



ПЛЮС **1** ПОБЕДА

КАЙЯ ПУУРА
**ПОСЛУШНЫЙ
И СЧАСТЛИВЫЙ**

КАК НАУЧИТЬ МАЛЫША СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ВНУТРИ СЕМЬИ И ВНЕ ЕЕ

ПОЛЕЗНЫЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Психология. Плюс 1 победа

Кайя Пуура

**Послушный и счастливый. Как
научить малыша соблюдать
правила внутри семьи и вне ее**

«ЭКСМО»

2019

УДК 37
ББК 74.90

Пуура К.

Послушный и счастливый. Как научить малыша соблюдать правила внутри семьи и вне ее / К. Пуура — «Эксмо», 2019 — (Психология. Плюс 1 победа)

ISBN 978-5-04-194628-9

В универсальном гиде Кайи Пууры, доктора медицинских наук, профессора и детского психиатра, представлено тонкое сочетание дружелюбного и прагматичного подхода в воспитании, который поможет вырастить послушных, способных и, самое главное, счастливых детей. Пуура делится практическими рекомендациями и примерами из жизни, с помощью которых вы научите своего малыша правилам поведения и сформируете здоровое отношение к миру, не нарушив баланс между безграничной любовью и разумной дисциплиной. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 37
ББК 74.90

ISBN 978-5-04-194628-9

© Пуура К., 2019
© Эксмо, 2019

Содержание

Каков он – комфортный взрослый[1]	6
Родительство, или Ребенок как член семьи	10
Стать родителем	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Кайя Пуура

Послушный и счастливый

Как научить малыша соблюдать правила внутри семьи и вне ее

Я очень хочу поблагодарить всех вас: детей, с которыми я встречалась, и их родителей, которые делились со мной своим опытом того, как быть ребенком и быть родителем, своими радостью и печалью

Kaija Puura
Näin kasvatat lapsestasi mukavan aikuisen

* * *

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

Copyright © Kaija Puura, 2019

First published in Finnish with the original title

Näin kasvatat lapsestasi mukavan aikuisen in 2019 by Werner Söderström Ltd (WSOY), Helsinki, Finland. Published in the Russian language by arrangement with Bonnier Rights, Helsinki, Finland and Banke, Goumen & Smirnova Literary Agency, Malmö, Sweden.

© Богданов Е. В., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2023

Каков он – комфортный взрослый¹

Толчком к написанию этой книги послужила лекция, с которой меня пригласили выступить в Доме семьи в финском городе Тампере. Случилось это осенью 2015 года. Сама специфика моей работы – постоянное взаимодействие с детьми и их родителями – не может не наводить на размышления о том, как помочь клиентам поменять течение их жизни, направить его в положительное русло. В общем, окрыленная размышлениями подобного рода, я решила озаглавить свою лекцию так: «Хочу воспитать своего ребенка комфортным взрослым».

Встречу я начала с вопроса о том, кто из присутствующих хотел бы вырастить из своего ребенка комфортного взрослого, ожидая, что как минимум часть родителей упомянули бы понятие успешности или талантливости. В ходе дневного общения родители размышляли о том, что комфортные люди лучше принимаются социумом, им проще находить друзей, они умеют положительно относиться к жизни, иными словами, надеялись, что их дети вырастут счастливыми, обзаведутся друзьями и создадут семьи. Что же, вполне понятные надежды!

Вопрос напрашивается сам собой: имеет ли смысл воспитывать комфортных взрослых? Быть может, в современном мире куда правильнее воспитывать в детях такие качества, как умение конкурировать, бороться за место под солнцем, за сокращающиеся рабочие места, а таланты направлять на желание пробивать себе дорогу?

Конечно, если думать исключительно о материальном успехе, упорство в достижении индивидуальных благ уместно, но, если задуматься о будущем здоровье детей и их счастливом благополучии, ситуация вырисовывается в ином свете. Человек, которого мы воспринимаем комфортным, частично зависит от наших собственных качеств и от особенностей окружения, в котором мы выросли. Нам комфортно в обществе тех, кто обладает схожим восприятием собственного детства или молодости или кто интересуется подобными же вещами, как и мы сами. Как правило, мы считаем приятными людей, с которыми нам легко взаимодействовать в каждодневных повторяющихся ситуациях, скажем, на работе, в магазине или во время досуга.

Комфортные люди замечают других: они желают доброго утра, благодарят, они общительны, дружелюбны, уважают других, они умело выражают свое мнение и пожелания, они не склонны конфликтовать, но с готовностью слушают и обсуждают любые взгляды. Они заставляют других ощущать себя признанными и приятными, что, в свою очередь, повышает чувство единения. С такими приятно общаться и сотрудничать, потому что их действия последовательны и, соответственно, прогнозируемы. Можно не сомневаться, что комфортные люди будут действовать по всем правилам, поступать оговоренным образом, уважать свои и чужие графики и расписания. Они ценят чужое достоинство, никогда не унижают, не обманывают и не выставляют других в дурном свете.

Так что же, одни рождаются комфортными, а другие – нет? Каждый из нас обладает индивидуальным набором качеств, наклонностей и способов реагировать на раздражители, что формирует нашу натуру. Изучавшая особенности темперамента профессор Хельсинкского университета Лийса Келтикангас-Ярвинен пришла к выводу о том, что одни готовы приветствовать происходящие в жизни изменения, другие же воспринимают все новое с опаской. Таким же образом часть из нас склонны в большой степени ощущать положительные эмоции, другие

¹ В финском языке есть устойчивое выражение «mukava ihminen», которое использует автор. В переводе оно означает «приятный во всех отношениях, надежный человек, с которым комфортно жить и работать». Таких людей нам хотелось бы видеть среди своих коллег, партнеров и друзей. Для краткости и удобства читателя здесь и далее мы будем называть таких людей «комфортный взрослый» или «комфортный человек». – *Прим. перев.*

же – отрицательные. Эмоции также выражаются нами по-разному и с различной силой. Одни особенно чувствительны даже к незначительным – положительным или отрицательным – раздражителям, у других порог восприятия выше; кто-то более любопытен по отношению к другим людям, великолепно чувствует себя в компаниях, другие же разборчивы в отношениях, им комфортнее в одиночестве.

Все виды темперамента по-своему хороши, равно как и плохи. Разумеется, особенности темперамента сказываются на том, какую модель поведения мы по преимуществу выбираем, однако наша индивидуальность – то, как мы поступаем в каждой конкретной ситуации, формируется только во взаимодействии с окружением, иными словами, чтобы стать комфортными людьми, мы нуждаемся во внешних источниках ощущений и опыта.

Способность думать и поступать самостоятельно с учетом других основывается на здоровой самооценке, на восприятии человека самого себя как способного и имеющего равные с другими права индивида. Основа самооценки закладывается в нас на ранней стадии развития. Американский профессор психологии и психоаналитик Роберт Эмде, в течение долгого времени занимавшийся изучением значимости первого года жизни для развития сознания человека, считает, что проявление заботы во время первых шести месяцев жизни младенца формирует у него опыт собственной значимости, закладывая этим основы его здорового самосознания. Следующие после рождения полгода благодаря устанавливаемым родителями границам создают почву для осознания ребенком того, что другие люди также обладают правами, нарушать которые не полагается, а это, в свою очередь, является основой для ранних представлений о морали и проявлении уважения по отношению к другим.

В детские и юношеские годы честность, открытость и справедливое отношение со стороны родителей и других взрослых, а еще слова благодарности, поощрения и поддержки оказывают невероятную помощь в становлении и развитии самосознания ребенка. Получается, что в основе способности комфортных людей принимать себя и других таковыми, как они есть, их умение принимать независимые решения и действовать в любой ситуации сообразно собственным ценностным установкам лежат именно детские переживания. Прогнозируемость поведения человека, которого окружение оценивает как комфортного, требует от него умения планировать и реализовывать собственные поступки – так называемые навыки саморегуляции, – что также закладывается в детском и юношеском возрасте в процессе взаимодействия с родителями и остальным окружением.

Основа для прогнозируемости жизни закладывается в течение первых лет жизни, когда повторяющиеся изо дня в день одни и те же явления, к примеру кормление ребенка, отход ко сну, настраивают его на определенный ритм, помогают осознать, что именно, в какое время и в какой последовательности происходит, и, как следствие, формируют осознание понятия времени.

Первые совместные игры с родителями и позже – уже самостоятельные игры по правилам – помогают ребенку планировать ход игры, вырабатывая навык умения ждать. Очень часто дети дошкольного возраста и младшие школьники с неудовольствием воспринимают основанные на повторяемости одного и того же упражнения, однако они суть возможность первоначально под чутким наблюдением старших научиться планировать и реализовывать задания. Умение управлять собственной деятельностью не закладывается в утробе матери – этот навык также требует отработки.

Комфортные люди обладают гибкостью восприятия, умением подстраиваться под самые неожиданные ситуации, не опасаясь оказаться во власти безудержного эмоционального всплеска. Навыки управлять эмоциями и своим поведением усваиваются, как и все

остальное, в детские и юношеские годы в процессе взаимодействия с близкими людьми.

С точки зрения развития самоощущения в первый год жизни младенца важно создать вокруг него ощущение максимального счастья, радости и хорошего настроения. По мере приближения двухлетнего возраста начинается «возраст желания» ребенка, что является важным этапом для выработки умения противостоять разочарованиям и контролировать капризы.

Ребенок вообще склонен к непосредственному и сильному выражению эмоций, и для сдерживания себя он нуждается в тактильном контакте со взрослым – буквально во вполне конкретных объятиях. Все эти навыки будут усваиваться постепенно по мере того, как человек в детстве получит возможность упражняться в контроле эмоций и поведения вместе со взрослыми.

Во взрослом возрасте мы, как правило, стараемся самостоятельно справляться со своими чувствами, хотя и тогда – разделенная с кем-нибудь радость имеет обыкновение удваиваться, а разделенная тоска – делится надвое. Хорошие социальные навыки, умение находить общий язык с другими имеют самое непосредственное отношение к навыкам регуляции эмоций и поведения, но содержат в себе умение представить себя на чужом месте. В психологии развития мы говорим о *способностях к ментализации* как об эмоциональной восприимчивости, способности понимать намерения, установки и потребности людей. Ментализация считается предпосылкой к коллективному сосуществованию людей.

Корни человеческих «навыков комфортности» и способности к ментализации в том числе кроются в годах младенчества или детства, когда происходило взаимодействие между взрослым и ребенком. Окруженный заботой и уходом ребенок постепенно получает опыт осознания того, что его родители понимают его. К полутора годам по мере расширения опыта взаимодействия у ребенка формируется способность понимать то, что другой человек чем-то интересуется. В два года ребенок понимает разницу между желанием, намерениями, знаниями, воображением и верой.

К двум годам жизни параллельно со способностью к ментализации ребенок обретает умение сопереживать ощущениям других людей. Способность ставить себя на место другого и сопереживать развивается на протяжении всей нашей жизни, когда мы накапливаем жизненный опыт, видим и слышим истории других людей как в жизни, так и в художественной литературе и других видах искусства.

Помните, что человек не рождается комфортным. Родители и близкий круг родственников играют важную роль в достижении ребенком таких качеств и черт, что приписываются комфортным людям. Навыки и умения комфортного человека таковы, что они позволяют не просто сосуществовать в человеческом коллективе, но легко завязывать отношения, снижать множественные риски, связанные с одиночеством. Поэтому считаю, что родители, отвечая на мой вопрос, были правы в своем желании воспитать своих детей счастливыми взрослыми – такими, кто заботится об окружающих и о взаимоотношениях с ними.

Комфортные люди представляют ценность для окружающих. Каким бы ни было человеческое сообщество, необходимым его элементом являются люди, настроенные на сотрудничество, отдающие должное и сочувствующие другим. Они способны выслушать другого, понять его ситуацию, у них достаточно социальных навыков для разрешения возникающих конфликтов и снижения напряженности.

Забота о других и конструктивный разбор конфликтных ситуаций являются базовым условием для существования человечества как такового, так что сложно представить себе субъекта, проживающего внутри человеческого коллектива и не обладающего такими навыками, ведь без связей и взаимоотношений друг с другом наше выживание оказалось бы под вопросом.

Работая детским психиатром, я частенько наблюдаю семьи, где общение и взаимодействие между детьми и родителями по разным причинам не просто утратило радость, но рождает взаимные душевные страдания. Обращает на себя внимание то, что в этих семьях все члены испытывают исключительно только потребность быть услышанными и стать любимыми. Однако недопонимание и искаженные интерпретации своих и чужих чувств и потребностей представляют собой непреодолимую преграду для положительного и комфортного общения.

Порой приходится ловить себя на мысли, будто ты выполняешь работу переводчика между детьми и их родителями – и только ради того, чтобы изначально предполагаемые как хорошие фразы и деяния не приводили бы к обратному эффекту, но служили бы на благо создания атмосферы взаимопонимания. И если согласиться с тезисом, что положительное взаимодействие (разделенная радость, в особенности) является фактором, поддерживающим душевное здоровье всех членов семьи, то одной из первоочередных задач следует рассматривать именно создание прочной основы для его существования.

Хочется надеяться, что эта книга предоставит семьям возможность найти внутренние точки соприкосновения. Мы попытаемся представить некоторые наблюдения и варианты решений сложных бытовых ситуаций, в которых оказываются родители. Разумеется, описанные здесь примеры не покрывают и малой толики возможных проблем. Всякая семья индивидуальна и далеко не каждое кажущееся готовым решение уместно использовать в той или иной ситуации, однако наши примеры и пояснения должны послужить родителям хорошей основой в их размышлениях касательно того, как следует выстраивать отношения и общение со своими детьми.

Сегодняшние родители сталкиваются с множеством насущных проблем, и в первом ряду стоит необходимость сочетать семью и работу, учитывать наличие у детей многочисленных гаджетов и всего с ними связанного. Задача книги в том, чтобы помочь родителям и утешить их, но отнюдь не повысить градус родительских проблем.

Хочется поблагодарить своих коллег – Рейю Латвала, Мирьями Мянтюмаа, Янне Пеюх-тяри и Сусанну Репо – за полезные мысли и комментарии, которые мне удалось реализовать в данной книге.

Ноябрь 2018, Тампере

Кайя Пуура

Родительство, или Ребенок как член семьи



Появление ребенка в семье несет перемены.

Взаимоотношения между членами семьи меняются даже на уровне простых бытовых вопросов. В отличие от большинства млекопитающих человеческий детеныш, в особенности на первоначальном этапе своего развития, полностью зависим от тех, кто за ним ухаживает, а требуемые для самостоятельной жизни умения приобретаются им постепенно, по мере прохождения этапов детского и юношеского возраста.

Хотя ребенок с рождения обладает полным набором прав, что есть у взрослых, он не имеет возможности воспользоваться своими правами. Без родительского участия малыш не в состоянии позаботиться о себе, не в силах принимать решения касательно той же одежды или питания. Следствием такого разделения знания, опыта и принятия решений следует то, что в рамках одной семьи родители и дети обладают разными правами и обязанностями, равно как

разными правами и обязанностями наделены братья и сестры, поскольку процесс накопления знаний, навыков и умений происходит постепенно, поэтапно.

Первоочередная обязанность родителя заключается в сохранении жизни своего ребенка, для этого он должен обеспечить ребенка защитой от всех бед и напастей, обеспечить его базовые потребности – достаточные питание и уход, возможность отдыха и необходимый уровень гигиены. Следует позаботиться о его психическом развитии. Эта часть состоит из невербальной коммуникации с ребенком, регулировании его поведения, обучения и игрового общения. Главным условием исполнения данных задач является ответственность родителя.

Попросту говоря, родители должны осуществлять на практическом уровне уход за ребенком, по необходимости ставить его интересы выше своих – например, когда просто хочется спать, а ребенку требуется забота в той или иной форме. В ответ ребенок начинает испытывать привязанность к такому родителю, учиться вместе со взрослым навыкам защиты себя от внешних угроз, усваивает способы регулирования своего тела, восприятия чувств и управления своим поведением, он учится играть с родителями и другими представителями окружения.

Получить представление о широте спектра восприятия ребенка можно с помощью следующего упражнения. Представьте себе, что вы оказались в невиданном мире, где пятиметровые существа общаются между собой и с вами на непонятном вам языке. Вы не имеете ни малейшего представления о предназначении находящихся вокруг вас предметов, и единственными знакомыми и понятными вещами являются голоса и манера двигаться одного или двух существ. Вас берут на руки и опускают, вас заворачивают в ткани, иногда разворачивают. Вы не знаете ни слова, а когда плачете, вам дают пищу, вас качают или укладывают спать.

Понемногу вы начинаете различать лица находящихся вокруг существ, вы начинаете понимать, что тоже относитесь к этому же виду или являетесь частью этой же группы. Вы начинаете узнавать предметы, особенно попробовав их на вкус. Где-то через шесть месяцев приходит понимание того, что издаваемые этими существами голоса являются на самом деле словами, а у них есть значение, и тогда вы начинаете пытаться воспроизводить их. Примерно через двенадцать месяцев неумимых упражнений вы уже умеете произносить короткие слова, но постоянно наталкиваетесь на новые явления и предметы, с которыми никогда ранее не приходилось иметь дела или смысла которых вы не понимаете.

К трем годам вы знаете, что речь позволяет обратиться за помощью, поведать мысли и передать эмоции, однако вам иногда сложно согласиться с тем, что не всегда можно получить желаемое. Это заставляет вас плакать, вам кажется, что вы вот-вот лопнете. Иногда чувство обиды настолько переполняет вас, что вам хочется кричать и драться. Вы также не в состоянии спрогнозировать возможный исход событий, если, скажем, заберетесь высоко на дерево или решите поиграть на дороге.

Цель описанного выше упражнения заключается в демонстрации того, что можно и чего нельзя ожидать от ребенка. Первоочередная задача родителей в течение первого полугодия жизни ребенка заключается в том, чтобы исключить у ребенка дефицит ожидания близости, утешения, питания и удовлетворения любой другой потребности. Родители также должны убереечь малыша от возможных падений с поверхности того же пеленального столика.

В раннем возрасте (1–3 года) ребенок уже учится есть разную пищу, однако все еще не в состоянии разумно определить, что именно он хотел бы съесть. В этом возрасте ребенок в состоянии фиксировать факторы опасности в доме и непосредственно вне его, однако делает выбор в пользу заботы и ухода родителя или иного взрослого. Достигнув школьного возраста, ребенок уже умеет определять время, но по-прежнему может не осознавать, в какое время ему следует явиться домой и зачастую не в состоянии следовать режиму дня без помощи взрослого.

Если школьник, оказавшийся в привычных ему ситуациях и условиях, еще в состоянии позаботиться о себе (например, направляясь в школу на велосипеде), то помощь родителя потребуется в решении вопроса о том, можно ли кататься на велосипеде по центру города.

Подросток может производить впечатление весьма самостоятельного и всезнающего, но когда речь заходит о его здоровье или безопасности, когда возникают темы курения, употребления алкоголя или секса, то в этих ситуациях помощь родителей незаменима.

Родители являются первой и самой важной опорой в процессе развития детей. С первым ребенком родителю или родителям следует научиться заботиться о детях, понять, чего можно ждать в разные возрастные периоды. Начиная с самых ранних лет следует говорить с ребенком о его правах, свободах и обязанностях. Растущий и развивающийся ребенок не имеет понятия и навыков быть «руководителем своей жизни», и, к счастью, в обычных условиях он в таковых и не нуждается.

Хотя залогом хорошего ухода за ребенком является «жизнь в детском ритме», уже в конце первого года жизни своего малыша родители должны примерить на себя роль руководителя и начать устанавливать правила поведения. Из всего свода правил наиболее важными являются те, что в наибольшей степени требуются для защиты ребенка и сохранения его жизни. Мы говорим о том, что представляет опасность и способно причинить вред: нельзя играть с острыми предметами, выходить на проезжую часть, залезать на высокие деревья, гулять в одиночестве в городе в позднее время – и что необходимо: разнообразное питание, достаточная одежда. Во вторую очередь говорим о правилах, облегчающих жизнь семьи: как вести себя дома и за его пределами, поведение за столом, важность уборки дома, необходимость убирать одежду и т. д. Наконец у каждой семьи имеются такие правила, что не всегда обязательны к исполнению, а именно: если в будние дни следует ложиться спать вовремя, то в выходные или праздничные разрешается бодрствовать или просыпаться позднее обычного.

В любом случае руководящая роль родителей, устанавливаемые ими правила облегчают жизнь детей, создавая последовательность и привычность происходящего. Детям нет необходимости каждый день задумываться о еде, о сне или о времени возвращения домой с прогулки. Их чувство безопасности усиливается, если они будут знать, что некоторые вещи запрещены, а некоторые повторяются всегда одним и тем же образом.

В особенности когда речь идет о самом раннем возрасте, родительское руководство имеет важность с точки зрения развития внутреннего ощущения безопасности младенца, потому что воображение ребенка склонно производить самые различные страхи. Ребенку важно осознавать и ощущать то, что родители всегда примут за него решение, что они способны позаботиться о нем, защитить его от бандитов и прочих ужасных монстров.

Стать родителем

Ощущение свершившегося чуда и неуверенности

Появление ребенка в семье самым непосредственным образом влияет на родителей. Некоторое время назад профессор Рут Фельдман высказала тезис о том, что беременность и уход за ребенком изменяют мозг обоих родителей. Подтверждение было получено в ходе МРТ мозга родителей, помещенных в экспериментальную ситуацию, где им демонстрировали видеосъемку с участием их ребенка. Результаты показали, что в тех отделах мозга матери, что отвечают за эмоции и эмпатию, происходили невероятные метаморфозы.

В экспериментальной ситуации данные отделы мозга матерей работали иначе, чем до рождения ребенка. Подобные же изменения фиксировались в мозге их супругов, если они проводили больше времени с младенцем. Согласно выводам профессора Фельдман, вызываемые родительство изменения структур и функций головного мозга по своей значимости сравнимы с процессами полной реорганизации мозговой деятельности человека в подростковый период. Также уход за маленьким ребенком приводит к изменениям на гормональном уровне. Повышается уровень производства и выделения в кровь окситоцина – гормона доверия и нежной привязанности, как его иногда называют. Происходит синхронизация поведения родителя и ребенка: родитель и его ребенок начинают следовать одному ритму в поведении и даже на уровне издаваемых звуков. Случается, что двусторонняя гармония может и нарушиться, если какая-либо потребность младенца оказывается не понятой родителями, или его неожиданно охватывает плохое настроение. В подобных ситуациях родитель интуитивно пытается удовлетворить потребности ребенка и восстановить гармонию.

Выявленные в ходе наблюдений изменения деятельности мозговых структур обоих родителей проявляются по-разному. Многие родители знакомы с чувством некоего замешательства, с которым они сталкиваются после рождения первого ребенка. Признаться, мне тоже пришлось испытать подобное, когда я вдруг не могла думать ни о чем другом, кроме как о самочувствии моего малыша. Я то и дело просыпалась от каждого, даже самого тихого всхлипывания своего ребенка, просыпалась, хотя ребенок спал в комнате в другом конце квартиры и нас разделяли две плотно закрытые двери. В какой-то момент, когда в течение двух недель мне в лучшем случае удавалось поспать по два часа, мне начало казаться, что я, если еще не сошла с ума, то вот-вот сойду.

Мало того что никак не получалось поспать, я готова была разрыдаться от любой, даже самой маленькой неудачи. Я плакала, если ребенок срыгивал, потому что мне казалось, что я его перекормила или он набрал лишнего воздуха. Это же касалось его пукнов. А если он не пукнул, я паниковала, думая, что у него проблемы. Одев малыша, я каждые полчаса трогала его ручки и головку, не дай бог они холодные. Выходя на прогулку, я беспокоилась от того, что он вспотеет или ему будет плохо. Случались дни, я рыдала, что уже три часа дня, а я все еще в ночнушке и даже не успела почистить зубы. Я была в точности уверена в том, что я самая плохая в мире мать, что никогда не научусь заботиться о детях. И при этом, кормя ребенка, я испытывала невероятную нежность, вдыхая запахи, прикасаясь к его шелковой коже.

Ах, если бы кто-нибудь тогда сказал мне, что моя голова работает именно так, как во все времена работали головы всех матерей, это несказанно помогло бы, но увы. Уже на последних неделях беременности я начала постепенно утрачивать сон, а после рождения ребенка я была настроена реагировать на все его эмоции – днем и ночью. Надо сказать, что если бы мы жили в пещере, окруженной дикими животными, согреваясь за счет открытого огня, то в этой ситуации шансы моего ребенка остаться в живых были бы весьма высоки, потому как я бы просыпалась от малейшего хруста в состоянии полной готовности спасти своего ребенка! Но в ситуации, когда вокруг нас не существовало никаких конкретных опасностей, моя повы-

шенная настороженность не только не приносила пользы ни мне, ни моему малышу, а лишь утомляла меня.

Перепады настроения были вызваны изменениями в моем мозгу. Чувство заботы и беспокойности обеспечили то, что я ни на секунду не забывала о своем ребенке и была готова сделать все, чтобы удовлетворить его потребности. Плаксивость и чувство вины заставили меня научиться заботиться о ребенке, чтобы в будущем я могла действовать лучше, а нежность и привязанность по отношению к малышу стали позволившей выдержать тяжелое состояние наградой.

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.