

# Введение

В арт-терапии рисунок — один из основных способов работы с разными эмоциональными состояниями во время беременности. Занятия под руководством фасилитатора проходят в спонтанном и свободном самовыражении. В книге-раскраске таким руководством становится образ-символ рисунка и текст. Их цель — помочь будущей маме достичь гармоничного состояния спокойствия или нежности, умиротворенности или удовольствия с помощью образа-метафоры.

Каждый рисунок символизирует то или иное состояние и чувство будущей мамы, дает внутреннюю опору не только ей, но и ребенку. Наполняясь чувством радости или спокойной нежности, вы словно волнами передаете свои эмоции своему будущему малышу. Таким образом вместе вы проходите путь длиной в 9 месяцев и черпаете из мира и своей души все необходимое светлое и доброе, что нужно вам для спокойной и эмоционально стабильной беременности, для ощущения защищенности или удовольствия.

**Как пользоваться книгой?** Каждый разворот — это сразу три способа прийти к нужному ощущению, все они помогают поддерживать состояние гармоничного спокойствия. Это рисунок-раскраска, аффирмация — краткая позитивная фраза и обращение к будущему ребенку в виде короткого текста.

**Рисунок-раскраска.** Любой рисунок «общается» с нами на языке символов и образов. Это, своего рода, довербальная речь, язык вселенной, на котором разговаривает с нами природа. Она не знает алфавита разных народов, но всегда находит отклик в нашей душе закатами и радугой, грозой и дождями, снегом

или первыми подснежниками. Из подобной обратной связи мы черпаем нашу внутреннюю жизненную силу, соединяемся с ней, и она ведет нас вперед.

Если какой-то рисунок вдруг «не пойдет», не заставляйте себя его обязательно закрасивать. Оставьте картинку на время, и спокойно вернитесь к ней, когда ощутите желание ее завершить. У вас есть полная свобода выбирать любые материалы для такого творчества — цветные карандаши, фломастеры, акварельные краски, гуашь с тонкими кисточками, восковые или даже обычные мелки, перламутровые или неоновые краски. Бывает, хочется закрасить рисунок мазками собственных пальцев, — обмакните их в краски и сделайте это!

**Аффирмация.** Это короткое позитивное высказывание. Его цель — помочь вам вытеснить ваши сознательные и подсознательные тревоги и заменить на положительные установки. Такая трансформация создает благоприятные перемены в ощущении своей беременности. Несмотря на то, что каждая аффирмация — часть конкретного рисунка, символ определенного состояния, тем не менее вы можете повторять любую из них когда угодно и где угодно, если возникнет такое желание. Их можно говорить про себя, вслух, декламировать, петь, писать на листках и развешивать по всему дому.

**Обращение к ребенку с любовью.** В данном призыве вы напрямую обращаетесь к своему будущему малышу. В каждом из таких обращений есть сведения о развитии вашего крохи в конкретные недели. В случае если вам очень захочется привнести в представленный уже готовый текст свои личные особенные слова, обязательно сделайте это. Если вам нечего добавить, значит, этих слов для вашего малыша вполне достаточно.

Когда вы раскрашиваете рисунок, повторяете аффирмацию, обращаетесь с любовью к своему будущему малышу, ваши страхи и тревоги уменьшаются, на их место приходят спокойствие и уверенность, и в вашу жизнь возвращаются яркие краски, равно как и палитра ваших чувств расширяется с каждым новым рисунком.

Желаю вам как можно больше ежедневных радостных мгновений и удовольствия в ожидания своего малыша!

Ваш автор  
Татьяна Антулаева

# 5 неделя

*Волшебство начинается с малого*

*Мой малыш!*

Ты совсем крохотный! Маленькое семечко подсолнечника. Всего 4—5 мм. Я еще только-только осознаю, что в моей жизни происходят перемены, а внутри меня уже создается твой первый дом — мешочек с околоплодной жидкостью. И в нем ты уже растешь.

Мне еще трудно представить, как ты развиваешься. Но я знаю, в маленьком организме создаются все системы и органы твоего тельца. Это похоже на создание целой вселенной с мириадами звезд и планет. В тебе зарождаются зачатки печени и двенадцатиперстной кишки, легких и первичной почки, а также позвоночник, сердце и головной мозг, центральная нервная система. В течение семи дней сформируется основа скелета, а кровеносная система у тебя уже есть.

И хотя ты уже нашел во мне свой первый приют, я всё еще охвачена впечатлением сказочного события. Твоего прихода в мою жизнь. Словно всю меня окрасил свет яркого оперенья жар-птицы. И теперь я, как и она, способна творить волшебство новой жизни.



# 6 неделя

*Мое сердце наполняется счастьем*

*Мой малыш!*

Так радостно ощутить всем существом, что мы с тобой вместе! Мое сердце переполняется счастьем. Всего за недельку ты вырос и стал похож на малюсенькую фасолинку, со склоненной головкой и загнутым внутрь хвостиком. Всего 8–9 мм в длину и весом в 4,5 г. У тебя наметились ушки в виде крохотных ямочек по краям головы ближе к шее, и глазки — уплотнения по бокам головы. Кисти рук и стопы ног обретают свои первые формы. Но главная и самая трепетная для меня новость — это твое сердечко... Оно запульсировало! И заработала система кровообращения.

А пока я хочу наслаждаться вместе с тобой каждым мгновением жизни. Я иду, словно танцуя среди бабочек, взмахивающих своими легковесными крылышками вокруг моей головы. И легкость наполняет меня, с головы до пят. Я раскрываю руки, как парящая птица в высоком небесном полете, и верю, что и в движениях своего маленького тельца ты чувствуешь себя также легко и свободно.



# 7 неделя

*Я радуюсь каждому мгновению жизни*

*Мой малыш!*

Ты так быстро растешь! И все больше я чувствую, как каждая часть моего существа помогает расти твоим клеточкам. Они словно нежные зеленые весенние листочки набирают силу и рост с каждой каплей воды из крепких ветвей дерева-матери. Ты уже вырос в горошину 11–13 мм. Твои ножки намечаются в виде плавничков, а зачатки ручек разделяются на плечи и предплечья. Они станут крепкими, сильными, и однажды ты весело станешь скакать и резвиться, как ягненок на весеннем лугу.

Твое сердечко разделилось на левую и правую камеры, а в легких появились зачатки бронхов — каналов, через которые поступает воздух. Развиваются глазки и ноздри.

Теперь нас с тобой соединяет еще более надежная и удивительная связь попувины — от меня к тебе она несет насыщенную кислородом кровь и питает тебя. Я гуляю в садах и парках, вдыхая полной грудью ароматы цветов и деревьев. Если представится возможность, я с радостью поваляюсь на солнечной лужайке, слушая беззаботное пенье птиц и трескотню кузнечиков.



# 8 неделя

*Я наслаждаюсь собой и беременностью*

*Мой малыш!*

Твое присутствие переполняет мое сердце. И мы продолжаем наш общий путь вперед к твоему чудесному рождению.

Ты уже похож на крошечный боб длиной 1,4–1,8 см и весом 11 г. На твоём личике проступают первые черты — появились веки, выделился кончик носа и ноздри, ротик. Формируются внутреннее ухо и ушные раковины. В сердце работают клапаны аорты и легочной артерии. И огромная радость для меня — узнать, что в твоём маленьком организме сформировались все органы. Завершен первый ответственный период в нашем пути.

Ты совсем рядом с моим материнским сердцем, и я оберегаю им тебя от всех невзгод и напастей. Наши сердца так близки друг другу. Их соединяет невидимая нить любви. И так будет всегда, даже когда ты вырастешь и улетишь из родительского гнезда.

И пока что мы продолжим наш путь! Мы вместе движемся к той минуте, когда в первый раз я тебя обниму и услышу, как бьется твое сердечко. А пока я наслаждаюсь каждым мгновением жизни... И дарю мгновения радости себе, а значит тебе в каждом стуке своего сердца.

Расти большой, мой желанный малыш!



# 9 неделя

*Я – теплая волна любви*

## *Мой малыш!*

Ты делаешь первые самостоятельные движения! Твои ручки и ножки чуть выросли, а ступни и пальчики на руках удлинлись. Твоя голова обретает привычные очертания, у тебя развивается шея.

Я еще не знаю, мальчик ты или девочка, но люблю тебя просто потому, что ты есть. Самое главное, ты развиваешься здоровым малышом. И я окружаю всего тебя чувством счастья. Мне важно, чтобы ты ощущал это чувство с первых моментов своей жизни, еще до рождения. От этого мое желание давать здоровье и силы каждой твоей клеточке еще сильнее.

Пока я еще не ощущаю твои движения, но чувство нежности переполняет меня, когда я думаю и представляю, что ты, как маленькая рыбка, взмахиваешь, крохотными ручками и ножками, как плавничками, во мне, а я дарю тебе покой и счастье.

Я думаю о тебе понемногу каждый день. Опускаю руки на живот и размеренно делаю вдохи и выдохи. Словно океан, я медленно раскатываю их вперед и назад, превращая для тебя в теплые волны любви.



# 90 неделя

*Я чувствую себя в гармонии*

## *Мой малыш!*

Ты подрос, а моя матка — твой первый домик — стала размером с апельсин. Я положу на ладонь ярко-оранжевый фрукт и, глядя на него, представлю матку, где ты подрастаешь. Забыв о заботах, я сосредоточусь на себе, своем дыхании и подумаю о тебе.

Я представляю, как ты живешь и развиваешься внутри меня. Твой вес достиг 13 г, а по размеру ты уже с маленькую сливу. Внутренние органы, системы, части тела, в том числе запястья и колени, активно развиваются. Удивительно, на твоих ручках и ножках уже видны пальчики. Ты все больше похож на настоящего человечка.

\*\*\*

Вместе с маткой во мне растет и моя жизненная сила. Все больше я наполняюсь желанием заботиться о тебе. Все чаще оставаясь наедине с собой, уходя от повседневной суеты, я с каждым разом лучше ощущаю свою материнскую интуицию. Она дает мне удивительное, незнакомое ранее знание из глубин души. Например, умение окружать себя тем, что помогает нам с тобой чувствовать себя в гармонии. Это ощущение очень неожиданно и необычно, и я чувствую себя немного волшебницей.

