БАТУЕВ АЛЕКСАНДР СЕРГЕЕВИЧ
доктор биологических наук, профессор кафедры психофизиологии и ВНД Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы

BATUEV ALEXANDER
doctor of science in biology, head of the department psychophysiology and higher nervous activity, Saint-Petersburg state institute of psychology and social work

ПОЛЯКОВА ОЛЬГА НИКОЛАЕВНА
кандидат биологических наук, доцент кафедры психофизиологии и ВНД Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы, osca@yandex.ru

POLYAKOVA OLGA
Ph.D (biology), associate professor, department psychophysiology and higher nervous activity, Saint-Petersburg state institute of psychology and social work

НОВИКОВА ИННА АЛЕКСАНДРОВНА
кандидат биологических наук, доцент кафедры психофизиологии и высшей нервной деятельности Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы, mantiko@list.ru

NOVIKOVA INNA
Ph.D (biology), associate professor, department psychophysiology and higher nervous activity Saint-Petersburg state institute of psychology and social work

УДК 159.922-053.4

РОЛЬ ПРЕНАТАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ В ФОРМИРОВАНИИ СОЗНАТЕЛЬНОГО РОДИТЕЛЬСТВА

THEE ROLE OF PRENATAL PSYCHOLOGY IN THE FORMATION OF CONSCIOUS PARENTING

Аннотация. В статье обсуждается вопрос необходимости создания современной системы обучения будущих родителей в области перинатальной психологии. Накопленные в последние десятилетия знания об особенностях психического развития до рождения позволяют судить о том, что именно в этот период закладываются основы здоровья будущего поколения. Что приобрело особую актуальность в современной демографической ситуации в России.

Abstract. The article discusses the need to create a modern system of training parents in the field of prenatal psychology. According to the knowledge about the features of the mental development before birth accumulated in the recent decades the basis of the future generations health is laid during this period. This fact has become of particular relevance in the present demographic situation in Russia.

Ключевые слова: пренатальное развитие, пренатальная психология, стресс, система «мать-дитя», сознательное родительство.

Keywords: prenatal development, prenatal psychology, stress, the system of «mother-child», conscious parenting.

Пренатальная стадия жизни является первой экологической позицией человеческого бытия, где ребенок находится в плодотворном диалоге со своей матерью, ее биологическим и психологическим окружением. Уже с момента зачатия плод является будущим человеческим существом, находящимся в постоянном общении с матерью по трем путям: гуморальному, психическому и поведенческому. Отсюда следует важнейший вывод: необходимо заботится о воспитании ребенка уже внутриутробно и категорически отвергнуть пагубное представление древних (Аристотель)

о новорожденном ребенке как «чистой доске» — tabula rasa.

Долгое время младенец считался исключительно обладателем пищеварительного аппарата. Благодаря быстрому развитию науки в наши дни от психологии до неврологии и микропедиатрии мы хорошо представляем себе, что внутриутробный ребенок — уже человек.

Знаменательным событием последних десятилетий является доказательство правомерности существования дородовой психологии, которая базируется на анатомических, физиологических, психологических и социологических аргументах.

Адольф Пинар [5] утверждал, что микропедиатрия — это уход за ребенком за «недели до его рождения, считая при этом «желание иметь ребенка» первым этапом беременности. Доказана также важность психоаффективного равновесия матери в момент зачатия [4] и формирования плаценты для избежания рождения недоношенного ребенка. Желание иметь ребенка определенного пола по хорошо налаженному каналу гормональной связи передается в формирующийся мозг плода и на всю жизнь оставляет в нем следы, способные стать источником серьезных психологических проблем ребенка в будущем. Профессор Григорий Исаевич Брехман [2] отмечает, что развитие генетики позволяет предположить, что информация, заложенная в генах, содержит память не только о структуре человека, но и о психологической структуре предшествующих поколений. Информация, полученная еще неродившимся ребенком, фиксируется в памяти мозга. Эта информация в сочетании с базовой генетической обуславливает психологические и поведенческие особенности человека. Во внутриутробном состоянии ребенок не пассивен, так же как и во время родов. Это чрезвычайно чувствительное существо, которое удерживает в своем мозгу множество впечатлений.

Сенсорные системы созревают задолго до появления ребенка на свет: кожная чувствительность обнаруживается уже с 7-й недели от момента зачатия, функция вестибулярного аппарата — с 12 недели, вкусовых сосочков — с 14 недели, органов зрения и слуха — с 16–18 недель. Таким образом, задолго до рождения органы чувств человека уже способны воспринимать информацию из окружающего мира. На протяжении трех последних месяцев беременности плод проявляет физиологические реакции (движение, изменение сердечного ритма, сосание пальца и др.), привыкает к постоянным действиям и способен обучаться. Плод обладает уже некоторыми представлениями благодаря вкусу, запаху, звуку и тактильным ощущениям. Он улавливает движения матери, ее ласки, вкус поглащаемой ею пищи и физиологические изменения, связанные с материнскими эмоциями.

Специалисты твердо установили зависимость здоровья человека от тех условий, в которых развивается ребенок. А по существу надо учитывать и весь период его дородового развития. Отмечается, что две трети детской патологии приходится на патологию беременности.

Понятие стресс в настоящее время имеет скорее негативную окраску и известен как один из основных факторов формирования неврозоподобных состояний и психосоматических заболеваний. Но реакция организма (стрессовая) на стрессорное воздействие является генетически запрограммированной и запускается по необходимости вне контроля нашего сознания, поскольку она призвана адаптировать функции организма к новым требованиям со стороны окружающей среды, то есть приспособиться к ситуации, которую мы называем стрессовой. Дезадаптация, которую называют дистрессом, происходит в том случае, когда функциональные системы организма не справляются с новыми условиями.

Ребенок в пренатальном периоде жизни «общается с миром» опосредованно, через материнский организм, и в достаточно высокой степени защищен от действия стрессоров. Сам факт рождения является для малыша сильнейшим стрессорным воздействием — сюда входят и резкое изменение параметров внешней, окружающей его среды. И необходимость перехода на полностью автономный режим работы. И именно стрессовый ответ организма обеспечивает жизненно необходимые перестройки в организме ребенка в момент рождения — включение системы дыхания атмосферным воздухом, перенастройка работы сердца, чуть позже запускаются рефлекторные программы нового способа получения питательных веществ. Высочайший уровень гормонов, которые сопровождают состояние стресса в организме — катехоламины (адреналин и норадреналин) и кортикостероиды (кортизол) — способствуют реализации этих процессов, необходимых для жизни ребенка в автономных условиях.

Все вышесказанное заставляет в корне пересмотреть наши традиционные представления о материнстве и детстве. Необходимо продуманное научное основание и разработка технологии дородовой охраны матери и ребенка с точки зрения биологической, психологической и социальной для первичной профилактики психических или соматических расстройств и заболеваний. Необходимо задумываться о том, что беременная женщина, готовящаяся стать матерью, заслуживает от общества особого внимания (морального и материального), поддержки, обучения, психотерапевтической помощи. Пора отбросить ошибочные представления прошлого о человеческом «инстинкте материнства», который «проснется» и сам по себе обеспечит все условия развития младенца. Матерью становятся в процессе длительного периода воспитания женщины. Значительная роль принадлежит семье, в которой формируются многие личностные качества. К сожалению, сам институт семьи, преемственности семейных традиций и ценностей в нашем обществе претерпевает значительные деструктивные изменения.

В настоящее время в области знаний о раннем детстве происходит настоящая революция — осознание важности развития с момента зачатия ребенка до первых лет его жизни. Эти определяющие годы сами по себе обеспечивают развитие человеческого существа, как никакой другой период. Именно в это время происходит гигантское накопление знания

и построение самой личности каждого из нас. Тем не менее, именно на эти годы мы чаще всего не обращаем внимания, и их роль остается за пределами личностного, государственного и коллективного интереса.

ЮНИСЕФ еще в декабре 2000 в своем годовом отчете призывает все страны мира больше «вкладывать» в проблемы раннего детства, поскольку в эти первые годы жизни развиваются способности ребенка размышлять, говорить, учиться, закладывается его здоровье и основа отношений с другими людьми.

Ребенок появился на свет. В его мозге уже содержится большое количество информации о мире, в который он попал. Еще внутриутробно ребенок хорошо слышит мать, выделяет ее голос. Музыка в течение беременности — важнейшее условие нормального развития ребенка, который в дальнейшем будет отличаться лучшим характером, легкой обучаемостью, усидчивостью, способностью к изучению иностранных языков.

Новорожденный ребенок узнает не только голос и запах, но и лицо матери. Предполагается, что быстрое и однократное запечатление жизненно важных объектов среды осуществляется по биологическим законам импринтинга. Ребенок характеризуется врожденной потребностью в эмоционально окрашенном общении с матерью. Существует проблема недопущения негативных мыслей у матери, которая является первой экологической средой нового человека. Если пол неродившегося ребенка не соответствует желаниям матери, то у него в последующей жизни обнаруживается поведение, характерное для человека противоположенного пола [2]. При явном или скрытом отвержении своего ребенка возникает целый ряд психологических особенностей, которые нарушают адаптацию в социум. Они конфликтны, стараются выделиться, обратить на себя внимание, склонны к асоциальным поступкам. Нежеланные дети, прошедшие в лоне матери первую школу отвержения, «уносят эти чувства с собой». От этого страдают они, семья, общество.

Первый год жизни ребенка характеризуется прежде всего активным «дозреванием» нервной системы, адаптацией имеющейся «наследственной схемы» к конкретным потребностям организма и окружающей среды. То есть происходит «поднастройка» регулирующих систем мозга. При рождении организму предоставляются довольно широкие границы нормы реакции проявления генотипа по разным параметрам жизнедеятельности.

Самым главным стабильным фактором среды для малыша на первом году жизни является его мама, поэтому можно говорить об их симбиотических отношениях. Только ее отсутствие или игнорирование потребностей малыша в его комфортном состоянии могут быть теми факторами, что в дальнейшем повлияют на стрессоустойчивость детского организма. Стрессоустойчивость отражает не только наличие механизмов запуска стрессовой реакции организма, но и скорость возвращения его в норму. Однако высокая пластичность развивающегося мозга позволяет достаточно быстро адаптироваться малышу к новым требованиям окружающей действительности. К трем годам, как известно, возникает психологическая автономия ребенка от мамы (разрушение симбиотической связи со стороны самого малыша), и возникает необходимость формирования системы социальной адаптации. Считается, что самым значимым фактором, который обеспечивает малышу высокий уровень социальной стрессоустойчивости (хорошей адаптации к социальным стрессорным воздействиям) является безусловное принятие родителями своего ребенка. Прежде всего, семья (как социальная ячейка общества) создает у ребенка его уровень «социальной стрессоустойчивости».

К настоящему времени накоплена масса фактов, свидетельствующих о том, что поведение матери во время беременности, ее эмоциональные реакции на стрессы, которыми насыщена наша жизнь, служат причиной огромного числа таких послеродовых состояний, как неврозы, тревожность, различные аллергии, отставание в умственном развитии и другие формы патологии. Эти факты, заново открытые наукой, на самом деле стары как мир. В генетических программах мозга уже закодировано опережающее отражение действительности. Значит, существует строго научное биологическое основание для формирования зарождающейся психики в период внутриутробного развития плода.

Рассматривая биологическое и социальное как звенья системной детерминации развития человека, Е. А. Сергиенко отмечает, что на начальном уровне развития человека ведущей является природная, генотипическая детерминация взаимодействия с миром [6]. В начале своей жизни младенец наделен хотя бы частично готовыми врожденными механизмами антиципации (опережающего развития). Уже на первых этапах восприятия информации он должен быть способен к ее отбору и организации, иначе дальнейшая избирательность новой информации и ее получение просто невозможны. Представляется, что первые шаги в области познания окружающего мира ребенок делает еще в пренатальном периоде. При этом подчеркивается опережающее развитие правого полушария в раннем онтогенезе человека.

Некоторые наблюдения обобщены Андрэ Бертин [1] и И. В. Добряковым [4]. Например, дети лучше распознают музыку и песни, услышанные в пренатальном периоде. Если мать и отец во время беременности регулярно разговаривают с плодом, то почти сразу после родов ребенок будет узнавать их голос. Следовательно, мать и ребенок представляют собой единый нейрогуморальный организм и каждый из них в равной степени страдает от неблагоприятного влияния внешнего мира, которое записывается в долговременной памяти, оказывая воздействие на всю последующую жизнь человека. В. Винникот пришел к выводу о том, что уже в пренатальный период проявляются психические свойства, которые позволяют сохранить в памяти определенные признаки, защищающие от предстоящей родовой травмы.

Многое изменилось в наших представлениях о плоде за десятилетия, прошедшие с момента

появления самых ранних работ по дородовой психологии. Нейробиологи достигли значительных успехов в понимании того, как мозг развивается в пренатальный период и защищается в стрессовом периоде родов [7]; экспериментальные психологи описали картину того, как плод обучается; педиатры применили аспекты этих проблем к дистрессу плода. Плод обладает избирательной чувствительностью к окружающей его среде, что позволяет рассматривать ранние ощущения младенцев как сенсорно-эмоциональную память. Нервная система плода настолько хорошо развита, что к концу первого триместра он отвечает даже на легкое прикосновение реакцией «схватывания», его губы делают сосательные движения, а глазные яблоки двигаются. Ко второму триместру развития плод не только видит и слышит, но и активно ощущает вкус, исследует окружающую его среду, то спокойно плавая, то кувыркаясь, хватает пупочный канатик, гладит и даже лижет свою плаценту, отвечает на прикосновение через стенку матки.

Плод чувствителен к широкому набору материнских эмоций. Когда мать переживает тревожность, ритм ее сердца ускоряется, усиливается экспрессивная речь, что ведет к дополнительному выделению гормонов плода. Ее тахикардия спустя секунды вызывает тахикардию плода; когда она чувствует страх в течение 50 с, плод испытывает гипоксию.

Современные взгляды на обучение плода привели к ряду впечатляющих исследований, выявивших роль обогащенной среды. Показано, что пренатальная стимуляция вызывает усиление моторных способностей и свойств интеллекта, которые сохраняются годами. Имеющийся на сегодня достаточно богатый материал по дородовой психологии позволяет приступить к его классификации и тщательному анализу. Признание дородовой психологии крайне важно, ибо меняет многие канонизированные взгляды педиатрии и приемы воздействия на младенца, в памяти которого сохраняется информация, оказывающая серьезное влияние на всю последующую динамику его психического и личностного развития. В биологической организации ребенка изначально заложены, запрограммированы возможности его раннего универсального социально-деятельностного начала. Отсюда важнейшее значение имеет выделение биологических детерминант преадаптации мозга ребенка к предстоящим социальным взаимодействиям и, прежде всего, в системе «мать-дитя», выявление генетических программ развития и его наиболее чувствительных критических периодов. Знание закономерностей генетических программ развития, их упреждающего характера, равно как и особенностей пренатальных сенситивных периодов, дает возможность максимизировать роль специфических методов и средств «воспитания матери вместе с ее будущим младенцем» для формирования потенциально адекватной среды реализации индивидуальных задатков, заложенных в ребенке, и его успешной ранней социализации.

Теперь мы знаем, что на пренатальной стадии жизни возможна действенная профилактика психологических и физических отклонений, которые могут осложнить жизнь человека. Профилактика на этом этапе снижает перинатальную заболеваемость, смертность и вероятность преждевременных родов.

Становится очевидным, насколько важны эмоциональная зрелость, физическое и ментальное здоровье, социальная осведомленность родителей еще нерожденного младенца. Поэтому все более остро встает вопрос о психологических консультациях для беременной матери и будущего отца. «Пренатальное» воспитание родителей заключается в формировании материнских и отцовских чувств, которые созревают гораздо раньше, чем мы до сих пор представляли, в осознании будущими родителями ответственности за собственное здоровье и здоровье своего еще незачатого или еще нерожденного ребенка. Обучение азам пренатального воспитания должно начинаться задолго до зачатия. В свете современного демографического кризиса, беспрецедентного снижения репродуктивного здоровья, разрушения семейных ценностей, нарастающей виртуальной агрессии и моральной дезорганизации особенно важным представляется борьба за физическое и психическое здоровье будущего поколения. Поэтому одна из основных целей сегодня — просвещение молодого поколения, будущих родителей, супружеских пар в вопросах здорового образа жизни, репродуктивного здоровья, сознательного материнства и отцовства и гармоничное развитие детей, которым предстоит родиться. В нашей стране требуются соответствующие педагогические преобразования в рамках семьи и всей системы обучения. Нужны обязательные курсы по пренатальному и постнатальному воспитанию и обучению на медицинских и психологических факультетах вузов. Необходимо разработать новую систему образования, которая бы готовила молодых людей к сознательному материнству и отцовству.

1. *Бертин А.* Воспитание в утробе матери или рассказ об упущенных возможностях. — СПб.: Жизнь, 1992. — 30 с.
2. *Брехман Г.И., Федоро-Фрайберг П.Г.* Феномен насилия (от семейного до глобального): взгляд с позиции пренатальной и перинтальной психологии и медицины. — СПб.: Деметра, 2005. — 352 с.
3. *Винникотт Д.В.* Маленькие дети и их матери. — М.: Класс, 1998. — 80 с.
4. *Добряков И.* Перинатальная психология. — СПб.: Питер, 2010. — 234 с.
5. *Пинар Адольф.* Успехи, достигнутые в области клинического акушерства на протяжении XIX века (Progres Realises En Obstetrique Pendant Le XIXe Siecle., Extrait des Ann. De Gynecologia et d'Obstetrique, Dec. Paris (10–13), 1974. — 467 p.
6. *Сергиенко Е.А.* Антиципация в раннем онтогенезе человека. — М.: Наука, 1992. — 138 с.
7. *Скворцов И.А.* Неврология развития: руководство для врачей. — СПб.: Литтерра, 2008. — 536 с.