



Антонова Е., Балахонова Д.

Биохакинг родительства: книга для заботливых родителей о физиологии и психологии ребенка на каждом этапе взросления.

Ростов-на-Дону: Феникс, 2023. — 207 с.

Antonova E., Balakhonova D.

Biohacking Parenthood: A Book for Caring Parents About the Physiology and Psychology of a Child at Every Stage of Growing up.

Rostov-on-Don: Phoenix, 2023. — 207 p.

ISBN: 978-5-222-37999-8

РЕЦЕНЗИЯ / BOOK REVIEW

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj20244181-83>

«Таких книг я пока не встречала»

Наталья Владимировна
МАХОВА

Место работы: психолог-консультант, индивидуальное и семейное консультирование; Москва, Россия;
nata-007@list.ru; natagluk@gmail.com
ORCID: 0009-0007-7364-042, ResearcherID: JYP-5749-2024



Natalia Vladimirovna
MACHOVA

Place of work: psychologist, individual and family counseling; Moscow, Russia; nata-007@list.ru; natagluk@gmail.com
ORCID: 0009-0007-7364-042, ResearcherID: JYP-5749-2024

"I Have Not Encountered Books Like This Before"

Аннотация: Рецензия на книгу «Биохакинг родительства: книга для заботливых родителей о физиологии и психологии ребенка на каждом этапе взросления» Екатерины Антоновой и Дарьи Балахоновой, в которой автор говорит о своих впечатлениях от прочтения книги, пересказывает основное содержание, а также делится своими заметками и теми лайфхаками, которые взяла себе в профессиональную практику и личную жизнь.

Ключевые слова: родительство, взросление, транзактный анализ, воспитание, рецензия, сценарий жизни.

Abstract: A review on the book "Biohacking Parenthood: A Book for Caring Parents About the Physiology and Psychology of a Child at Every Stage of Growing up" by Ekaterina Antonova and Darya Balakhonova. In this review the author writes about her impressions of reading the book, retells the main content, and also shares her notes and those life hacks that she took into her professional practice and personal life.

Keywords: parenting, parenthood, growing up, transactional analysis, nurturing, review, life script.

Книга написана совместно командой из двух авторов: акушером-гинекологом Екатериной Антоновой и психологом Дарьей Балахоновой, работающей в модальности транзактного анализа. Возможно, поэтому книга получилась четко структурированной и понятной. Ничего лишнего, нет «растекания мыслью по древу». Много информации по теории транзактного анализа, которая подается логично и последовательно, понятно и доступно излагается, как будто читаешь «Букварь для родителей».

Подкупает, что авторы приводят примеры из своей личной жизни. Мне кажется, что это помогает авторам быть доступнее и ближе к своим читателям. Новизна книги однозначно заключается в сочетании информации по физиологии и психологии детей разных возрастных групп, от рождения до юношеского возраста, а также женщин, планирующих рождение малыша, и беременных женщин. Таких книг я пока не встречала.

Главы книги оформлены последовательно, начиная с пренатального этапа и подготовки к рождению

ОТЗЫВЫ НА КНИГИ / BOOK REVIEWS

Наталья Владимировна МАХОВА
«Таких книг я пока не встречала»

ребенка, и далее по возрастным характеристикам, что поможет в случае необходимости обратиться к главе, описывающей особенности нужного вам возрастного периода. Однозначно, хочется рекомендовать своим коллегам и клиентам к прочтению.

Включив своего Критикующего Родителя, чуть-чуть придралась бы к рекомендации для беременных женщин «есть немного и часто». На моем опыте, у женщин с повышенной личностной тревожностью такая рекомендация может вызвать большой набор веса во время беременности. Все очень индивидуально, хорошо, когда женщина слышит себя и свои потребности.

Заставила задуматься и кое-что переосмыслить глава 6, в частности раздел «Выстраивание границ, или Как вырастить успешного человека?». Ко мне на консультации часто приходят клиенты с запросом на отстаивание границ, неумением выстраивать свои границы в контакте с окружающими. В этом разделе разбирается вопрос, в какие моменты взросления ребенка может возникать эта проблема. И, что самое главное, как ребенка научить устанавливать последствия его действий вместо наказания. Вот это для меня по-настоящему стало открытием, несмотря на счастливый опыт воспитания троих дочерей.

Наверное, у каждого родителя возникал вопрос, как сдержать слово, когда обещаешь ребенку лишить его чего-либо в случае нарушения договоренностей. В моем родительстве этот вопрос всегда стоял остро — у меня очень мягкий характер. Где найти ту золотую середину, чтобы показать ребенку свои и его границы экологично? Пример из книги: договоренность с ребенком собрать самому свои вещи в лагерь до обеда, чтобы потом пойти с друзьями и родителями в зоопарк. Ребенок не сумел распорядиться своим временем, «протянулся», и, таким образом, в зоопарк пошли без него. Самое интересное, что последствия действий ребенка не должны коснуться родителей, они могут выбрать посещение зоопарка с друзьями и их детьми (если есть возможность кому-то присмотреть за ребенком) или провести время по своему усмотрению.

Рекомендуется использовать следующие фразы для поддержки ребенка в момент «фрустрации».

- «Я сожалею, что...»
- «Мне грустно, что...»
- «Вижу, что ты (расстроен/переживаешь/опечален), и мне жаль, что...»
- «Малыш, понимаю, что ты злишься, при этом у нас были договоренности, мне очень жаль, что ты принял решение их не соблюдать...»

Обязательно возьму себе на заметку для использования в моей работе с клиентами образцы фраз для ответа при взаимодействии с медицинским персоналом,

если происходит насильственное взаимодействие (эмоциональное или физическое).

- «Мне неприятно такое обращение, прошу не давать подобных комментариев».
- «Мне некомфортно от обращения на “ты”, предлагаю обращаться друг к другу на “вы”».
- «Я не готова к осмотру, пока не будет понимания последовательности осмотра. Расскажите, из каких этапов будет состоять осмотр и зачем они нужны».
- «Я не готова с вами спорить, я не согласна с подобным выражением».
- «Прошу вас прямо сейчас остановиться, мне (назвать процесс своим именем) больно/страшно/дискомфортно от комментариев/действий».

Мне очень понравилась метафора Дарьи Балахиной, описывающей жизненный сценарий. Я выписала себе цитату: «Сценарий — это выбранный поезд на определенном железнодорожном пути, он изведен и знаком, иногда скрипуч, одновременно с этим безопасен и всегда привозит нас в понятную нам точку». Что мы можем делать с этой ситуацией, будучи авторами жизни:

- модернизировать подвижной состав;
- добавлять и убирать вагоны;
- строить новые пути, не ломая старые;
- реставрировать старые пути, если требуется;
- строить пересадочные станции и развилки;
- приглашать новых пассажиров на новые маршруты и самим выбирать, куда и на чем ехать.

Вот, по сути, так я предлагаю относиться к сценарию — видеть в нем не константу, а непрерывное развитие личности при активном участии или неучастии человека» (с. 117–118).

Как психолог с удовольствием возьму для себя на вооружение список специалистов, с которыми автор сотрудничает как клиент. Хочется порекомендовать своим коллегам тоже присмотреться к нему. Это очень впечатляет и мотивирует. Вот как мне хотелось бы тоже заботиться о себе.

1. Личный терапевт 1-2 раза в неделю.
2. Семейный терапевт.
3. Телесно-ориентированный терапевт.
4. Групповой терапевт — раз в несколько месяцев.
5. Группа поддержки — регулярная группа поддержки психологов для профилактики выгорания.
6. Психиатр — сотрудничаю не один год, так как есть тенденция со скачками настроения, мне как профессионалу важно контролировать этот процесс.

ОТЗЫВЫ НА КНИГИ / BOOK REVIEWS

Наталья Владимировна МАХОВА
«Таких книг я пока не встречала»

7. Коуч — беру по необходимости, чаще всего, когда запускаю проект или испытываю конкретную сложность, например, в графике.
8. Три постоянных супервизора — для поддержки меня как специалиста и помощи в профессиональном развитии.
9. Психотерапевтические тренинги и семинары — например, по работе с телесным сценарием или техниками саморегуляции.
10. Три раза в неделю — спорт с тренером, включая дыхательные практики, йогу, цигун.

От себя добавила бы еще остеопата по необходимости — мне очень хорошо помогает расслабляться после загруженного рабочего периода, снимать телесные зажимы и профилактировать психосоматику.
