

«Здесь чувствуются поддержка и успокоение»

Наталья Александровна
ПАВЛЮКОВИЧ

Место работы: практикующий психолог, педагог-психолог, детский психолог; Тюмень, Россия;
telegram-канал: <https://t.me/natapavlyukovich>;
сообщество VK «Добрый психолог Наталья Павлюкович»;
сайт: <http://project8379177.tilda.ws/page42544316.html>
ORCID: 0009-0003-6737-1244



Natalya Aleksandrovna
PAVLYUKOVICH

Place of work: practicing psychologist, educational psychologist, child psychologist; Tiumen, Russia;
telegram-channel: <https://t.me/natapavlyukovich>;
VK-community: «Kind Psychologist Natalya Pavlyukovich»;
web-site: <http://project8379177.tilda.ws/page42544316.html>
ORCID: 0009-0003-6737-1244

"There are Support and Reassurance Here"

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 ней автор делится своим опытом прочтения данной книги, впечатления от нее, а также приводит наиболее интересные, по ее мнению, цитаты, в которых отражена дуалистичность книги — она написана акушером-гинекологом и психологом.

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

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 shares her experience of reading this book and impressions from it. She also gives the most interesting quotes, in her opinion, which reflect the duality of the book — it was written by an obstetrician-gynecologist and a psychologist.

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

Издание имеет удобный формат и размер, книгу комфортно брать с собой, она достаточно легкая и при этом визуально приятная. Примеры и личный опыт авторов имеют другой шрифт и оформление, выводы и ключевые мысли выделены жирным шрифтом. Это очень удобно.

В конце книги есть краткая психологическая памятка, и хотелось бы подобную биологическую памятку.

Эта книга уникальна тем, что здесь встречаются два взгляда на воспитание детей — акушера-гинеколога и психолога. И эти два взгляда не противоречат друг другу, а дополняют и усиливают. Здесь чувствуются поддержка и успокоение.

Ценность этой книги для меня в том, что здесь очень четко и структурно повествуется о родительстве, начиная с предисловия. Много упражнений и практического материала, таких как «Колесо жизненного баланса», тест на тревогу (фрагмент из госпитальной шкалы тревоги и депрессии HADS), Един-

бургская шкала послеродовой депрессии, профиль поглаживаний (автор Джим Маккена), плюс дается краткое описание каждого возрастного цикла с примерами полезного и вредного поведения родителей.

Я мама троих детей, двое из них — девочки. И только сейчас я узнаю от акушера-гинеколога Екатерины Антоновой о довольно частом диагнозе среди девочек — синехии.

В моей работе детского психолога эта книга помогает понять задачи каждого возраста, каково типичное поведение ребенка, как это связано с физиологией. Например, на стадии 3–6 лет важно работать над формированием личных границ. Необходимо начинать половое воспитание, и это тесно связано с личными границами, сюда же входят правила гигиены.

Также здесь много информации о том, как давать консультации родителям, как поддержать их. Например, в первый год жизни ребенка, когда у матери может быть послеродовая депрессия, говорится о таком понятии как «достаточно хорошая мать», введенном

ОТЗЫВЫ НА КНИГИ / BOOK REVIEWS

Наталья Александровна ПАВЛЮКОВИЧ
«Здесь чувствуются поддержка и успокоение»

Дональдом Винникоттом, и шести пунктах, соответствующих этому понятию. Упоминается термин «baby blues». Это поможет объяснить женщинам, что с ними происходит.

Цитаты, которые мне особенно понравились: «Часто у покладистых детей просто нет выбора, с самого рождения они не могут поменять себе родителей, ребенок находится в зависимой позиции, и решение не плакать и не капризничать может быть принято им уже в один-два месяца» (с. 87).

«Если сценарий — это основа нас... Сценарий — как выбранный поезд на определенном железнодорожном пути.... Что мы можем делать с этой ситуацией, будучи автором 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» (стр. 117-118).

«Миндалевидное тело связано с эмоциями, импульсами, агрессией и инстинктивным поведением. Поэтому, когда вам кажется, что подросток хочет разрушить вашу спокойную семейную жизнь, помните о том, что его мозг не развит до конца, и так, как взрослые, он пока просто не может» (с. 181).

Лично меня эта книга покорила с самого начала. Если бы я прочитала эту книгу 20 лет назад перед моей первой беременностью, мое материнство протекало бы совершенно иначе. Оно было бы гораздо менее тревожным и более осознанным. Было много книг про то, как воспитывать детей, как за ними ухаживать. И не было книг о том, как планировать беременность психологически, оценить готовность к родительству и из какого состояния хочется стать родителем (Родитель, Взрослый, Ребенок). Кого-то из своих детей я хотела из состояния Родителя, кого-то — из состояния Ребенка. В целом в результатах этого теста важна слаженность эго-состояний. Рекомендую эту книгу тем, кто планирует стать родителем, и тем, у кого уже есть дети.