

# РОЗДІЛ 1

## МАМИНІ СТРАХИ

Немає такого створіння, як дитина,  
тільки дитина й мати.

*Дональд Віннікотт,  
дитячий психоаналітик*

.....

- Чому ми починаємо з маминих страхів?

Справа в тому, що мама і дитина дуже тісно пов'язані емоційно. Адже недарма в народі кажуть: «Не хвилюйся, а то малюк плакатиме», «Спокійна мама — спокійна і дитина» тощо. Чим молодша дитина, тим сильніше на неї впливає мамин стан (або того дорослого, який проводить з дитиною найбільше часу). Перші три роки життя мамин стан для дитини — це координата її стану.

Припускають, що це закладено генетично. Система емоційної регуляції з головним орієнтиром — мамою — завжди забезпечувала дитині виживання! Так, якщо мама стривожена, маляті також потрібно бути напоготові. Мама боїться чогось — малюку краще бути ближче до неї. Мама розслаблена — це сигнал, що все гаразд, можна займатися своїми звичайними справами. Мама радіє — і малюку цікаво, що ж це її розвеселило: може, заодно посміятися з нею?!



Коли дитина підрастає, вона вчиться самотійно орієнтуватися в різних ситуаціях. Але і в цей час мамин стан впливає на малюка. Спрацьовує сила емоційного зараження.

