимальный 100 % контакт с матерью, безусловная любовь. Это – симбиоз, полное доверие и полная зависимость от нее. Мать и он – это единое целое. Где-то к годикам ребенок уже немного «отпочковывается», созревая для самостоятельной ходьбы. Далее, ребенок всё дальше и дальше может отползать, отходить от мамы, исследуя мир. Затем потребность в физическом контакте будет постепенно снижаться к 4 годам и переходить в потребность эмоционального контакта.

Если родители на этапе **от 1 года до 4 лет** не научат распознавать, называть и регулировать свои собственные эмоции, то **ребенок не получит базового эмоционального развития**. Это самый важный навык, который приобретается в данном возрасте. Как следствие, эмоциональный контакт с родителями и окружающими снижается. Когда ребенка отдают в детский сад, тем более на полный день, то этот контакт составляет уже не 100 %, а в лучшем случае 50 % от возможного.

Если мама при прощании в детском саду не объясняет ребенку, что будет дальше, например: «сейчас, когда я ухожу...», а уходит не прощаясь, исчезая, пребывание в детском саду сопровождается тоской и страхом, страданием ребенка и может стать психотравмой. **Каждый раз говорите своим детям, даже когда вы прощаетесь на час:**

– **«Я ухожу, но я скоро вернусь и там, где нет тебя, я буду всё время думать о тебе».**

– **«Я постоянно думаю о тебе, мой дорогой сыночек/ доченька, даже когда я тебя не вижу».**

Таким образом, ребенок понимает, что мама любит его и думает о нем, и ему немного легче пережить разлуку. Ребенок в этом возрасте еще не осознает длительности времени, он не может понять: мама ушла на минуту, на час или навсегда. Он испытывает страх смерти, так как нет матери. Поэтому для него **расставание с мамой – самое страшное испытание**. Старайтесь моменты расставания объяснять, смягчать, укорачивать, чтобы сохранить гармоничный контакт с ребенком.

В этом возрасте дети спокойно могут находиться без матери чуть более 1 часа. **Не требуйте от своих детей зрелости, к которой они еще не готовы!** Для этого важно понимать основные этапы развития человеческого организма.

Приведу описание знаменитого эксперимента с детьми младше 2 лет, которые не могли адаптироваться к детским яслям, застывая от стресса, когда их там оставляли. Они сидели на

месте, не играли, не участвовали в общении, пребывая в близком к шоковому состоянию от переживаемого конфликта расставания с мамой. Затем им стали класть где-то сзади личную вещь мамы (футболка, платье и т. п.). Даже не видя эту вещь, а только ощущая запах мамы, дети становились более спокойными, интересовались чем-то, играли. Так было доказано, что **в то время, как эмоциональный интеллект занят конфликтом безопасности, собственно интеллект не может развиваться полноценно**. Все системы организма сигнализируют о тревожном положении: «Мамы нет рядом! Я могу погибнуть без мамы!» Тело малыша не знает, что мы живем в XXI веке, а это детский сад – безопасное изобретение современного общества. **«Нет запаха мамы – это опасное место!»** Архаические страхи погибнуть от нападения хищника активизируются. Мозг ребенка не может развиваться в данный момент, так как сначала нужно выжить.

Поэтому до 4 лет самое лучшее для детей (и может быть, это не так для родителей) – обучаться на дому. Пусть к ним приходят няни, учителя иностранных языков, музыки, рисования и занимаются с ним обучающими играми. Дома ребенку обеспечена безопасная, знакомая обстановка, запахи. Допустимое время разлуки с мамой от 0 до 4 лет меняется в зависимости от возраста и эмоциональности матери. У младенцев до 1 года это 10–15 минут, потом оно увеличивается до 30 минут и растет прогрессивно. Способность к концентрации на определенном предмете тоже меняется. Во время обучения дома с чужими людьми мама входит и выходит, ребенок чувствует ее запах, она где-то дома. Такое обучение может быть невероятно эффективным благодаря сохранению базового условия, обеспечивающего безопасность и эмоциональное спокойствие ребенка, а именно близость матери.

На примере моих дочерей я утверждаю, что в этом возрасте ребенка можно очень легко обучать иностранным языкам, запоминанию стихотворений и другим формам речевого развития. В нашей семье мы решили заниматься на дому с детьми иностранными языками от 0 до 6 лет, понимая, что в этом залог их будущей свободы в выборе места проживания. Пример родителей московской девочки Беллы Девяткиной очень вдохновил нас на раннее лингвистическое развитие. Образование моих дочерей от 0 до 6 лет я построила по принципу: **заниматься в домашней обстановке, рядом с мамой, в игровой форме с преподавателями, говорящими на иностранных языках, которым нравятся дети**. Сейчас моя семилетняя дочь София свободно говорит на русском, испанском, английском, французском, немецком, каталонском, базовом китайском и арабском языках. Мозг ребенка в этом возрасте очень открыт к языкам, так как идет развитие речи. Использовать эту способность в обучении через игру **в отсутствии конфликта расставания с матерью** – залог того, что ваш ребенок вырастет образованным, развитым и с уравновешенными эмоциями!

Развитие эмоционального интеллекта у детей с 1 до 4 лет

В этот период мы учим ребенка распознавать и справляться с собственными эмоциями. Успешное эмоциональное образование ребенка на этом этапе гарантирует в будущем то, что он не станет зависимой личностью, то есть не будет страдать пограничным расстройством личности. Не важно, от чего зависимой: других людей, токсичных веществ (алкоголь, наркотики и т. д.), работы, пищи и далее по списку. Когда ко мне приходят консультироваться по теме зависимостей, я сразу обращаюсь к анамнезу (истории) жизни клиента в этот период. Любая зависимость появляется, когда человек не научился успешно принимать и удовлетворять свои эмоциональные потребности с детства.

Для того чтобы научить ребенка эмоциональной грамотности, дорогие родители, вы должны сами ею владеть!

Уметь различать в себе и точно называть эмоции, которые в вас присутствуют в каждый момент жизни. Чтобы развить собственный эмоциональный интеллект, важно справиться с таким базовым упражнением:

1. Составьте таблицу из 25 положительных и 25 отрицательных эмоций, которые вы когда-либо испытывали. Можете обратиться к поисковикам в интернете, если сделать это самостоятельно для вас затруднительно.

2. Затем напротив каждой эмоции выпишите мысли, которые предшествовали вашим эмоциям, запустили их в вашем организме. Так вы выявите связь между вашим мышлением и эмоциональным откликом организма.

3. Установление этой связи поможет в последующем выбирать, какие эмоции вы бы хотели испытывать, запуская определенные мысли.

4. Так вы управляете своим мышлением и эмоциями, и, как следствие, меняется физиологическое состояние тела: выбираете то, что вы хотите почувствовать, и затем думаете об определенных вещах с целью достичь искомое состояние.

В пример того, как можно в любой момент, несмотря на плохое самочувствие, вызвать в себе положительную эмоцию:

1. Ваш выбор – испытать прямо сейчас из вашего списка эмоцию «радость».

2. Ей соответствует мысль: «Как приятно предвкушать подарки от близких людей». Или: «Какой красивый рассвет я видел летом». Или: «Какой замечательный аромат у розы» и т. д.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.