

Управління освіти Луцької міської ради
Центр практичної психології та соціальної роботи

*Вплив
пренатального та
перинатального досвіду
на психологічний розвиток
дитини*



Луцьк – 2014

Упорядник: *Лідія Курило*, методист Центру практичної психології і соціальної роботи управління освіти Луцької міської ради

Авторська група:

Наталія Філюк, практичний психолог дошкільного навчального закладу №35

Тетяна Шах, практичний психолог дошкільного навчального закладу №7

Актуальність досліджень у руслі пре- та перинатальної психології зумовлюється необхідністю визначення умов внутрішньоутробного періоду, що суттєво позначаються на психічному та фізичному розвитку особистості після народження. Результати наукових розвідок такого роду становлять значну цінність для суспільства, оскільки під їх впливом формується відповідальне ставлення до батьківства та материнства, усвідомлюється значущість психологічного комфорту майбутньої матері, що зменшує та попереджує деструктивний вплив на становлення особистості дитини.

Для педагогів дошкільної освіти, батьків, практичних психологів.

Відповідальний за випуск: *О. В. Гребенюк*, начальник управління освіти Луцької міської ради

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Розділ 1.	
1.1. Становлення та розвиток пренатології як науки	7
1.2. Українські народні традиції пренатальної педагогіки	11
Розділ 2.	
2.1. Важливість пренатального розвитку у психологічній взаємодії дитини і матері.....	21
2.2. Пренатальний розвиток та народження дитини	23
2.3. Вплив досвіду перинатального періоду на розвиток особистості	27
2.4. Етапи розвитку особистості. Матриця народження (за Станіславом Гроффом).....	31
Розділ 3.	
3.1. Вплив емоційних та інших факторів на розвиток дитини ...	36
3.2. Формування емоцій та почуттів у перинатальний період	42
Розділ 4.	
4.1. Використання засобів мистецтва у пренатальному вихованні.....	51
Ментальний план пренатального виховання.....	51
Дитина чує вас.....	53
Про методи музичного оздоровлення майбутньої дитини.....	55
Творчість під час вагітності.....	57
Самовираження в малюнках.....	58
Рекомендації майбутнім мамам.....	61
Список літератури.....	62

Вступ

Останні десятиріччя ХХ століття і початку ХХІ століття схарактеризовані появою значного інтересу до проблем пре- і перинатології - науки, що вивчає розвиток людського організму в пренатальний (від запліднення до 28 тижня вагітності) та перина- тальний (від 28 тижня вагітності до першого року життя) періоди.

На сьогодні особливої актуальності набувають ключові напрями цієї науки: пре- і перинатальна медицина, пре- і перинатальна психологія, пре- і перинатальна педагогіка. Появі у сучасному обігу цих понять передуює спадщина наших предків, які були переконані в тому, що під час вагітності закладаються основи фізичного, емоційного та інтелектуального розвитку майбутньої дитини, що обумовлює потребу її виховання до народження.

Пре- і перинатальна медицина — розділ акушерства і педіатрії, що вивчає особливості розвитку людського організму в пре- та перинатальний періоди з метою профілактики, діагностики і терапії різних захворювань матері, плоду і новонародженої дитини.

Пре- і перинатальна психологія - галузь психології, що вивчає діаду “мати — дитина”, психіку дитини в період від запліднення до народження і в перший рік життя; досліджує обставини й закономірності розвитку психіки людини на ранніх етапах та їх вплив на подальше життя особистості.

Пре- і перинатальна психологія інтегрує знання багатьох напрямів науки та практики для вирішення завдань, спрямованих на поліпшення психосоматичного здоров'я вагітних, породіль та їхніх дітей, підвищення рівня репродуктивного здоров'я.

У пре- і перинатальній психології виокремлюють такі розділи:

- психологія материнства та батьківства;
- психологія дитини у пре- і перинатальний періоди;
- психологія новонародженої дитини і немовляти.

Пре- і перинатальна педагогіка - галузь педагогіки, що вивчає комплексний вплив різноманітних засобів (через

музику, сприймання творів мистецтва, природу, спілкування тощо), отриманих естетичних вражень, позитивних емоцій на вагітну жінку, плід, новонароджену дитину, сімейну систему в цілому з метою оптимізації розвитку дитини у допологовий період та на першому році життя.

Сучасна пре- і перинатальна педагогіка бере знання з психології, акушерства, гінекології, педіатрії, неонатології.

Виокремлення галузі пре- і перинатальної педагогіки пояснюється, з одного боку, розвитком науки й отриманням численних фактів, що свідчать про ранній розвиток психічних функцій плода, можливість встановлення з ним зворотних зв'язків. З другого боку, виникло розуміння, що профілактика ускладнень перебігу різних етапів репродуктивного процесу значною мірою залежить від наявних у майбутніх батьків уявлень про можливості та особливості розвитку дитини у допологовий період; навичок спілкування з нею; сформованих стереотипів правильної поведінки.

Отже, *пре- і перинатальна психологія* - галузь психології, що вивчає діаду “мати — дитина”, психіку дитини в період від запліднення до народження і в перший рік життя; досліджує обставини й закономірності розвитку психіки людини на ранніх етапах та їх вплив на подальше життя особистості.

Пре- і перинатальна психологія інтегрує знання багатьох напрямів науки та практики для вирішення завдань, спрямованих на поліпшення психосоматичного здоров'я вагітних, породіль та їхніх дітей, підвищення рівня репродуктивного здоров'я.

Іноді відмічається ототожнення поняття “пренатальний” і “перинатальний”, тому вважаємо за необхідне розвести їх у значенні. *Пренатальний період розвитку* розпочинається від моменту зачаття до народження дитини. У 1973 р. на VII Всесвітньому конгресі Міжнародної федерації акушерів - гінекологів було прийнято постанову, згідно з якою *перинатальний період розвитку* триває з 22 повних тижнів вагітності до 7 доби після народження.

Відповідно, пренатальна психологія — це наука про психічне життя ненародженої дитини. Розвиток пренатальної психології став можливим завдяки науковим відкриттям в області нейрофізіології мозку, досягнень медицини і техніки, які дозволили вивчати умови життя в материнській утробі та безпосередні реакції

плода на різні стимули.

Перинатальна психологія вивчає виникнення, динаміку й особливості психологічного і психічного розвитку системи “мати - дитина”, а також закономірності розвитку людини на ранніх етапах і їх вплив на все подальше життя особистості.

Завдання пренатології – це дослідження і наукове обґрунтування механізмів виникнення психічного життя людини в пренатальній фазі і процесів опосередкованої взаємодії ненародженої дитини з навколишнім світом через матір, яка здатна впливати на подальше життя.

Актуальність досліджень у руслі пре - та перинатальної психології зумовлюється необхідністю визначення умов внутрішньоутробного періоду, що суттєво позначаються на психічному та фізичному розвитку особистості після народження. Результати наукових розвідок такого роду

становлять значну цінність для суспільства, оскільки під їх впливом формується відповідальне ставлення до батьківства та материнства, усвідомлюється значущість психологічного комфорту майбутньої матері, що зменшує та попереджує деструктивний вплив на становлення особистості дитини.

Ще один перспективний напрямок роботи у цьому контексті – розробка психотерапевтичних методів, спрямованих на виявлення та усунення наслідків актуалізації перинатальних проблем у психіці дорослої людини.



Розділ 1

1.1. Становлення та розвиток пренатології як науки

Перші кроки науки пре- і перинатології - 1920-1950 рр. ХХ ст. У рамках психоаналітичного напрямку її розвивали З. Фройд, А. Фройд, Е. Еріксон, К. Хорні, М. Кляйн, Р. Шпіц, Г. Земель, Д. Віннікотт, Н. Фодор, Л. Рон Хаббард та ін.

Медичний аспект пре- і перинатології вивчали лікарі-акушери Ф. Ламазе, М. Одент, Дж. Дік-Рід.

Значущість моменту народження першим обґрунтував учень З.Фрейда О.Ранк у 20-х роках ХІХ століття. Він був переконаний, що фактично всі психологічні проблеми і поведінку людини слід розглядати як реакцію на травму народження. Дослідник доводить її імперативний вплив на постнатальне життя людини, зазначаючи, що кожному властиве підсвідоме прагнення повернутися в материнське лоно. Він розглядає процес пологів як глибокий шок на фізіологічному та психологічному рівнях, що у подальшому житті спричиняє вивільнення тривоги, за кумульованої під час появи на світ.

Відокремлення від матері є первинною травмою, тому всі наступні розлучення підсвідомо сприйматимуться особистістю як травматичні і супроводжуватимуться почуттям тривожності, першоджерелом якої є саме родова травма.

Через блокування спогадів про страх народження виникає внутрішньо особистісний конфлікт, а прагнення людини до єднання з матір'ю сублімується в різних видах діяльності.

З.Фрейд не розділяв поглядів О. Ранка, мінімізуючи важливість випадкових чинників у процесі народження, і не був упевнений у реальності психічного життя при народженні. Проте його теорія про неусвідомлювану повторюваність людської поведінки, що спричиняється спогадами, витісненими у підсвідомість, є спільною для поглядів обох науковців. Ситуація народження стає моделлю для всіх подальших проявів тривоги, спочатку актуалізується при біологічному відділенні

від матері, а потім приймає інші психологічні форми, зокрема, у ситуації нового досвіду.

Психоаналітики Ф.Грінейкр і Н.Фоудор також підкреслювали важливість внутрішньоутробного періоду у формуванні особистості та травматичний вплив зовнішнього середовища на цей процес.

Ф. Грінейкр відзначає занепокоєння плоду від гучних звуків, а також звертає увагу на прообраз тривоги, що виникає на простому рефлексивному рівні за допомогою умовно-рефлекторного зв'язку. Як доказ Ф.Грінейкр використовує клінічні та експериментальні спостереження за активністю плоду.

Н.Фоудор звертається до змістовного психологічного аналізу і вводить поняття “організмична свідомість”, завдяки якому можливий телепатичний зв'язок між матір'ю і плодом. Учений обґрунтовує свої погляди інтерпретацією “пренатальних сновидінь.

У 70-80-х рр. XX ст. спочатку в Європі, потім в Америці з'явилися ідеї про виховання, розвиток дитини ще в допологовий період і, як наслідок, нові спеціальні галузі психології і педагогіки — пре- і перинатальна психологія та пре- і перинатальна педагогіка. Ці роки також відзначилися появою нової медичної апаратури (ультразвук, волоконна оптика), яка дала змогу проводити спостереження за поведінкою і станом плоду.

Стрімкий розвиток безпосередньо пре - та перинатальної психології почався з 1971 року, коли Г. Х. Грабер сформував міжнародну дослідну групу з пренатальної психології у Відні, до якої ввійшли акушери - гінекологи, неонатологи, педіатри та ендокринологи (П. Федор, Фрейберг, І. Карузо, С. Гроф, С. Енаустен, Т.Верні).

Об'єднавши знання з психології та медицини, вони працювали над одержанням достовірних даних про психічний, емоційний, інтелектуальний розвиток дитини під час вагітності та пологів з метою появи покоління психічно і фізично здорових людей,

розумних і впевнених в собі, наповнених любов'ю до свого оточення, які б легко адаптувалися до соціального середовища.

Подальший розвиток західної пре- і перинаталогії пов'язаний з іменем Станіслава Грофа, американського психолога чеського походження, засновника теоретичної бази пре- і перинатальної психології. Науковець запропонував теорію пре- і перинатальних матриць (стійкі функціональні структури, які є базовими для всіх психічних і фізичних реакцій упродовж усього життя людини) - “досвід початкової єдності плоду з материнським організмом під час внутрішньоутробного існування”, “матриця жертви”, “матриця боротьби”, “матриця свободи”, які відповідають процесам вагітності, пологів і післяпологового періоду.

Питання пре- і перинаталогії були предметом досліджень (80-90-ті роки) таких зарубіжних науковців, як Г. Брехман, М. Бертин, Т. Берні.

Дослідження Т. Берні засвідчили, що емоційний, психологічний та інтелектуальний розвиток особистості розпочинається ще у внутрішньоутробному періоді.

У 1982 році у Франції з ініціативи М. Бертин створено Національну асоціацію пренатального виховання. Пізніше подібні асоціації стали з'являтися в інших країнах.

Про підвищення інтересу до проблем пре- і перинаталогії свідчить проведення заходів міжнародного рівня. Зокрема, у 1983 році в Торонто відбувся Перший американський конгрес із пре- і перинатального виховання; у 1986 році в Бадгайстені (Австрія) пройшов перший Міжнародний конгрес під гаслом сприяння пре- і перинатальній психології, на якому було оголошено про створення Міжнародної асоціації пренатальної та перинатальної психології і медицини (International Society for Prenatal and Perinatal Psychology and Medicine — ISPPM). Надалі конгреси ISPPM проходили кожні три роки. Першим президентом ISPPM був Густав Ганс Грабер (Швейцарія). З 1989 року видається Міжнародний журнал пре- та перинатальної психології і медицини (виходить 4 рази на рік англійською і німецькою мовами).

З 1993 року створюються наукові секції та асоціації, регулярно проводяться тематичні конференції і конгреси, на яких організуються симпозіуми. У 1996 році проведено низку

міжнародних конференцій, присвячених пре- і перинатології: у січні - в Монако, у травні - в Страсбурзі, у липні - в Тампері.

В Україні питання пре- і перинатології актуалізувалися на початку ХХІ століття.

Першими вагомими подіями, які зосередили увагу громадськості навколо проблем розвитку пре- і перинатології в Україні, стали Перший міжнародний форум недержавних організацій “Родина від А до Я”, Міжнародна міждисциплінарна конференція.

На рубежі ХХ-ХХІ ст. розпочався і до цих пір продовжується криза, яка характеризується тим, що колишні норми перестали діяти, а сучасні ще не встановилися, старі цінності девальвували, а нові перебувають у процесі формування.

Під час перинатального періоду розвитку дитини вона живе з матір'ю практично одним життям, тому порушення в перебігу фізіологічних і нервово – психічних процесів у жінки можуть призвести до пагубного, часом незворотного впливу на реалізацію генетичного потенціалу дитини і ускладнити його подальшу взаємодію навколишнім середовищем (Батуєв А. С., Соколова Л. В., 1994б). Стан вагітної жінки може істотно впливати на особливості формування психічних функцій пренейта, а значить, і визначати багато в чому його життєвий сценарій. Після пологів діючих в системі «мати - дитина» закони залишаються в силі: все, що відбувається з матір'ю впливає на дитину і навпаки. Дитя людини перші місяці життя не може вижити поза системою, яка виключає матір чи когось, хто заміняє її. Таким чином, фізіологічні дослідження обґрунтували діадний підхід доперинатального психологічного дослідження, що розглядає дитину і матір у якості єдиної системи.



1.2. Українські народні традиції пренатальної педагогіки

Народження дитини є великою радістю для сім'ї. Український народ протягом багатьох століть створював і зберіг сімейну обрядовість, пов'язану з народженням дитини, вибором кумів, імені, хрещення, першого купання. Основними суб'єктами родинної обрядовості в українській сім'ї виступали: дитина, породілля, бабка-повитуха і батько дитини. Повивальна бабка відіграла чи не найголовнішу роль тому, що від її знань залежало проходження родів і здоров'я маленької дитинки і жінки-породіллі.

Баба-повитуха мала володіти певними якостями: чесністю, добротою, милосердям, повинна добре знати народну медицину, досконало володіти повивальним мистецтвом, мати здібності приймати роди.

Одним із важливих завдань бабки-повитухи було навчити молоду матір повивальному мистецтву. Так на Україні у XVIII столітті появились перші “школи повивальниць”. Пуповину хлопчика відтинали на сокирі, поліні для того, щоб був добрим господарем, а дівчині на гребені (для чесання, вовни), щоб була господинею. Пупок з ниткою (ляною чи конопляною) ховали в скриню чи за ікону. Коли дитина перший раз ішла в школу, його виймали і давали дитині, щоб розв'язала. “Як розв'яже пуп, то і ум розв'яже, а як ні - то буде мучитись” - говорили у народі.

Український народ здавна приділяв велику увагу вибору імені дитини. Дуже часто вони давали ім'я дідуся чи бабусі, або називали іменем святого дня церковного календаря. За народними віруваннями дитина, яка носила ім'я святого, мала бути щасливою.

В народі кажуть, що найкраща дитина народжена вранці. Якщо вночі - то буде сонлива, вдень - сердита. В понеділок на світ з'являються віщуни. Отже, визначення якостей дитини залежало від часу народження. Дитину купали зразу і баба-повитуха клала до купелю дівчинки ромашку, щоб “рум'яна була”, калину, щоб “красна була”. А до купелю хлопчика клали

гілочку дуба “щоб міцний був”, барвінок, щоб “довго жив”, чорнобривці, щоб “був чорнобривим”. Також у воду клали хліб, щоб “завжди при хлібі був”, цукор, “щоб солодкий був”, яблуко, “щоб рум’яний був”. Воду для купелі гріли у високих глечиках, щоб були стрункі, але не давали воді закипіти, щоб дитина не була сердита. У гарячій воді купаний - тобто дитина поганої поведінки. Коли дитину викупали, то завертали її у випрану чисту сорочку батька, з якої потім робили пелюшки. З купелі зразу дитину давали батькові, який цілував дитя і передавав матері. Весь цей ритуал носив велике виховне значення, адже всі бажали дитині всяких гараздів та добра.

Купання носило теж і санітарно-гігієнічне значення: “щоб дитина чистенькою була та пахучою була”. За традицією обов’язковим було відвідання породіллі рідними, сусідами. Цю місію виконували тільки жінки і обов’язково не “з порожніми руками”.

У родинній обрядовості панували різноманітні вірування в “злі духи”, “уроки” (“вроки”).

“Вроки”- це надіслання хвороби поглядом. За таких людей говорили, що вони з “лихими очима”. Тому, коли дивилися на дитину, то говорили “нівроку” або спльовували в сторону, дивилися на нігті або стелю. Це також мало велике значення для здоров’я дитини.

За народним повір’ям “злі духи” (коли дитина ще не хрещена), викрадають її, залишаючи замість неї підміну - крикливу, з великою головою.

Були способи, якими відганяли злих духів: часник, залізо, полотно темного кольору.

У гуцулів побутував такий звичай, що баба - повитуха запалювала свічку одразу ж після народження дитини приспівуючи:

Засвічу я свічку
Піду по запічку
Ладану шукати
Облупити хату.

Така віра в “злі духи” формувала у батьків усвідомлення того, що мала дитина є безпомічною і за нею треба доглядати і

берегти її. Глибоко засуджувалась матір, яка кидала дитину на призволяще.

Народна родинна педагогіка завжди намагалась розв'язати питання про походження дитини. На запитання дітей: "Звідки я взявся?" - можна було почути, що його або знайшли в бур'яні чи капустині, або приніс лелека чи навіть ангел. Такі відповіді сприяли злету дитячої фантазії і видумки, розвитку допитливості.

Існує українська філософія про походження людини, початок якої почав дослідник Є.Згорський (1834-1892). Є твердження, що Бог створив людину із глини. Люди - діти землі. В народі є ще думка, що Бог створив жінку із рожі і дитина появляється штучно. Народне трактування про походження людини несе в собі і великий характер. Тому, що така нереальна відповідь на питання про появу дитини спонукає дитину мислити, шукати правильну відповідь на питання. В дитини формується погляд на походження людини, опираючись на народну філософію, формується думка про єдність природи і людини.

В українській родинній обрядовості спостерігається наявність других батьків - кумів. Ще в епоху до патріархату, коли роль батька не була чіткою у вихованні, на себе опікунство брав рідний брат матері. Кумівство - це добровільне шефство над дитиною від її народження до її зрілості. Отже в дитини появляються ще одні батьки, які беруть участь у вихованні.

В куми запрошує батько новонародженого. Запрошення вважається дуже почесним, тому відмовлятися від нього не можна. Вибраного батька називали нанашком, а маму - нанашкою. Діти повинні були з великою повагою ставитися до хрещених батьків, виконували всі їхні вказівки, з вдячністю сприймати зауваження. В свою чергу кум і кума, відвідуючи своїх хрещеників приносять їм гостинці, виховують їх добрим словом і ділом. Батьки в особі кумів бачили своїх порадників, помічників у вихованні дитини. Недарма кажуть, "що кум, то ум". Цей авторитет підтверджується тим, що під час весілля їм відводилося головне місце, перші скибки весільного короваю молоде подружжя вручали саме почесним батькам. В куми кликали старших авторитетних людей по кровній лінії або

сусідів. Колись були ще “стрічні” куми - це перші зустрічні, за принципом, кого доля приведе. Найчастіше це робили тоді, коли в сім’ї вмирали діти, відвертаючи злі сили. В народній педагогіці кумівство сприяло зміцненню здоров’я дитини, забезпеченню виховання в сім’ї.

Хрещенню дитини передували церемоніальні обряди, пов’язані із символічним прилученням новонародженого до родини “отчого дому”. Обряд з кожухом: повитуха розстеляла кожух вовною догори на підлозі чи столі і на ньому спеленувала дитину, щоб був багатий, здоровий і щасливий. Куми кидали на кожух монети, потім піднімали за краї кожуха три рази і висловлювали різноманітні побажання. Хрещення в церкві передбачає залучення дитини до віри. Релігійне домашнє виховання передавалось із роду в рід, від батька до сина, від діда до внука.

Віра в Бога і рівності всіх перед Богом, засудження жорстокості, заклик до совісті, честі, гідності, тобто релігійні людські цінності формувались в дитини від народження. І вона виростала гуманною, морально - стійкою особистістю. В сім’ї можна було почути: “Не роби так, бо прийде “страшний суд”, “підеш у пекло”.

Дітей водили до церкви кожної неділі чи в свята. Величність церковного співу, слухання заповідей божих, сповідь - все це сильно діє на психіку дитини і, навіть, старших. Це була одна із сторін духовного і морального виховання дитини, тобто виховання доброти, гуманності, справедливості, милосердя, честі, піклування про батьків, калік.

Після ритуального хрещення дитини в церкві, вдома відбувався традиційний обід. Іти на нього з порожніми руками не годилось. Жінки несли щось із поширених українських страв - вареники, завиванці або муку. Чоловіки ішли з хлібом. Ці подарунки дарували із побажаннями, щоб мрії і надії справджувалися, бажали здоров’я і всяких гараздів. Обов’язковим було частування гостей кашею, яку варили за спеціальним рецептом, на молоці з маслом та медовою водою. На горщик клали тарілочку, куди кидали гроші, а потім хрещений батько розбивав горщик так, щоб каша не розсипалася (на знак достатку).

Частину каші і гроші він давав матері, а решту каші ділить між присутніми з примовлянням: "Роди боже, жито й пшеницю, а господарям дітей копицю".

А господарі роздавали калачі гостям взамін за подарунки. Присутні старалися якнайшвидше вткнути квіти в калач, "щоб дитина скоро тримала в'язи".

В нашій народній педагогіці зустрічається багато звертань до дітей: зозулько, ластівка, сонечко, щибетушка. Лайливі слова в присутності дітей були не прийняті. Вони замінялися згрубілими звертаннями - розбишака, бешкетник. В народі збереглися назви дитини, в залежності від віку. Дитину, яка щойно народилася, називали "пискля", "туляточко". Після шести тижнів "сміяка", "плазунчик", "сокотун". Коли появляються зуби "белькотун", "воркотуха", "сокотун".

Як вчиться балакати "щибетун".

Народна педагогіка вимагає виховувати дитину, зважаючи на вікові особливості дитини: "Тни дерево, поки молоде, вчи дітей, поки малі".

Протягом всього дитинства гра і народна іграшка займає найголовніше місце у житті дитини. Гра відображала працю дорослих, елементи трудових дій. в своїй ігровій діяльності діти відображають те, що спостерігають у родинному колі. В дітей змалку виховувалася любов до праці, дітям давалися знання про навколишню дійсність. В іграх для хлопців розвивалася витривалість, виносливість, взаємовиручка, сила. У народі кажуть "Де гра, там і радість". В ранньому віці (1-3 р.) діти граються предметами, тобто вчать їх використовувати. Потім виникає творча або рольова гра. Зразки дитячих ігор призначалися не лише для фізичного розвитку і загартування, але були школою етики й естетики спілкування. Під час гри використовувалися діалоги, де закріплювався мовний етикет, вироблялося певне відношення до товаришів, почуття дружби, одночасно проходило тренування пам'яті, заучуючи ті чи інші віршовані тексти. У інших іграх, як "жмурки", "клітка", розвивались математичні здібності. Велике розмаїття дитячих ігор було притаманне календарним та обрядовим святам. Для більшості ігор діти виготовляли іграшки власноруч; майстрували свистульки, робили ляльки. Кустарна народна

іграшка виготовлялася у дусі народного мистецтва. Діти робили іграшки із глини, дерева, овочів. До виготовлення іграшок залучалися дорослі.

Дитяче мовлення у період від двох до п'яти років проходить певний етап розвитку, тобто із своєрідного дитячого лексикону поступово перетворюється в сформовану правильну мову. У народі прекрасним стимулюючим засобом є дитячий фольклор. Найперше це колискові пісні. Лагідний материн наспів засівав дитячу душу любов'ю до людей, до всього живого. Колискова пісня характеризується ненав'язливою формою, мелодикою, словами і музикою, формує любов до природи, формує світогляд. Все це із материним молоком засвоює з перших днів свого життя маленька дитина.

Ой на ката воркота
На дитину дрімота
А-а, люлі.
Чи Люлі - люлі, дитино
Поїдемо по сіно
Ти там будеш коні пасти
А ми будем сіно класти.

Коліскові пісні виробляють у дітей слух і будять чуття мови у всій її мелодичності, красі і образності.

Ай -ну люлі, люлі
Налетіли з поля гулі
Та й посіли на воротях
У червоних та чоботях .

У колисковій пісні зустрічаються слова “дитятко”, “колисоньці”. “ясенький”, “віченька”. Магічність колискової пісні полягає у своєрідній манері виконання пісень, вона нагадує тихий скрип колиски, вона лагідна, спокійна. В українських сім'ях колискові співали над дитячою колискою, що гойдалася в такт наспіву і сприяла швидкому засинанню дитини. Важливе місце в родинному навчанні і вихованні займали пестушки. Вони вводяться в життя дитини, коли вже пізнає близьких, сидить, простягає руки. Це своєрідні пісеньки і віршики - потішки.

Це вже є елементи найпростішої дитячої гри. Наприклад, за допомогою віршика-потішки “Горошок, бобошок, фасолька,

бараболька, старий бабище - фур через полотнище” діти вивчали назви кожного пальця, їх кількість. Потішки стають своєрідним уроком для дитини. Були потішки гумористичного змісту, це забавлянки.

Цить, цить не плач
Спечемо калач
Медом помажемо,
Тобі покажемо.

Вони розвивали мовну активність дитини, пам'ять, оптимізм. І діти вмить з великим задоволенням запам'ятовували їх. Своєрідним елементом дитячого фольклору є небиліці. Це нереальна оповідь, яка спонукає дитину мислити, обмірковувати: “А як це насправді? Чи може так бути?”

Миша книги проточила
Муха борщ прошла
Півень задавив коня
Нічим їхать до млина .

Жартівливі пісні формують естетичний смак, прививають любов до рідної мови, розвивають вміння давати художні описи предметів.

Танцювали миші,
По бабиній хижі
Стало бабі за танець
З'їли миші буханець.

Немаловажну роль у формуванні майбутньої особистості мали створені народом казки.

Це і героїко-фантастичні казки про тварин, соціально-побутові казки. Вони є прикладом злету людської творчої думки і вигадки, вони виступають символами загальнолюдських моральних цінностей. Це виховання доброти, взаємодопомоги, дружби, побратимства тут завжди добро перемагає зло, що є властивим українським народним казкам.

Про героїчне минуле і славу боротьбу нашого народу діти дізнавались із легенд, переказів, героїчних оповідань, дум. Вони відрізнялися від казок своєю правдивістю і вже були розраховані на дітей старше п'яти років. Наприклад, в переказі “Як запорожці перехитрили царицю Катерину” розповідається

про мужність та незламну силу козаків. В легенді “Як мати стала зозулею” - виховувалася пошана і любов до матері.

Заклички своїм виникненням сягають ще в глибоку давнину в язичеську віру, коли люди своїми закличками, примовками якби закликали стихію, природу. Подібними до них є примовки. Це короткі звернення до тварин, птахів, комах. Колись із примовкою дуже поширене було звертання до мишки, коли у дитини випадав зуб: “Мишку, мишко на тобі молочний, дай мені золотий”. Заклички і примовки єднають дитину з природою, виховують чуйне ставлення до живого, милосердя.

Для формування правильної вимови у дітей використовуються лічильки, мірилки, дотеп-пастки. У вимові лічилок робиться наголос на певний звук з метою формування певної артикуляції мовних органів. Тут діти вчилися лічити.

Дотеп-пастка вимагає у дітей уваги, напруження слуху. Часто одні діти дотепно дражнили інших.

1. Я піду у ліс.

І я.

Зрубаю дуба.

І я.

Зробимо корито.

І я.

2. Скажи - коса.

Коса.

Твоя тітка - Оса.

Мірилки - це теж віршовані вислови, якими мирились діти, коли посваряться:

“Мир миром - пироги з сиром». У формуванні правильної вимови важливу роль відігравали скоромовки.

У вихованні майбутньої людини прислів'я та приказки відігравали велику роль. Тут втілені основні ідеї моральності, людяності.

“До природи - не неси шкоди”,

“Наробився так, що аж рукави попухли” і засуджується лінь

“Ішла Гандзя в поле жати, та й забула серпа взяти”,

“Не вчи дітей страшкою, а ласкою” - такі настанови дає народна педагогіка батькам у вихованні.

Доба козацтва внесла великий вклад у всю українську національну систему виховання.

Українське козацтво було не тільки військовим, а й соціальним, політичним, державним, педагогічним, культурно-історичним явищем.

Важливий виховний вплив українське козацтво вбачало у народному фольклорі. Це пісні, думи, легенди, перекази про героїчну боротьбу козаків проти чужоземних загарбників.

Характерним в козацьких сім'ях є панування культу Батька, Матері, Бабусі, Дідуся, Роду й Народу. Першим ступенем родинного виховання було дошкільне виховання. Вже тут просліджувалася роль батька в загартуванні дітей, формуванні в них лицарської честі, гідності.

Другим ступенем було родинно-шкільне. Воно здійснювалось в козацьких братських школах. Тут виховання здійснювалося на родинних, духовних, моральних цінностях, було фізичне і психологічне загартування, спортивно-військовий вишкіл.

Батько в козацькій педагогіці це перш за все вихователь, захисник роду, сім'ї, творець історії. Він споконвіків був для своїх дітей прикладом мужності, відваги, авторитетом у ставленні до родини.

Мати виховувала своїх дітей на народному фольклорі, співала пісні про козаків, їх мужність.

В крозацькому вихованні існували неписані закони лицарської честі. У молодого покоління виховувалася любов до батька, рідної мови, дружба, побратимство, готовність захищати слабших, вірність моральним чеснотам і ідеалам, готовність боротися за честь і славу Батьківщини, ненависть до ворогів. Всебічно розвинені козаки блискуче володіли не лише зброєю, а й своїм тілом. певна система загартування козаків сприяла їх мужності, витривалості й силі. Здібності козаків розвивались у танках, хоровах. У козаків поширеним було звертання “brate мій”, “товаришу”.

Українська родинна смистема виховання, яка історично склалася протягом багатьох віків нашим народом, головним

об'єктом виховання визначає дитину, а суб'єктами - батьків, родину, громадськість. Визначає необхідність виховати фізично, інтелектуально, духовно, морально і історично розвинену людину, українця - патріота.

Народна родинна педагогіка визначає психолого - фізіологічні особливості дитини, дає поради як виховати дитину в той чи інший період життя. Переглядаючи досвід у родинному вихованні можна багато запозичити в трудовому, моральному, естетичному, розумовому вихованні. Своєрідною є і родинна обрядовість. Виростаючи в родинній атмосфері добра, моральних чеснот дитина формувалася як гармонійно розвинута особистість.

Родина закладає фундамент вихованості, який визначається особливою міццю, бо будується на ґрунті глибоких емоцій, любові між батьками і дітьми, теплих кровних відносин.

Родинне правильне виховання служить для наслідування у всіх прийдешніх поколіннях.



Розділ 2

2.1. Важливість пренатального розвитку у психологічній взаємодії дитини і матері

Пренатальний розвиток дуже важливий етап у розвитку дитини, тому що формується не лише організм дитини, але і психологічна взаємодія дитини і матері, та сприйняття дитиною зовнішнього світу через таку взаємодію. Як дитина буде в майбутньому сприймати себе, батьків і оточуючий світ залежить від тієї інформації, яку вона запише:

- 1) від матері – її думки, її відношення і емоційні реакції на різні ситуації, її настрій;
- 2) свої реакції на зовнішні подразники, адже органи чуття та сприйняття формуються у дитини до 15 тижня вагітності.

Мати є посередником між зовнішнім світом і плодом. Людська істота, що формується усередині матки, не сприймає навколишнє середовище безпосередньо, однак, воно безперервно уловлює відчуття, почуття і думки, які викликає у матері навколишній їй світ. Ця істота реєструє, запам'ятовує перші відомості, здатні певним чином розмалювати майбутню особистість, у тканинах кліток, в органічній пам'яті і на рівні психіки, що зароджується.

«З позиції сучасної біології (генетики і ембріології), життя людини, як біологічної особистості, розпочинається з моменту злиття чоловічої та жіночої клітини і утворення єдиної клітини, що містить у собі неповторний генетичний матеріал, де закладена інформація про майбутню дитину – її стать, групу крові, колір очей та волосся. Впродовж усього періоду внутрішньоутробного розвитку новий організм не можна вважати частиною тіла матері, його не можна уподібнювати органу чи частині органів материнського організму. Тому очевидно, що аборт на будь-якому етапі вагітності є умисним припиненням життя людини, як біологічного індивідуума».

Період внутрішньоутробного розвитку дитини триває в середньому 270 днів. Це час досить бурхливого росту дитини,

оскільки формуються усі життєво важливі органи і морфологічні особливості дитини. Саме тому повноцінний розвиток майбутнього новонародженого багато у чому залежить від стану здоров'я матері, її харчування, способу життя, нервово–психічного стану, фізичного навантаження тощо.

Чим сприятливіші умови життя в матері в цей період, тим здоровішою буде дитина. Тому з харчового раціону повинні бути виключені алкоголь, сильний чай, кава, дуже гострі та пряні страви.



2.2. Пренатальний розвиток та народження дитини

Розвиток унікальної людської істоти починається з запліднення. Запліднена яйцеклітина - одна-єдина клітина, практично невидима неозброєним оком, несе в собі всю генетичну інформацію, необхідну для створення нового організму.

Більшість достовірних відомостей, які ми маємо про внутрішньоутробне життя дитини в результаті психологічних, неврологічних, біохімічних і фізіологічних досліджень - це відомості про дитину, починаючи з шостого місяця вагітності. Це майже в усіх відношеннях дивовижна людська істота. У цьому віці він вже чує, запам'ятовує і навіть вчиться. Виявляється, дитина в утробі матері - дуже здібна, яка проходить такі етапи формування:

Впродовж 1-го місяця (4 тижні) відбувається імплантація (злиття плодового яйця з порожниною матки), утворення зародку, довжина якого 10–12 мм., зачатки найважливіших органів і зародкових оболонок.

На **18–25 день** після зачаття починає працювати серце, формується власна система кровообігу.

6 тиждень – в ембріона з'являються зачатки рук і ніг. На УЗД вже виразно розрізняються 2 півкулі мозку. Починається формування кишківника. Довжина ембріона досягає 7 міліметрів.

7 тиждень. Вже видно проміжки між пальчиками. На УЗД видно западинки (очі ембріона), носову складку і слухове піднесення – майбутні вушка. Довжина ембріона – 8 мм.

8 тиждень. У ці 7 днів ембріон дуже швидко росте, на початку тижня він розміром 15-20 міліметрів, у кінці тижня – в 2 рази більше. У ембріона починають формуватися риси обличчя. Вимальовуються вушка, ніс, шия.

В кінці 2-го місяця довжина дитини 3–3,5 см., тіло сформоване, серце має 4 відділення, формуються пальці на руках та ногах, тулуб та голівка приблизно однакові, на ній видно зачатки очей, носа, рота, починається формування

статевих органів, легень, шлунку, печінки, м'язів та скелету дитини. Серце дитини б'ється 140–150 ударів в хвилину, вдвічі швидше, ніж у мами, у дитини уже добре розвинена нервова система.

9 тиждень. Пальці на руках і ногах вже чітко окреслені. Відбувається інтенсивний розвиток кровоносної системи.

10 тиждень характеризується розвитком смоктального рефлексу у плода.

До 12 тижня плід володіє хорошою чутливістю, це свідчить про розвиток у нього центральної нервової системи. Відзначаються реакції не тільки на дотики, але й дихальні. Кісткова система поступово стає міцнішою.

Довжина дитини 7–9 см., вага – 48 гр., голівка крупна, можна чітко визначити стать дитини, дитина рухає ручками та ніжками, видно пальці рук та ніг, на яких вже є нігті, в хрящовому початку скелета з'являються перші окостенілості. Дитина має ковтальний рефлекс, може змінювати вираз обличчя, посміхатись.

16-ий тиждень характеризується підвищенням рухливості дитини, хоча, ворушіння більшість майбутніх мам ще не помічають. Активно розвивається м'язова система. Довжина дитини 13 - 14 см., вага 120–180 гр., формуються риси обличчя, відбувається заокостеніння черепа, закінчується формування м'язової системи, рух кінцівками звершується активніше. Дитина вміє хапати щось руками, плавати, перевертатись, кліпає повіками, реагує на голосні звуки. На голові починає рости волосся, а на обличчі – брови та повіки.

В кінці 5-го місяця (20 тижнів) довжина дитини 18 - 19 см., вага 280–300 гр. Шкіра покривається ніжним пушком. Рух дитини відчутний матір'ю. Можна почути серцебиття дитини. Дитина смокче, вже добре розвинений великий палець. Дуже швидко розвивається головний мозок. В дитини вже самостійно функціонують нирки.

У 20 тижнів вагітності дитина все більше стає схожою на симпатичне немовлятко. Голова по відношенню до тіла стає більш пропорційною. Правда, тіло повністю покривається пушковим волоссям, яке пропаде до моменту пологів, а жирового прошарку майже немає, через що малюк виглядає

худим. Але це не заважає дитині активно рухатися всередині мами, і вона вже це помічає.

В кінці 6-го місяця (24 тижні) довжина дитини 19 - 25 см., вага 600–680 гр., рух стає енергійним. В дитини з'являється режим сну та відпочинку, всі органи сформовані. Це період швидкого набирання ваги. Дитина добре чує маму – її дихання, серцебиття та голос. Вона активно рухається, сердечко стукає, і його удари вже прослуховуються через акушерський стетоскоп. Малюків, передчасно народжених на цьому терміні, лікарі можуть виходити за наявності сучасного обладнання, висококваліфікованих неонатологів та інших сприятливих умов.

В кінці 7-го місяця (28 тижнів) довжина дитини 32 см., вага 1000–1500 гр. Підшкірний жировий прошарок слаборозвинений, тому шкіра зморщена, Вушні та носові хрящі м'які, нігті не доходять до кінчиків пальців рук та ніг. Губи, рот та очі стають дуже чутливими, дитина активно реагує на зовнішні подразники. Легені готові до самостійного функціонування. Дитина, народжена у 7 місяців виживає при ретельному догляді. Народжені у цей період діти досить активно рухають кінцівками та кричать. 9 з 10 дітей народжених у цей період відходжують лікарі у палатах інтенсивної терапії.

У 28 тижнів вагітності дитина вже може розрізняти звуки, при ультразвуковому дослідженні, якщо провести експеримент, буде видно – яка музика або інтонація голосу маляті подобається, а яка ні. Всупереч розхожій думці, джерело звуку зовсім необов'язково розташовувати в районі живота матері, так як звуки він чує через мамині вуха. А з боку черевної стінки він надійно захищений навколоплідними водами, які «приглушують» майже всі звуки.

В кінці 8 місяця (32 тижні) довжина дитини 40–42 см., вага 1500–2200 гр.; при народженні дитя є життєздатним, але потребує догляду. Вже добре функціонує своя імунна система. Шкіра стає товстішою та рожевою. Коли дитина спить, очі закриті, коли ні – відкриті. В дитини сформовано близько 70 безумовних рефлексів, які допомагатимуть їй впродовж усього життя.

Однак дихальна система її ще не пристосована до життя поза утробу матері, а тому їй слід перебувати в кювезі, де

підтримується постійний рівень температури і вологи. Відсутні багато життєво важливих рефлексів.

В кінці 9 місяця (36 тижнів) довжина дитини 45–48 см., вага 2400–4000 гр. підшкірний жировий прошарок збільшується, шкіра стає гладенька, рожева, волосся на тілі меншає, а на голові збільшується. Ознаки недоношеності зникають. Народжена у цей період дитина повністю життєздатна – голосно кричить, відкриває очі, виражає смоктальний рефлекс.

Смоктальний рефлекс присутній, а це значить – вона зможе смоктати груди своєї матері, що дуже важливо як у плані її здоров'я, так і психологічного контакту матері і дитини.

38-40 тижнів – здорова дитина повністю життєздатна. Такі основні етапи розвитку дитини в утробі матері.



2.3. Вплив досвіду перинатального періоду на розвиток особистості

Т.Верні стверджує, що, перебуваючи в утробі матері, дитина відчуває думки, емоційний стан матері, і саме ці враження згодом впливають на формування її характеру, поведінку, психіку. Значущими є лише постійні моделі емоційного стану. Хронічне занепокоєння, суперечливе ставлення до майбутнього материнства можуть залишити глибокий слід на особистості дитини ще до народження.

У свою чергу, позитивні емоції, гарний настрій і радісне очікування народження малюка можуть мати значний вплив на розвиток здорової емоційної сфери особистості дитини.

Через відсутність сформованих механізмів захисту в дитини, емоційні переживання матері залишають глибокий слід у дитячій психіці, що, як правило, відбивається у характері життєвої реалізації. У пренатальному та ранньому постнатальному періодах закладаються передумови для подальшого розвитку особистості.

Дослідник вважає цей час найефективнішим для первинного попередження фізичних та психологічних відхилень. Позитивні материнські емоції впродовж періоду вагітності викликають посилення росту, спокою і збільшення рівня інтелекту плода. До умов сприятливого розвитку внутрішньоутробної дитини належать: сприятливий емоційний стан вагітної жінки, гармонія подружніх стосунків у сім'ї, контроль ритму й умов життя матері, зміцнення фізичного і психічного здоров'я матері та дитини.

Дистрес вагітної жінки може призвести до депресії, аутизму, активності, навіть до агресії і насилля.

У підтвердження теорії Т.Верні скориставшись біографічним методом, проаналізуємо пре - та перинатальний періоди розвитку Дж. Гордона Байрона та прослідкуємо їх вплив на постнатальне життя майбутнього поета - романтика.

Між батьками поета не було гарних стосунків, це був шлюб закоханої жінки та чоловіка, що одружувався заради вигоди. Одружуючись із спадкоємицею багатого

шотландського роду, Джон Байрон мав за мету вирішити свої матеріальні труднощі: оплатити борги та пожити на широку ногу за рахунок дружини. Кетрін Гордон любила свого чоловіка за красу і хоробрість і не могла протистояти його бажанням допоки не зрозуміла, що розорена. У цей період вона завагітніла. Майбутній батько не переймався станом дружини, Кетрін почувалася покинутою, оскільки чоловік не жив з нею, а з'являвся лише за грошима. Дізнаючись про нові борги чоловіка, вона лютувала, рвала на собі одяг, жбурляла посудом в служницю.

Матір поета біографи характеризують як запальну, дратівливу, капризну жінку, схильну до істерик. Очевидно, що під час вагітності жінка знаходилася у постійному стресовому стані, що не могло не позначитися на психологічному розвитку ще ненародженої дитини.

У результаті – хлопчик зростав надмірно зухвалим та неврівноваженим, при чому негативні емоції часто спрямовувалися на матір. Будучи кульгавим від народження, що приносило йому не лише фізичні, а й моральні страждання, Байрон неодноразово звинувачував матір у своїй неповноцінності. Вона, нібито, під час вагітності затягувалася у корсет, щоб здаватися стрункою. Це викликало неправильне положення плоду – і як наслідок – травму кінцівки. Хоча сучасні медики вважають таку причину клишоногості безпідставною, та подібна поведінка вагітної жінки свідчить про недбалість щодо майбутньої дитини, небажання її.

Неналежне ставлення матері до своєї вагітності у поєднанні з поганою психічною спадковістю (підвищена нервозність та агресивність була притаманна більшості Байронів і Гордонів) стали причиною психологічної нестабільності, вразливості та агресивності хлопчика.

У цьому контексті важливо відмітити підтвердження значущості генотипу (сукупність спадкових задатків індивіда) у розвитку особистості поета. Родини матері і батька Джорджа були сумнозвісні своїми шаленими представниками з нестійкою психікою та кримінальним минулим. У хлопчика успадковані риси проявлялися у вигляді раптових спалахів люті, протягом яких він був здатний на бездумні вчинки – шматував одяг у

відповідь на зауваження, намагався перерізати собі горло в пориві гніву.

У подальших дослідженнях ці та інші події пренатального та дитячого досвіду будуть більш детально проаналізовані у взаємозв'язку із життєтворчістю поета.

Хлопчик не отримував любові від матері і після народження – процес виховання зводився до лайки та дорікань з приводу його фізичної вади.

Ставлення матері до дитини – найсильніший фактор, що впливає на її розвиток. Бажана дитина має більше шансів стати емоційно стабільною і фізично здоровою особистістю ніж та, яку не чекали. О.І. Захаров, керуючись особистим практичним досвідом, стверджує, що у небажаних дітей існує велика ймовірність захворювання невротами. До цієї групи ризику належать також діти, пренатальний розвиток яких ускладнювався загрозою викидня.

Несприйняття та відмова від ще ненародженої дитини впливає на її соціальну адаптацію в подальшому житті. Багато хто з таких дітей мають занижену самооцінку, мають труднощі у встановленні міжособистісних стосунків. Пізніше їм важко вибрати професію, створити сім'ю. До своїх власних дітей вони нерідко холодні.

К.Ельячефф, яка займалася психоаналізом та психокорекцією немовлят, на власному досвіді переконувалася у значущості внутрішньоутробного досвіду. Досить цікавим є випадок двомісячного хлопчика Олів'є, що був вихованцем дитячого притулку. Дитина мала проблеми з диханням як наслідок підсвідомого бажання поєднатися з матір'ю, повернутися до того стану, коли він не був самотнім.

Описуючи випадок дівчинки Зоє, народженої наркоманкою, яка, будучи вагітною, намагалася позбавитися дитини, психоаналітик звернула увагу на значущість цифри "5" у житті її маленької пацієнтки: у віці 5 тижнів після ванни у неї зупинилося дихання, будучи п'ятимісячною – дитина стала байдужою до всіх, хто її оточував, в'ялою і сонною. К.Ельячефф знаходить підтвердження словам своєї наставниці Ф.Дольто, ключової фігури дитячого психоаналізу у Франції: якщо у дитини віком до дев'яти місяців виявляються якісь хворобливі

симптоми, вони свідчать про певну значущу подію, що відбулася у цей же термін, під час вагітності. Ймовірно, дитина відтворювала те, що відбувалося з нею в утробі, коли мати спробувала або наполегливо збиралася позбутися дитини на 5 тижні (або п'ятому місяці) вагітності.

Тому, дуже важливо знати, що події, що відбуваються на самих ранніх стадіях нашого життя, впливають на нас особливим чином.



2.4. Етапи розвитку особистості. Матриця народження (за Станіславом Гроффом)

С. Гроф вважає процес пологів ключовим у формуванні психіки і свідомості людини. Йому належить теорія базових пренатальних матриць, стійких функціональних структур (“кліше”), які є базовими для багатьох психічних і фізичних реакцій протягом усього подальшого життя людини.

Перша матриця (*Матриця блаженства/раю*) – період перебування в утробі.

Формується з моменту зачаття і триває всю вагітність до перших переймів. Це матриця єдності матері і дитини. Впродовж дев’яти місяців весь всесвіт для дитини – це матка. Якщо вагітність не ускладнюється психологічними, фізичними чи іншими проблемами, якщо дитина бажана, вона перебуває у стані блаженства, затишку, і відчувається захищеною. Усі потреби задоволені – таким є океанічне переживання повної безтурботності і блаженства. За умов сприятливої вагітності на цьому етапі у дитини формуються базова довіра до світу, вміння радіти і довіряти, розслабитись і приймати себе, відчувати себе частиною природи.

При різних ускладненнях протягом вагітності (гіпоксія плоду, емоційні зриви у матері під час вагітності, загроза переривання вагітності і т.д) формуються спогади про “погане лоно”, наслідком чого у постнатальному періоді можуть бути неприємні тілесні відчуття (тремтіння і спазми, відчуття пригніченості), а також сформувати у дитини стійкі емоційні переживання власної неповноцінності, непотрібності, страху смерті, почуття провини за сам факт свого існування.

Друга матриця (*Матриця жертви – виходу немає або вигнання з раю*) – час, коли дитина вперше переживає психологічний дискомфорт – початок переймів. Оскільки артерії, що постачають плаценту киснем, пронизують м’язи матки, кожне її скорочення обмежує приплив крові, а значить і харчування для дитини. Дитина відчуває всеосяжне почуття

зростаючої тривоги і відчуття небезпеки для життя. Реакції дитини на цей стан можуть бути різними: дехто активно шукає вихід, дехто стискається від жаху і спрямовує всі зусилля, щоб повернути колишній спокій, інші впадають у стан бездіяльності.

Активация цієї матриці при дії несприятливих факторів протягом подальшого життя людини може призводити до клаустрофобії, почуття загнаності в пастку, безвихідної ситуації, з якої не бачиться кінця, почуття провини і неповноцінності, неприємні тілесні прояви (відчуття гніту і тиску, серцева недостатність, жар і озноб, пітливість, утруднене дихання).

Третя матриця (*Матриця боротьби – вихід є*) пов'язана з переживаннями дитини під час руху родовим каналом. Відчуваючи механічний тиск і нестачу кисню, вона вперше цілеспрямовано долає складний шлях. Важливе значення має те, як цей процес відбувається – самостійно чи зі стороннім втручанням (кесарів розтин, лікарські маніпуляції).

На думку С.Грофа, саме під час появи на світ закладаються основи більшості поведінкових, психологічних і, як наслідок, соціальних проблем. Перше серйозне життєве випробування, яке людина не зуміла подолати самостійно, тому що йому “прийшли на допомогу”, закладає установку і надалі чекати допомоги з боку.

Четверта матриця (*Матриця свободи – повернення у рай*) – перехід від водного до повітряного типу існування, зміна температурного режиму, дія сильного подразника – світла, дія атмосферного тиску – всі ці умови в комплексі зумовлюють сильний стрес організму новонародженого, адже ніколи людина не буває так близько до смерті, як в момент народження.

За спостереженнями дослідника, пацієнти постійно повертаються до аспектів свого народження. Так, у людей, які народилися в тазовому передлежанні можлива боязкість у взаєминах; діти, народжені за допомогою кесаревого розтину, зазнають труднощів із завершенням дій. Різні варіанти народжень співвідносяться з моделями порушених

взаємин, ці моделі мислення створюються не тільки при народженні, але навіть при зачатті і під час вагітності.

Проілюструємо четверту матрицю за С.Грофом випадком з практичного досвіду К. Ельячефф. Так, на новину про удочеріння, її маленька пацієнтка відреагувала високою температурою, вона хвилювалася і боялася майбутнього, не усвідомлюючи цього. Ф. Дольто пояснювала лихоманку внаслідок хвилювання чи переляку таким чином: у момент свого народження людина вперше відчуває перепад температур. Люди, які в момент відділення від тіла матері і перерізування пуповини пережили щось неприємне, можуть на все життя зберегти фізіологічну слабкість і схильність до тривоги. Коли дитина чогось боїться, вона перекладає цей страх для себе “холодно” і відповідає “жарко”, тобто реагує раптовим жаром.

Теоретичні положення С. Грофа базуються на результатах його практичної діяльності, що були отримані за допомогою авторського методу холотропного дихання, який спрямований на виявлення та переживання глибинних травм, конфліктів, життєвих ситуацій з метою звільнення від них.

Ш. Ташаєв наголошує також на важливості обставин моменту зачаття, першої реакції та ставлення обох батьків до вагітності, а також подій внутрішньоутробного періоду, безпосередньо пологів та перинатального досвіду. У ці періоди життя формується перше негативне ставлення людини до самої себе, яке потім діє як “персональний закон”. З метою усунення негативного впливу досвіду перинатального періоду, він розробив метод вікової регресії, який успішно використовував у психотерапевтичній практиці.

Наприклад, під час сеансу, один із клієнтів Ш. Ташаєва, описуючи процес свого народження, згадав, як не зміг просуватися родовими шляхами через обвиття пуповиною: “Коли мене витягали, схопивши щипцями за голову, я був безсилий що-небудь контролювати. З’явившись на світ, відчув провину. На життя дивився без інтересу, був стурбований почуттям, що неправильно народився, хотілося повернутися назад і все виправити. В житті це проявляється в

тому, що, здійснивши будь-який вчинок, навіть самий простий і неважливий, я часто задаюся питанням: “А чи правильно я зробив? А як було б краще зробити?”. Тим самим заганяю себе в дуже обмежений простір”.

Однак дослідження, проведені дослідником за методом вікової регресії на різних термінах вагітності, не виявили в усвідомлених спогадах наявності базових перинатальних матриць С. Грофа. На стадії перейм практично всі піддослідні відзначали відсутність тривоги чи відчуття небезпеки; вони знали, що народжуються і нічого поганого з ними не трапиться. Страху перед майбутнім ніхто, крім однієї піддослідної, в цій стадії пологів не відчував. Як виявилось, їй передавався страх матері.

Перші хвилини після народження є критичними і характеризуються особливою чутливістю дитини до зовнішніх впливів. Це час активного запам'ятовування об'єктів навколишнього середовища, отримання первинного постнатального досвіду, завдяки чому вибірково запускаються інстинктивні реакції. К.Лоренц описав це явище в 1935 р. та назвав його імпринтингом.

Імпринтинг являє собою спадково запрограмовану здатність організму миттєво і стійко фіксувати певні переживання. Момент пологів та перші кілька годин після них надають унікальний досвід і дитині, і матері, коли створюються певні поведінкові моделі, що використовуються в дорослому віці у вигляді поведінкових реакцій.

М. Клаус і Дж. Кеннел вважають, що механізми імпринтингу, які реалізуються під час пологів і в перші години після народження дитини через дотики, вербальні та невербальні сигнали, встановлення зорового контакту, усмішки, грають визначальну роль у формуванні взаємин дитини і батьків. Тому дуже важливо, щоб серед перших відображуваних предметів навколишнього середовища була мати, а також батько, що можливо при партнерських пологах.

Ш.С. Ташаєв погоджується з думкою про підвищену імпринтингову сприйнятливність новонародженого. Наприклад, одна з його клієнток під час сеансів вікової регресії, розповіла, що їй в момент народження дуже

потрібний був погляд матері, а та не дивилася на доньку. Почуття самотності та холоду, спричинені відсутністю зорового контакту з матір'ю в перші хвилини життя призвели до порушення психологічного та емоційного зв'язку між ними на все життя. За допомогою спеціаліста жінці вдалося покращити стосунки з матір'ю.

Очевидно, що в процесі пологів відбувається руйнування спільних кордонів матері та дитини, викликаючи стрес, а в ранній постнатальний період завдяки імпринтингу йде часткове їх відновлення. Отже, за сприятливих обставин імпринтинг сприяє збереженню діади мати-дитина, іншими словами, формуванню бондинга (англ. bond – зв'язок).



Розділ 3

3.1. Вплив емоційних та інших факторів на розвиток дитини

Емоція це не тільки психічний стан суб'єкта , а й гормональна реакція організму. При тривалих стресових станах у крові матері утворюється надлишкова кількість стероїдних гормонів , що проходять через плацентарний бар'єр і впливають на мозок дитини що формується. Величина і характер емоційного контакту між матір'ю і плодом, можливо, є одним з найбільш вирішальних факторів, що впливають на психіку дитини , особливо на її емоційну складову.

Соколова О.А. провела дослідження, припустивши, що переважна частина виникнення тієї чи іншої емоційної реакції визначається допологовим досвідом. Цей досвід представляє собою відтворення мозком дитини емоційних станів матері. Звідси випливає припущення, що емоційні стани матері під час вагітності передаються дитині і ці емоційні стани можуть стати домінуючими у дитини вже після її народження.

На першому етапі дослідження вона вивчила домінуючі емоції дітей і порівняла їх з емоційними станами, що переважали в матерів у період вагітності. Для цього використовувався спеціально розроблений опитувальник , в якому були відображені психічні стани матері в період вагітності. Для з'ясування домінуючих емоційних станів дитини проводилася бесіда з матір'ю. Обробивши отримані дані, за допомогою математичної статистики, Соколова О.А. виявила існування достовірного зв'язку між цими двома параметрами. Таким чином, загальна залежність між емоційними станами матері в період вагітності і домінуючими емоційними станами дитини була підтверджена.

Також виявилось, що дитині передавалися зміст і характер емоційних станів матері. Було з'ясовано, що з найбільшою ймовірністю від матері дитині передаються такі емоційні стани як страх, агресія і плаксивість.

Отже, можна зробити висновок про ймовірність прямого навчання цим емоціям. Далі було встановлено існування залежності відхилень у поведінці дитини від місяця вагітності, в який виник травмуючий вплив на мозок дитини, причому найбільше значення для формування емоційної сфери дитини, за даними вчених, мають четвертий, п'ятий і шостий місяці внутрішньоутробного життя, коли найбільш активно розвиваються і диференціюються мозкові структури, які відіграють основну роль у формуванні емоцій.

Стрес. В Торонто в 1983р. відбувся симпозиум, де озвучили результати доповіді: «Вплив стресу на вагітних білих мишей». В групі досліджуваних білих мишей на яких застосовували і використовувались різні стреси – народились мишки замкнуті, зовсім не комунікабельні, не товариські, і в них повністю був відсутній дослідницький і орієнтувальний інстинкт. Вони були безпомічні в навколишньому середовищі і боялись з ним взаємодіяти. В контрольній групі все було в нормі.

Чому це відбувається? Тому що основа стресу - це гормональний рівень, а гормональний рівень проходить плацентарний бар'єр вільно, тому дитина відчуває всі ті ж самі емоції, що відчуваємо ми.

Засвоєння інформації відбувається на клітинному та глибинному ментальному рівні. Ні в один період свого подальшого життя вона не розвивається так швидко, як в цей час: за 9 місяців з однієї клітини формується досконалий організм з лише йому притаманними задатками, здібностями, відношенням до зовнішнього світу, та можливістю розвитку. Тому, виношуючи дитину під серцем, мама може допомогти дитині закласти основу для майбутнього розвитку через певну поведінку, думки, відношення до майбутньої дитини, до батька і т.д.

В ці 9 місяців жінка повинна забути про проблеми і жити так, ніби вона живе в раю. Не допускати негативних емоцій, а якщо це сталося, пояснити дитині, що це помилкова реакція і розповісти про щось хороше.

Дитина не розуміє, на кого направлена негативна емоція матері. Для дитини є лише вона і мама, отже мама сердиться на

неї, і, поступово, в глибинах мозку закладається інформація про свою непотрібність, комплекс вини, бажання довести, що ти не такий, ти кращий і ти ні в чому не винний.

На прийомі мати поскаржилася, що дитина її не слухає, кричить, і, коли вона є вдома, хоче, щоб мама була лише поряд. Як про дивний фактор повідомила про бажання 3-річного сина носити її одяг, взуття, сумки. На запитання, чи не хотіла вона дівчинку, відповіла, що хотіла і дуже, але не розуміє, яке це має значення до її скарги. А зв'язок прямий: дитина записує інформацію, що дівчинка принесе задоволення і позитивні емоції матері, і син хоче, сам того не усвідомлюючи, догодити мамі, відповідати її бажанням, довести, що він хороший. На негативну реакцію на таке переодягання хлопчик реагує криком, бо у нього немає іншої матриці поведінки, записаної в мозку. Тепер криком і плачем він хоче добитися любові матері, яку, як йому здається, він втрачає. Після того, як мати приголубить його і поцілує, хлопчик заспокоюється, але потім все починається спочатку.

На багатьох прикладах можна проілюструвати, що здатність до вираження різної гами людських почуттів (співпереживання, любові, ненависті, довіри, страху) формується саме в цей період.

Розуміння цього додасть матері сили поступати так, як треба, а не так, як хочеться: контролювати свої негативні емоції, не допускати критику страх, розпач. Відділити себе розумово від соціального оточення, від негараздів в родині, уявити, що цього немає.

До теперішнього часу накопичена маса фактів, що свідчать про те, що неадекватна поведінка матері під час вагітності, її емоційні реакції на стреси, якими насичене наше неспокійне життя, служать причиною величезного числа різних патологічних станів і відхилень у дитини, як поведінкових, психологічних, так і соматичних. Під час перинатального періоду розвитку дитина живе практично «одним життям» з матір'ю. Сьогодні доведено, що при стресі гормони надниркових залоз матері викидають в кров катехоламіни (гормони стресу), а під час позитивних емоцій (радості, заспокоєння), гіпоталамічні структури виробляють ендорфіни

(гормони радості), які, проникаючи через плацентарний бар'єр, безпосередньо впливаючи на плід.

Отже, мати і дитина являють собою єдиний організм, і кожен з них в рівній мірі страждає від несприятливого впливу зовнішнього світу, що записується в довготривалій пам'яті, впливаючи на все подальше життя дитини.

Позитивні материнські емоції викликають посилення росту плоду, спокій і зростання рівня сенсорного сприйняття. Однак на нормальний фізичний і психічний розвиток плоду впливають не тільки материнські емоції, але і різні зовнішні чинники.

В США у 1957р. були опубліковані результати перших досліджень впливу цигаркового диму на розвиток плоду, зв'язок між курінням і аномаліями внутрішньоутробного розвитку ставав з часом все більш очевидним. Однак ще в 70-х рр.. багато лікарів говорили майбутнім матерям, що алкоголь в помірних нормах не лише не шкідливий для дитини, а й позитивно впливає на їх душевний стан.

Тютюнопаління. Кожен раз, коли мати запалює цигарку, серце плоду починає скорочуватись з більшою частотою. Серед завзятих курців відсоток викиднів, мертвонароджених і недоношених дітей значно перевищує норму, їх діти при народженні в середньому важать менше. Ричард Най (Naeye, 1979,1980,1981) проводив широкомасштабні дослідження наслідків куріння, які привели його до наступних висновків:

1. Новонароджені, чий матері палили під час вагітності, важать приблизно на 200 грам менше, аніж діти, матері яких не палили.
2. Чим більше цигарок в день викурює мати, тим менші розміри її майбутньої дитини.
3. Це відставання у зрості може продовжуватись кілька років після народження.
4. У матерів, які на час вагітності переставали палити, часто народжуються діти з нормальною вагою та зростом.
5. Паління під час вагітності може також призвести до вродженої виродливості, неонатальної пневмонії і підвищенню відсотка смертності новонароджених.

В подальших дослідженнях, проведених з тисячами дітей, він вияснив, що семилітні діти, чії матері викурювали по 20 і більше цигарок в день, мають більш низькі оцінки з читання і письма, а також не можуть довго утримувати увагу.

Надалі в дослідженнях підтверджувалось припущення про те, що у дітей, матері яких палили, більш високий ризик зниження здатності до навчання і регулювання увагою.

Яким же чином тютюнопаління негативно впливає на плід? Дослідження вказують на плаценту, як на місце обміну речовин, які містяться в крові матері і плоду. Із крові матері в організм плоду поступає кисень, корисні та багато інших речовин. Плід, в свою чергу, скидає через плаценту продукти своєї життєдіяльності в організм матері, звідки вони в результаті виводяться. Одні форми пошкодження плаценти часто зустрічаються у матерів, що курять, а інші спостерігаються лише у них.

Вчені також припускають, що куріння звужує кровоносні судини матки, зменшуючи тим самим подачу корисних речовин через плаценту, подачу кисню, що може призвести до зниження ваги і пошкодження плоду.

Алкоголь. З 1968р. все більша кількість даних підтверджує зв'язок між вживанням жінками спиртного під час вагітності і раптовими викиднями, вродженими дефектами та низькою научуваністю. До середини 70-х рр.. стало очевидно, що третина дітей, матері яких сильно пили, народжуються з яскраво вираженими вродженими вадами, що включають в себе: недостатню вагу та зріст при народженні, можливу затримку психічного розвитку і неврологічні відхилення. Для таких дітей також характерні специфічні лицеві признаки: маленька голова, тонка верхня губа, слабо виражена впадина над верхньою губою, широко відкриті очі та плоскі вилічні кістки.

Регулярне вживання алкоголю в надмірних кількостях хоча б за рік до вагітності, може призвести до затримки розумового розвитку плоду, недорозвиненості вроджених рефлексів, розвитку пороку серця та нирок і багатьох інших важких, а часом і невиліковних захворювань. Куріння більш

безневинне, але може привести до порушень в розвитку тканин нервової системи та головного мозку.

Таким чином, виходячи з усього вищевикладеного, можна зробити висновок про те, що на розвиток плоду, формування його психіки та емоційного стану у дорослому житті робить величезний вплив емоційне і фізичне здоров'я матері під час вагітності, а також спосіб життя вагітної жінки.

Лікарські препарати. Досліджувались також наслідки прийому лікарських препаратів (талідомід, який призначали в основному у Великобританії та Германії), що приписувались вагітним жінкам в якості легкого транквілізатора, який допомагав при безсонні, тошноті та інших недомоганнях. Протягом наступних двох років, близько 10 000 дітей народились з різними видами вродливості. Детальне дослідження протікання вагітності у матерів цих дітей показало, що характер дефекту визначається тим, в який період вагітності вони приймали лікарство. Якщо мати приймала «талідомід» між 34 -38 днем від останньої менструації, дитина народжувалась без вух; між 38 і 47 днем вагітності, у дитини були відсутні або деформовані руки; між 40 і 45 днем вагітності у дітей спостерігались дефекти кишкового тракту або жовчного міхура; при прийомі цього препарату між 42 і 47 днем призводив до відсутності у дитини ніг або їх деформації. Такий антибіотик, як «тетрациклін» шкідливо впливає на зуби та кістки.

В ході досліджень, що проводились в штаті Мічиган (вибірка 19 000 жінок), було виявлено, що в середньому на кожну жінку в період вагітності приходиться по 3 рецепта на різні лікарські препарати. Деякі з них безперечно шкідливі для плоду.

Малюки, які відчули на собі дію вжитого матір'ю під час вагітності кокаїну, мають труднощі з контролем реакції своєї нервової системи, часто голосно кричать і демонструють нездатність заснути. В наступних стадіях розвитку серед таких дітей великий відсоток розладів уваги та порушення здатності до навчання.



3.2. Формування емоцій та почуттів у перинатальний період

Деякі дослідники вважають, що відразу після народження у дитини настає період підвищеної чутливості, завдяки якому батькам вдається встановити з ним близькі взаємини. Однак про почуття прихильності можна говорити лише після перших півроку життя малюка.

Значення емоцій у житті дитини зумовлено тим, що вони є першою і, власне, єдиною формою її зв'язку з навколишнім світом. За допомогою емоцій дитина може виражати своє ставлення до предметного світу і світу людей. Іншими словами, спілкування в перший рік життя - це завжди емоційне спілкування. Емоції впливають на всі сторони психічного розвитку дитини, в тому числі і на стан її здоров'я. Єдність і взаємозумовленість фізичного та психічного розвитку є однією з характеристик розвитку дитини впродовж першого року життя. Наприклад, емоції, що впливають на сприймання маленької дитини (дорослі про це добре знають на прикладі власного емоційного життя: коли ми страждаємо чи чимось засмучені, будь-які зауваги в наш бік ми схильні інтерпретувати як критику, а коли злякані, бачимо тільки об'єкт, що лякає нас, - ефект "звуженого зору"), визначатимуть і її фізичний стан: дратівливість, збудженість, відсутність апетиту тощо.

Отже, для дитини першого року життя важливим є не лише фізичний, а й психічний розвиток у психологічно комфортних умовах.

За перший рік життя дитина проходить великий шлях у своєму емоційному розвитку - від вияву невдоволення за допомогою плачу до появи відчуття справжньої любові та прихильності до близьких людей.

Перші емоційні реакції дитини, з якими стикаються батьки, - негативні: крик і плач виникають у відповідь на незадоволення фізіологічних потреб малюка - біль, голод, незручність. Ці емоції за своєю суттю є рефlekсами і виконують захисну функцію - допомагають дитині вижити і пристосуватися до нових для неї обставин.

У перший місяць життя дитина контактує зі світом винятково за допомогою негативних емоцій. Усе своє невдоволення новонароджений виражає криками, плачем, пхиканням тощо. До речі, малюки здатні продемонструвати багату палітру плачу — “плач - протест”, “плач-скарга”, “плач-невдоволення” і т. д. Надалі емоції стають не лише способом вираження стану немовляти, а й засобом спілкування з дорослими - так, новонароджений плаче тому, що відчуває дискомфорт, а старший малюк буде плакати, щоб привернути до себе увагу. Уважна мама дуже швидко починає розпізнавати, що саме хоче донести до неї дитина, і задовольняє насущну потребу малюка - так налагоджується “місток спілкування” між дорослим і дитиною. Проте кількість справді уважних мам і тат є надзвичайно малою — приблизно 13-15 % від усіх молодих батьків. Більшість батьків сприймає плач немовляти як одноманітне явище, а не як своєрідну мову. А тому і запитання “Ну чому ти плачеш?” здебільшого звучить із роздратуванням.

Задоволення фізіологічних потреб — лише сприятлива передумова, але не причина появи позитивних емоцій. Природа емоцій зі знаком “плюс” - соціальна. Позитивні емоції розвиваються тільки при взаємодії з дорослим, який, крім догляду, наповнює життя немовляти різноманітними враженнями і виявляє до нього любов і турботу. Усмішка — це перша соціальна реакція малюка, яка виникає у відповідь на звернене до нього обличчя дорослого і його лагідний голос.

У 3 місяці позитивні емоції входять до складу “комплексу пожвавлення” - специфічної поведінки щодо дорослого. “Комплекс пожвавлення” — так фахівці називають комплекс позитивних реакцій дитини при появі мами чи іншої дорослої людини, яка її переважно доглядає. Поведінка дитини відразу змінюється - вона спрямовує погляд на дорослого, усміхається йому, рухає ручками та ніжками. Почуття радості стає яскравішим, закріплюється, зберігається тривалий час.

У 3-4 місяці в малюка значно розширюється коло об’єктів, які викликають позитивні переживання. Ці об’єкти, так само як і спілкування з дорослим, маніпуляції, рухи, прямо не пов’язані із задоволенням біологічних потреб.

У 4 місяці немовля усміхається і радісно рухається, як тільки почує голос матері, навіть не бачачи її обличчя. Поступово дитина з допомогою вияву позитивних і негативних емоцій вчиться залучати увагу дорослого і втримувати її, повідомляти про свої потреби, тобто вона починає спілкуватися. У чотиримісячному віці немовля усміхається і радісно рухається, як тільки почує голос матері. З 4 місяців він голосно сміється, особливо часто в ситуаціях, коли дорослий піднімає і опускає його або швидко наближає і віддаляє від свого обличчя. Спочатку малюк усміхається, дивлячись на будь-яку особу, але з плином часу в дитини формується прихильність до обличчя матері, і саме воно викликає найсильнішу реакцію.

Уже в **4 - 5 місяців** велику радість малюкові приносять дії з іграшкою. Дитина, намагаючись схопити її, бурхливо радіє, якщо це вдається. Радісний стан малюка свідчить і про його добре самопочуття, що сприяє перебігові фізіологічних процесів, підвищує загальну активність, сприяє сенсорному та руховому розвитку.

Дитина 5 місяців розрізняє своїх і чужих.

На 5-му місяці життя у дитини виявляється яскрава орієнтовна реакція на нове. Новим виступає відкрита дитиною незнайома властивість у предметі, коли змінюється положення предмета при його розгляданні, наближенні або віддаленні. Новизна спонукає немовляту робити повторні і ланцюгові дії, активно обстежувати об'єкт і маніпулювати з ним, переживаючи позитивні емоції.

У 5-6 місяців різко зростає інтерес до навколишнього. Малюк по-різному ставиться до побаченого. Він голосно сміється, супиться, плаче. Орієнтувальна діяльність, супроводжуючись емоційними реакціями, є першою ланкою пізнавального процесу. Зорові і слухові подразники викликають позитивні емоції. Дії, які спонукають дитину відчувати позитивні емоції, вона намагається повторити. Малюк отримує задоволення і від власних рухів і відчуттів, що виникають при зміні положення тіла. Він може заплакати, якщо не вдається перевернутися на живіт, і він перестає бачити предмет, за яким стежив.

Емоційні стани, що виникають під час виконання дій, слугують показником активності немовляти.

Виразні емоційні реакції, за допомогою яких дитина повідомляє дорослому про свій стан, - це головний комунікативний засіб спілкування у довербальний період. Іншого засобу в нього поки що немає. Якщо батьки відповідають на ці реакції, то дитина в майбутньому використовуватиме їх для вступу в контакт. Якщо дорослі помічають тільки негативні переживання (крик, плач), то малюк за допомогою них впливатиме на дорослого, навіть навчившись говорити.

У 6 місяців прихильність малюка звернена майже до всіх довколишніх, він отримує задоволення від спілкування з усіма дорослими. Пізніше, коли малюк вчиться розрізняти знайомих і незнайомих, у нього починає формуватися почуття прихильності до значущих для нього людей, які найбільше займаються з ним.

Після 6 місяців засвоєння дій з предметами спричиняє зміну переживань. Якщо дитина не може діяти з предметом, який її цікавить, то у неї виникають сильні негативні емоції. Коли дія виходить, дитина переживає яскраві позитивні емоції. Спокійний стан, активні “продуктивні” емоції свідчать про те, що дитина повністю засвоїла дію. Таке самопочуття дає змогу зосереджено, на спокійному емоційному тлі діяти з предметами, сприяє проявам внутрішньої активності, слугує тлом для розгортання корисних, стійких дій, спонукає до пізнання навколишнього світу. Таким чином, зміна емоцій пов’язана з тим, як дитина вміє діяти з предметами і чи отримує вона в результаті дій бажаний ефект: чи то зосередження погляду на іграшки, чи то складання кульок у коробку.

Таким чином, переживання позитивних емоцій викликано отриманням вражень, насамперед пов’язаних з дорослим. Поява у малюка нових емоцій визначається розвитком у нього нових способів і потреб у спілкуванні. До 6 місяців спілкування викликає у дитини лише позитивні емоції. Негативні - конкретному дорослому не адресуються. Вони немовби надсилаються малюком у простір як сигнали про негаразди. Негативні емоції дорослого дитина не сприймає як

такі. У ситуативно-особистісній формі спілкування малюк виокремлює тільки компонент уваги до себе. І розглядає його як привід вступити у спілкування, яке він реалізує єдино доступними йому засобами — позитивними емоціями.

Оволодіння маніпуляціями з предметами призводить до того, що у другому півріччі першого року життя немовля спеціально адресує негативні емоції конкретному дорослому. Щоб правильно виконувати дію, дитина повинна навчитися правильно реагувати на зауваги й осуд дорослого, вміти співвіднести його дію зі своєю і перебудувати поведінку так, щоб уникнути осуду.

Прихильність до рідних формується поступово. Приблизно у **8 місяців** у дитини з'являється страх перед чужими людьми (ними можуть виявитися навіть бабуся і дідусь, які рідко приходять у гості). Такі емоції можуть виникати, навіть якщо мама всім виглядом схвалює спілкування дорослих з малюком. Цей страх - нормальна стадія емоційного і психічного розвитку дитини. При правильному реагуванні на таку реакцію та при дбайливому і чуйному ставленні до малюка страх проходить приблизно в 1,5-2 роки. Проте малюк вчиться використовувати свої емоції як сигнали щодо інших людей.

Важливим моментом у розвитку емоцій і почуттів немовляти виступає поява до кінця першого року почуття подиву.

Воно виникає під дією нового незвичайного подразника. Причому об'єкт, який викликає подив, прямо не задовольняє біологічні потреби. Орієнтувальний рефлекс "Що таке?" перетворюється у пізнавальне ставлення до дійсності. Почуття подиву свідчить про появу вищої духовної потреби - пізнавальної.

У **другому півріччі життя** в дитини починають з'являтися теплі почуття й емоції щодо довколишніх. У відповідь на ласку, ніжність і увагу дорослих у малюка виникає любов і симпатія до своїх близьких.

Отже, на першому році життя емоційні реакції малюка на дорослого розвиваються у трьох напрямках. По-перше, з "місцевої" реакції - усмішки - вони стають вираженням "повної" радості, що входить у "комплекс похваллення". По-друге,

емоції у дитини викликає особа або голос дорослого. По-третє, емоції стають вибірковими, малюк реагує лише на певного дорослого.

У другому півріччі життя немовля у зв'язку з розвитком ситуативно - ділової форми спілкування адресує дорослому і негативні емоції - образу, незадоволення, гнів. І водночас він починає розрізняти позитивні і негативні оцінки самого себе з боку дорослого, реагуючи на їхній зміст, інтонацію, міміку і дії дорослих.

Крім того, що немовля виражає емоції, він надзвичайно чутливо їх сприймає. Звичайно, передусім, ідеться про емоції матері. Задовго до того моменту, як малюк почне усвідомлювати у себе появу різних емоцій і почуттів та диференціювати їх, він вбирає материнські емоції - через зоровий контакт, тактильні відчуття, звуки, годування грудьми і т. д.

Важливе емоційне досягнення дитини у другому півріччі, що має стосунок до вищих почуттів, - це поява симпатії та співчуття.

Симпатія - це основа для розвитку товариства, дружби, любові, почуття обов'язку, відповідальності та гуманності. Вона виникає у відповідь на почуття, висловлені іншою людиною. На першому році життя симпатія проявляється до людей, які доглядають за малюком, демонструючи доброзичливість і любов. Вона проявляється у виразних рухах: дитина усміхається, тягнеться до дорослого, підстрибує. До кінця першого року життя дитина виявляє найпростіші форми співчуття - емоційної реакції на стан іншої людини, вже знайоме малюкові. Якщо мама закриває руками обличчя і схлипує, то малюк непокоїться, віднімає руки від обличчя, ласкаво торкається, а побачивши заплакану маму, цілком імовірно, заплаче разом з нею.

Симпатія також проявляється і як прагнення до спільної дії з предметами. Дитина тягнеться до іншої людини, показує іграшку, вимовляє звуки, простягає ручки. В основі почуття симпатії у немовляти лежить наслідування. Воно має характер передачі емоції іншій людині.

Пізніше, у другому півріччі, до несвідомого “вбирання” додається вміння розрізняти емоційні стани дорослого і розуміти, як дорослий оцінює саму дитину. На основі цієї інформації малюк будує образ самого себе.

У цей же період формуються так звані “соціальні посилення”: зіштовхнувшись з незнайомою ситуацією, малюк починає стежити за емоційною реакцією мами або інших значущих для нього дорослих, ця реакція і стане орієнтиром для його власної поведінки. Так, наприклад, після зустрічі з чужим дитина звертається до мами - якщо на її обличчі немає тривоги, а позитивні емоції, усмішка, то малюк розцінює ситуацію як безпечну і продовжує “дослідження” нового дорослого.

Таким чином, упродовж першого року життя діти дуже чутливі до емоційного ставлення і уваги дорослих до себе. В атмосфері чуйності і доброзичливої уваги, батьківської любові виростає життєрадісний, усміхнений, активний малюк. Його емоційні прояви насичені, різноманітні, переживання глибокі. Часті заборони, сухість і емоційно збіднене спілкування призводять до замкнутості, похмурості та плаксивості немовляти. Діти реагують на емоційні стани, переживання близьких людей і немовби “заражаються” ними. Так, сварка батьків викликає у немовляти плач. І водночас емоції малюка дуже нестійкі, його настрої швидко змінюється. Усмішка переходить у засмучення і навіть плач, який знову переходить у радість. На основі розрізнення своїх і чужих, вибіркості почуттів починають формуватися любов і симпатія до близьких.

Дитина впродовж першого року життя вчиться любити своїх близьких, і на підставі цього у неї з’являється здатність любити загалом. Тому те, як ставляться до малюка близькі, наскільки вони проявляють свою любов, повагу, багато в чому визначить його власне життя - як він ставитиметься до самого себе, чи стане довіряти людям, наскільки він буде здатний до спілкування з іншими людьми.

До кінця першого року, коли малюк вчиться ходити, його найближче навколишнє середовище розширюється, на перший план виходить взаємодія з предметами. Тепер спілкування батьків з малюком буде пов’язано з оволодінням ним предметним світом, і одного емоційного спілкування йому вже

не вистачатиме. Так, у кінці першого року в дитини завершується етап виключно “емоційного життя” і починається новий. А втім, успіх усіх наступних етапів життя багато в чому залежить від того, як він прожив перший, дуже важливий період “емоційного спілкування”, яке в майбутньому буде запорукою успішності малюка.

Особливості емоційного розвитку у віці немовляти:

- соціально зумовлені форми емоційних переживань формуються в процесі спілкування немовляти з дорослими;
- у ситуативно-особистісному спілкуванні в дитини виникає радість від доброзичливої уваги до себе, а невдоволення - відсутністю спілкування;
- у ситуативно-діловому спілкуванні в малюка проявляються задоволення від спільних маніпуляцій, радість при успіхах і заохоченнях, образа чи гнів при осудженні, невдалій дії;
- створюються передумови вищих почуттів — любові і симпатії до близьких.

Вплив сімейної атмосфери на розвиток дитини

Атмосфера в родині неабияк впливає на те, як дитина буде сприймати навколишній світ. Діти чутливі до емоцій мами та інших членів родини, їхнє майбутнє, душевний стан залежать від родинної атмосфери дитинства. Тому сімейну обстановку потрібно прагнути гармонізувати всіма доступними способами - розв'язувати особисті проблеми, вчитися працювати зі своїми емоціями. Заради добробуту своїх дітей! Діти повинні отримувати не лише материнське молоко, а й радість від життя, позитив і впевненість мами.

У дитини формується позитивний чи негативний образ самої себе на основі емоційного ставлення до нього матері, яке виражається за допомогою лагідних слів, ніжних дотиків і т. д. Усе просто: хочете, щоб дитина любила себе, вас, своїх дітей і довколишніх, - будьте щедрі на любов і теплі емоції до неї!

Як стимулювати розвиток позитивних емоцій у дитини?

Щоб розвивати емоції, потрібно вчитися розуміти малюка і задовольняти його потреби. Від самого народження намагайтеся розпізнавати різні емоційні реакції своєї дитини і визначати, чим вони були зумовлені.

Закріплюються ті емоції, які отримують відповідну реакцію з боку дорослих. Тому обов'язково реагуйте не лише на негативні емоції, а й підтримуйте позитивні - усмішку, гуління, сміх і т. д.

Багатство емоційних реакцій і почуттів дитини до року, сприймання ним світу залежать від якості і кількості емоційного спілкування зі значущими для дитини дорослим, особливо мамою.

Дуже важливо, щоб у перші місяці життя ви “купали” малюка в “потоці уваги” — годували грудьми, розмовляли, пестили, дивилися в очі, цілували, співали, показували навколишній світ тощо.



Розділ 4

4.1. Використання засобів мистецтва у пренатальному вихованні

Ментальний план пренатального виховання

Виховання душі починається ще до народження дитини. І пов'язане воно із душевним станом майбутньої мами. Мати — це земний всесвіт дитини, тому все, через що вона пройшла за своє життя і проходить у період вагітності, випробовує і плід. Почуття та емоції матері передаються йому, позитивно або негативно впливаючи на формування його психіки і характеру. Людська істота, що формується всередині матки, не сприймає цей світ безпосередньо. Однак вона безупинно вловлює відчуття і реакції, що їх викликає у матері навколишній світ. Ця істота реєструє перші відомості, які здатні певним чином формувати майбутню особистість, у тканинах клітин, в органічній пам'яті, на рівні закладення психіки.

Психологи і психіатри виявили наявність емоційного зв'язку, що існує між матір'ю і дитиною. Любов, з якою вона виношує дитину, думки, пов'язані з її появою, багатство спілкування, яке мати ділить із нею, впливають на розвиток психіки плоду та його клітинну пам'ять, формуючи основні якості особистості, що зберігаються впродовж усього майбутнього життя. Дитина ще у внутрішньоутробному стані вчиться визначати реакцію мами на позитивні і негативні стресові чинники і часто переймає її поведінку в своєму житті. Неврологи стверджують, якщо різке почастішання пульсу (до 130-140 ударів на хвилину) в якійсь конфліктній ситуації має нетривалий характер, тобто жінка швидко справляється зі своїми емоціями, то дитина після народження, найімовірніше, буде емоційно стійкою.

Життя забарвлене різними емоційними фарбами - як позитивними, так і негативними. Негаразди, душевний біль викликають відчуття спазму серця, браку повітря. Такі негативні емоції, як страх, ревності, злість, приводять до появи

почуття тяжкості, поганого самопочуття, закріпачення. Радість, навпаки, змушує наше серце “співати”. Дуже корисно культивувати в собі подібний стан щастя і внутрішньої свободи, передаючи його дитині, яка зафіксує у своїх клітинах відчуття радості. Музика, поезія, спів (різні види мистецтва), творчість, природа допомагають досягти такого внутрішнього стану і виховують у дитини почуття прекрасного. Важливу роль відіграє й батько. Ставлення до дружини, її вагітності та очікуваної дитини - найважливіші чинники, що формують у дитини відчуття щастя і сили, яке передається їй через упевнену в собі і спокійну матір.

Для емоційного розвантаження вагітній найкраще покласти руку на живіт, погладити, поговорити з дитиною. Адже вона здатна сприймати всі відчуття матері, тому, що багатші її відчуття, то ліпше розвивається душа плоду. У тих випадках, коли ми маємо відчуття радості і щастя, наш мозок виробляє “гормони радості” (ендорфіни). Вони здатні повідомляти відчуття спокою або радості плоду. Якщо він часто відчуває ці стани в утробі матері, то вони запам’ятовуються і, ймовірно, певним чином формують характер майбутньої людини.

Жінки володіють добре розвиненою уявою. Вони можуть успішно використовувати цю якість для формування психіки майбутньої дитини. Якщо уява спрямована на розвиток таких чеснот, як любов, доброта, милосердя, то вона здатна творити дива. При цьому не варто зосереджуватися на статі майбутньої дитини.

Усвідомлений вплив на сили підсвідомості потрібно строго контролювати. Треба проявляти велику обережність, щоб уникнути нав’язування якихось прихованих бажань. Діти не повинні бути засобом своєрідної компенсації невдач батьків або реалізацією їхніх амбіцій. Діти - наші гості та друзі. Вони - вільні істоти, які мають невід’ємне право на власне життя. Головне завдання полягає в тому, щоб закласти в них основу високих якостей загального характеру, які діти зможуть розвинути у майбутньому.

Незважаючи на зайнятість, мама й тато повинні знаходити час (доцільно в якусь конкретну годину) для

“побачення” зі своєю майбутньою дитиною, розмовляючи з нею в цей час. Саме в такі моменти вони можуть розповісти малюкові, з яким нетерпінням вони чекають його появи. Життя віддячить батькам за їхні свідомі зусилля. Форма такої подяки може бути найрізноманітнішою. В результаті у вагітної жінки може істотно зменшитися відчуття втоми, неспокою та страху. Воно може зникнути повністю, замінившись відчуттям упевненості, радості та гордості за своє материнство.

Дитина чує вас

У ненародженої дитини рано починає розвиватися слух. Спочатку вона чує звуки материнського тіла: серцебиття, шум крові, звуки перистальтики. Потім дитина починає чути звуки, що доносяться ззовні, і незабаром уже може розрізняти голоси, окремі слова, гучність і ритм мелодій. Уже з восьмого (за іншими даними, із шостого) місяця вагітності дитина вловлює те, що відбувається навкруги. До неї доносяться розмови вагітної жінки з чоловіком, звуки радіопередачі, шум води з крану. Вчені стверджують, що мамин живіт пропускає звуки силою 30 децибел. Тому занадто гучна музика або різкі крики дитині не подобаються. Їй до вподоби спокійні і ненав’язливі звуки. Не любить вона і повної тиші, тому що не звикла до неї. Адже в животі мами постійно чути шуми органів, які працюють. Найбільше дитині подобається биття маминого серця. Щоб заспокоїти новонародженого, треба лише нагадати йому той стан, у якому він перебував до народження. Притиснувшись до грудей, крихітка почує знайомий ритм і заспокоїться. Адже биття серця - перше, що чує дитина у своєму житті.

Дослідники внутрішньоутробного розвитку надають велику роль звукам і музиці у пренатальному вихованні. На підставі спостережень Марі-Луїзи Аучер зроблено висновки про важливу роль звуку в пренатальному вихованні. Працюючи у так званому “співаючому” пологовому будинку Мішеля Одена, вона проводила заняття з хорового співу, які відвідували майбутні татусі і матері. Аучер вважає, що “хоровий спів” поліпшує самопочуття і зміцнює нерви матері, яка згодом народжує на світ здорових, спокійних дітлахів, здатних швидко

і легко адаптуватися в найрізноманітніших ситуаціях. Останнє - ознака стійкої психічної рівноваги - якості, дуже важливої для світу, в якому вони існуватимуть. Якщо батько регулярно розмовляє з плодом під час вагітності дружини, то майже відразу після народження дитина буде впізнавати його голос. Часто батьки також зазначають, що діти розпізнають музику або пісні, почуті у пренатальному періоді. Причому вони діють на малюків як чудовий заспокійливий засіб і можуть бути успішно використані для зняття сильного емоційного напруження. Логічне мислення і здібність до вивчення мов формується з 16 тижнів вагітності і триває до 3 -х років. Що більше слів різними мовами буде почуто дитиною в цей період, то легше малюк зможе надалі засвоювати труднощі іноземної мови.

Є припущення, що дитина фіксує мову, якою розмовляють довколишні та й сама матір дитини. Описано експеримент, що його провів люблячий татусь зі своїм сином, який ще не народився. У цьому експерименті він читав йому вголос уривок з “Одіссеї” Гомера, перебуваючи поряд зі своєю вагітною дружиною. Коли дитині виповнилося сім років, їй запропонували вивчити напам’ять два уривки з “Одіссеї”. Один уривок був узятий з тієї частини, яку їй прочитали кілька разів ще до народження. Знайомий уривок дитина вивчила вдвічі швидше за незнайомий. Точно встановлено, що діти в маминому животику розпізнають голоси батьків і реагують на них спалахом радості. Вони не лише чують слова, а й напрочуд тонко відчують інтонацію, тембр, настрій. Після народження крихітка впізнає батьків передусім за запахом і голосом.

Цікавий експеримент провели американські науковці ще в 1990 році. Майбутній батько, прикладаючи свою щоку до живота вагітної дружини, розмовляв із дитиною, чітко промовляючи: “Малюк, я твій тато” (до речі, дитина у пренатальному періоді краще чує чоловічі голоси). Так він робив щодня. І коли дитина народилася, то не забула рідного голосу. Лишень немовля починало плакати, батько говорив “чарівну” фразу — і дитя затихало й починало всміхатися. Учені з’ясували, що низькі частоти сприймаються ліпше. Тому татів голос чується чіткіше. Дитина полюбить не лише татові оповідання, а і його гру на гітарі (фортепіано, скрипці,

саксофоні). Ви зрозумієте це за рухами маленьких ніг і рук. Адже це так приємно - перевертатися під звуки татової пісеньки!

Про методи музичного оздоровлення майбутньої дитини

Ще Аристотель стверджував, що за допомогою музики можна певним чином впливати на формування людського характеру.

Так, у Китаї ще 2 тис. років тому практикували допологовий вплив на дитину багатогодинним співом. Китайці вважали, що життя починається від зачаття, а отже, займатися вихованням дитини потрібно відразу після зачаття.

В Японії вагітних жінок поміщали у спеціальні громади, розташовані у мальовничій місцевості, де займалися естетичною і музичною освітою матері та майбутньої дитини.

У давні часи на Сході існувало повір'я, що до весілля кожна дівчина повинна виткати собі килим, а за час вагітності майбутня мама має виткати душу дитини з музичних ниток свого голосу. До останнього часу в країнах Північної Європи було звичайним явищем, коли вагітні жінки довго сиділи на східцях свого будинку і співали народних та релігійних пісень.

Доведено, що звук - найсильніший інтегрувальний чинник, який впливає на весь організм дитини, гармонізуючи його. Дослідження американських учених показали, що всього лиш десяти хвилинне прослуховування фортепіанної музики Моцарта показало підвищення так званого коефіцієнта інтелекту в середньому на 8-9 одиниць. При цьому в групі досліджуваних були люди, які люблять музику Моцарта, і ті, кому вона абсолютно байдужа.

Починаючи з 50-х років ХХ століття, в різних країнах світу були створені центри музикотерапії, які успішно працюють і нині. Всі методики музичного оздоровлення майбутньої дитини спрямовані на навчання вагітних жінок навичок спілкування з дитиною ще до її народження, на стимуляцію рухової активності, раннє психоемоційне дозрівання плоду, а також на зняття життєвих стресів, поліпшення самопочуття та оздоровлення самої вагітної жінки за допомогою музики і підготовку її до пологів.

Щодо медицини, то ще в 1913 році видатний російський психоневролог академік В. Бехтерев організував комітет з вивчення виховної та лікувальної дії музики. Він вважав, що музика позитивно впливає на дихання, кровообіг, усуває втому і додає бадьорості, а також неодноразово підкреслював важливу роль колискових пісень для повноцінного розвитку маленької дитини. Найпоширеніший у нашій країні метод музичного оздоровлення майбутньої дитини “Сонатал”, розроблений відомим російським науковцем, професором М. Лазарєвим. Сама назва “Сонатал” (від лат. sonus - звук і natal - народжений) означає “музика вагітності та народження. Материнський голос відіграє роль камертона, за яким налаштовується світосприймання дитини. А особлива музикальність усіх народжених на цьому методі дітей навіть не обговорюється — це лише приємний побічний ефект. І можете не переживати, що у вас немає слуху або голосу. Професор Лазарєв вважає, що такої проблеми не буває. Для вашого слухача (дитини) ваш голос найкращий у світі за визначенням. Материнський голос, яким би він не був, завжди буде сприйматися плодом як чудові вібрації життя.

Спів у період вагітності є певним способом боротьби з внутрішньоутробною гіпоксією, що призводить до народження фізіологічно незрілої дитини. Дозована рухова активність плоду дає змогу уникнути несприятливих наслідків гіпоксії та забезпечує повноцінний постнатальний розвиток дитини. Крім того, спів дозволяє впливати на рухову активність плоду, що може сприяти поліпшенню плацентарного кровообігу і забезпечувати умови для профілактики внутрішньоутробних інфекцій.

Виконуючи прості пісеньки, майбутня мама непомітно для себе займається підготовкою до пологів. Під час співу відбувається поліпшення функціонального, гормонального і психоемоційного станів вагітної, підвищується поріг чутливості в пологах, що сприяє більш природному перебігові пологового родового процесу. Адже дуже важливо, щоб перший шлях (тобто проходження дитини по родовому каналу) був приємним, бажаним і безпечним.

Музика виконує різні лікувальні функції. Ось найпоширеніші твори, що їх активно використовують у музикотерапії:

Для зняття стресу і зменшення почуття тривоги:

- Шопен “Мазурка”, “Прелюдії”;
- Штраус “Вальси”;
- Рубінштейн “Мелодії”.

Для зменшення дратівливості:

- Бах “Кантата 2” і “Італійський концерт”;
- Бетховен “Місячна соната”, “Симфонія ля-мінор”.

Для загального заспокоєння, задоволення:

- Бетховен “Симфонія 6”, частина 2;
- Брамс “Колискова”;
- Шуберт “Аве Марія”;
- Шопен “Ноктюрн соль-мінор”;
- Дебюссі “Світло місяця”.

Існує безліч наукових досліджень, які доводять, що музика може впливати на майбутню дитину на ранніх етапах її розвитку. Через нейроендокринну систему музика впливає практично на всі системи і органи дитини: змінюється частота дихання, тонус м'язів, моторика шлунка і кишківника.

Відомо, що інформація, яку малюк отримав у період внутрішньоутробного розвитку, чинить істотний вплив на його подальшу долю. Саме тому важливо знати, що формування центральної нервової системи можна стимулювати за допомогою музики.

Відомі випадки, коли дитина ворушилася в такт музики. Досліджено також, що дитина запам'ятовує музичні уривки, вірші і колискові, які чує у животі в мами.

Творчість під час вагітності

Відомо, що творчість знімає втому і дарує насолоду, гармонізує енергетику організму. До того ж, саме під час вагітності у більшості жінок розкриваються таланти, про які вони навіть не підозрювали.

Кожна жінка може поставити собі запитання: а чим обдарована я? І не треба поспішати говорити, що таланти є не у всіх.

Треба подумати - і кожна знайде улюблену справу. Можливо, для цього раніше не вистачало часу. Вишивання, малювання, колекціонування. Якомога більше часу треба приділяти своєму улюбленому заняттю і пам'ятати, що майбутня мама творить і для себе, і для своєї дитини. Вона зараз - співучасник процесу, так би мовити, співторець. Часто жінка, відчувши в собі зародження нового життя, відчувається творцем. Можливо, тому під час вагітності відкриваються потужні творчі ресурси, які хочеться зреалізувати.

Самовираження в малюнках

Заняття живописом під час вагітності дозволяє систематизувати нові почуття, відчуття, знання, краще зрозуміти себе, виявити і розв'язати чимало проблем. Наприклад, страхи вагітних, мрії про дитину, сумніви і надії - все можна передати в малюнку. Під час вагітності жінка переосмислює почуття і переживання, їй відкриваються раніше не відомі можливості, у неї загострюється інтуїція. Майбутня мама немов долучається до вічної мудрості, пропускає її через себе.

Опанувавши метод арт-терапії жінка може відкрити в собі не відомі раніше здібності. Використовуйте будь-які засоби: пишіть на полотні аквареллю або гуашшю, опануйте графіку або вітражний розпис. Арт-терапевти пропонують по експериментувати і з кольором. Вибирайте різні фарби, накладайте будь-які мазки, використовуйте насичені та напівпрозорі відтінки. Не думайте про результат. Ваше головне завдання — отримати задоволення від процесу. Всі матеріали мають бути нетоксичними. Якщо для надання завершеного вигляду ваш виріб потрібно покрити лаком, попросіть про це близьких.

У кінці заняття “розшифруйте” свій малюнок. Для цього визначте, який з кольорів у ньому домінує, а потім знайдіть цей колір у нашому списку. Безперечно, що ви дізнаєтеся про себе щось нове.

Фіолетовий колір свідчить про те, що ви позитивно сприйняли стан вагітності і щасливо проживаєте цей час.

Синій говорить про вашу готовність до материнства. Психологи зазначають, що цей колір неодмінно повинен з'явитися перед пологами, особливо на останньому місяці. Якщо мама ігнорує небесні відтінки, їй треба ненав'язливо нагадати про них.

Зелений (у великій кількості) сигналізує про брак підтримки і розуміння з боку чоловіка.

Червоний підтверджує прагнення до змін, є символом активності.

Чорний колір не повинен вас лякати. Він лише є зображенням страху, який більше не викличе у вас занепокоєння.

Намалюйте ваші страхи. Ні для кого не секрет, що у вагітних є свої страхи. Майбутні мами схильні не довіряти, у них з'являються необґрунтовані тривоги. Ситуація ускладнюється, якщо лікар у жіночій консультації, нічого не пояснивши, скеровує її на додаткове обстеження або під час УЗД з'ясовується, що дитина лежить у неправильному положенні. А жінці так важливо зберігати спокій!

Тут допоможе малювання. Позбавляйтеся страхів за допомогою живопису: зображуйте своє напруження на папері. Зосередьтеся на переживанні, відчуйте, де в тілі живе занепокоєння, знайдіть саме той колір і ту форму, які найбільш підходять для цього стану. Потім перенесіть усе на білий аркуш паперу. Поступово заповнюючи порожній простір, ви помітите, як потрохи починаєте заспокоюватися. Потім уважно досліджуйте готовий малюнок. Тепер його можна видозмінити. Поміркуйте, що потрібно зробити для того, щоб він втратив контури, які вас лякають. Сміливо виправляйте його!

Після такого сеансу майбутня мама відчуває приплив сил, оптимізму і заряд бадьорого настрою. А як інакше? Адже добробут залежить тільки від неї. І це означає, що всі проблеми переборні.

Якщо під час вагітності жінці хочеться працювати з об'ємними формами - нехай бере в руки масу для ліплення: глину, пластилін, солоне тісто, намистини, мозаїку, черепашок

тощо. Вдома, напевно, знайдуться речі, які можна гарно декорувати і дати їм нове життя. Наприклад, рамку для фотографій прикрасити мозаїкою або черепашками. Свічник “нарядити” в намиста, а лампі “зробити декупаж”.

Ліплення дуже приємне заняття. За допомогою м’якого, піддатливого матеріалу можна виліпити будь-яку свою фантазію, а якщо не сподобається - зім’яти і почати наново. Правило те саме, що і для малювання, — під час вагітності не можна працювати з токсичними матеріалами.

Чим би ви не займалися зі своїм майбутнім малюком, головне — щоб це заняття приносило радість вам обом. Фантазуйте, придумуйте, прислухаючись до себе, - і ви неодмінно досягнете успіху. А головне - виховаєте душу дитини, налаштуєте її на духовний лад.



Рекомендації майбутнім мамам

✚ Пам'ятайте, що виховання душі дитини починається від зачаття.

✚ Розмовляйте з дитиною. Розповідайте про події, що відбуваються з Вами, висловлюйте їй свою любов: «Я люблю тебе. Я чекаю на тебе».

✚ Торкайтесь своєї дитини. Коли ви відчуваєте її рухи, покладіть руку на живіт та скажіть їй те, що вам хочеться. Наприклад: «Як там тобі живеться? Тобі подобається, коли мама розмовляє з тобою?»

✚ Заохочуйте чоловіка до спілкування з малюком. Чоловіки, які спілкувалися з малюком до народження, краще відчувають потреби новонародженого, активно беруть участь у вихованні дитини. Тато може покласти руку на живіт дружини та висловити дитині свою любов.

Ненароджена дитина розрізняє голоси матері та батька.

✚ Створюйте навколо себе атмосферу доброти, радості, щасливого очікування пологів. Залучайте до цього всю родину.

✚ Активно виховуйте дитину за допомогою мистецтва: музики, малювання, ліплення тощо.

✚ Співайте своїй дитині. Ви можете співати колискові, улюблені пісні. Дослідження свідчать про те, що новонароджені, яким співали пісні, впізнають знайомі звуки та заспокоюються. Мама і тато можуть створити колискову для своєї дитини. Доведеним є також і той факт, що слух малюка під час співу матері чи тата розвивається.

✚ Використовуйте можливості розвитку майбутнього вундеркінда (лінгвіста, музиканта).

✚ Творіть самі — і ви закладете в крихітку зернятко творчості, яке проросте в майбутньому.

Список літератури

1. Добряков І.В. Перинатальна психологія. - СПб.: Питер, 2010.
2. Грейс Крайг. Психологія розвитку. - СПб.: Питер, 2000.
3. Брусиловский А.И. Жизнь до рождения. - 2-е изд., перераб. и доп. М.: Знание 1991.
4. Верни Т. Тайная жизнь ребёнка до рождения. - М.: ЦРК «Аква», 1994.
5. Баркан А.И. Ваш ребёнок от рождения до года. - М.: Дрофа-Плюс, 2003.
6. Чемберлен Д. Разум вашего новорожденного ребёнка. - М.: «Класс», 2005.
7. Айванхов О.М. Воспитание начинающееся до рождения. - Просвета, 1995.
8. Пренатальна і перинатальна педагогіка
Автори-упорядники: Т. Д. Азаренко, А. А. Грищенко.
Тернопіль «Мандрівець», 2013.
9. «Збірник наукових праць» КПНУ ім. І. Огієнка,
Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України.
№17, 2012р.
10. «Початкова школа» №8, 1993р.
11. Стельмахович М. «Українське національне виховання».
«Поліття» №29, 1993р.
12. Стельмахович М. «Няні з народу».
13. «Освіта», №9, 1992р. «Українська козацька педагогіка».
14. Скуралівський В. «Берегиня».
15. Стельмахович М.Г. «Народне дитинознавство». Київ.
1991 р.
16. Ващенко «Народна педагогіка».
17. Ушинський К.Д. «Про народність у громадському
вихованні».

Для нотаток

