

12+

Мерьем Йолач
*Моя семья: Материнство
в эпоху ИИ*

Цикл лекций



Мерьем Йолач

**Моя семья: Материнство
в эпоху ИИ. Цикл лекций**

«Издательские решения»

Йолач М.

Моя семья: Материнство в эпоху ИИ. Цикл лекций / М. Йолач —
«Издательские решения»,

Книга «Моя семья: материнство в эпоху ИИ» — цикл лекций Фонда
поддержки развития культуры материнства «Мадонны XXI века». Книга
о новых символах и трансформации смыслов материнства и женщин в эпоху
мета смыслов и ИИ.

© Йолач М.

© Издательские решения

Содержание

Проект Фонда поддержки развития культуры материнства «Мадонны XXI века»	6
Введение	7
Лекция 1. Материнство как Аманат: мировоззрение и роль женщин в воспитании ребенка	8
Почему именно женщина играет ключевую роль?	9
Эмоциональное состояние матери — основа воспитания	10
Воспитание через пример, а не контроль	11
Материнство и личность женщины	12
Лекция 2. Воспитание с утробы: эмоциональный фон беременности	13
1. Почему утробный период так важен?	14
2. Наука о влиянии внутриутробного периода	15
3. Религия и духовные традиции: что они говорят?	16
4. Чтение священных книг: зачем это действительно нужно?	17
5. Молитвы: что происходит с психикой матери	18
6. Аффирмации: как говорить с собой правильно	19
7. Тишина: самый недооценённый ресурс беременности	20
8. Что делать, если беременность проходит тревожно?	21
9. Практика для завершения лекции	22
10. Итоги лекции	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Моя семья: Материнство в эпоху ИИ

Цикл лекций

Мерьем Йолач

© Мерьем Йолач, 2026

ISBN 978-5-0070-7124-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Проект Фонда поддержки развития
культуры материнства «Мадонны XXI века»**

Введение

Лекции подготовлены по проекту Фонда поддержки развития культуры материнства «Мадонны XXI-го века» в Болгарии.

«В наше время семейные ценности являются важными ценностями.

Поэтому Миссия Фонда — сохранение семейных культурных традиций в целях формирования позитивного общественного мнения в отношении материнства и детства, пропаганды семейных ценностей и способствование развитию приоритетного национального проекта в сфере демографии.

Почему «„Мадонны“»?

МАДОННА [мадонна] ж. Женщина, являющаяся воплощением красоты, целомудрия и кротости.

/Современный толковый словарь русского языка

Т.Ф.Ефремовой/

МАДОННА [madonna] — сокращение

итальянских слов: *mia donna*, т. е. «моя госпожа».

В XXI веке учредители Фонда ставят перед собой задачу продолжать культурные традиции по формированию высокого образа и статуса Женщины-Матери-МАДОННЫ в современном обществе.

Сегодня мы начинаем цикл лекций «Моя семья», и первую встречу хотим посвятить теме, которая лежит в основе всего — материнству как ответственности и ценности.

Меня зовут Мерьем Йолач, я кандидат педагогических наук, Президент Фонда поддержки развития культуры материнства.

Лекция 1. Материнство как Аманат: мировоззрение и роль женщин в воспитании ребенка

Мы будем говорить о вещах глубинных: о смысле, мировоззрении и роли женщины в воспитании ребёнка.

Сегодня всё чаще материнство обсуждают с точки зрения функций, нагрузки, усталости, баланса. Это важно. Но мы предлагаем посмотреть глубже:

— что на самом деле значит быть матерью?

— что мы понимаем под «Аманатом» в светском смысле.

Слово «Аманат» можно перевести как доверие, ответственность, переданное на хранение.

В светском понимании — это не религиозный термин, а этическое и мировоззренческое понятие.

Ребёнок — это не собственность родителей.

Это человек, который пришёл в мир через нас и на время оказался в наших руках.

Материнство как аманат — это понимание, что:

— мы не «лепим» ребёнка под себя;

— мы не реализуем через него свои несбывшиеся мечты;

— мы не имеем права ломать его личность.

Наша задача — создать условия, в которых он сможет вырасти собой.

Почему именно женщина играет ключевую роль?

В современном обществе часто подчёркивается равенство ролей, и это справедливо. Но есть объективная реальность:

первый эмоциональный, телесный и психологический контакт ребёнка — с матерью.

Именно женщина:

- задаёт тон эмоционального климата в семье;
- формирует ощущение безопасности или тревоги;
- становится первой моделью отношений с миром.

Даже если мама много работает или не всегда рядом физически, её внутреннее состояние всё равно «считывается» ребёнком.

Женщина как источник мировоззрения ребёнка.

Мировоззрение ребёнка формируется задолго до того, как он начинает говорить.

Он впитывает:

- как мама реагирует на трудности;
- как она относится к себе;
- как разговаривает с близкими;
- как переживает ошибки и неудачи.

Ребёнок не слышит: «будь уверенным» — он чувствует, уверена ли мама в себе.

Он не усваивает: «мир безопасен» — он наблюдает, боится ли мама жизни или доверяет ей.

И здесь важно сказать честно:

материнство — это не про идеальность, а про осознанность.

Эмоциональное состояние матери — основа воспитания

Очень важный момент, о котором редко говорят открыто:
состояние женщины — это среда, в которой растёт ребёнок.

Если мама:

- хронически уставшая;
 - подавляющая свои эмоции;
 - живущая в чувстве вины;
 - постоянно обесценивающая себя —
- ребёнок растёт в этой атмосфере, даже если формально «о нём заботятся».

Поэтому забота женщины о себе — это:

- не эгоизм;
 - не каприз;
 - не уход от материнства.
- Это часть ответственности перед ребёнком.

Воспитание через пример, а не контроль

Одна из самых больших иллюзий — что ребёнка можно воспитать словами.

На самом деле:

ребёнок учится не тому, что мы говорим;

а тому, как мы живём.

Он учится:

— уважению — глядя, как мама уважает границы;

— любви — наблюдая, как она относится к себе;

— ответственности — видя, как она выполняет свои обещания.

Материнство как аманат — это не тотальный контроль, а тихое ежедневное влияние.

Материнство и личность женщины

Очень важно проговорить:
женщина — не только мать.

Когда женщина теряет себя полностью в материнстве, ребёнок:
— чувствует чрезмерную зависимость;
— несёт груз чужих ожиданий;
— позже испытывает трудности с самостоятельностью.

Здоровое материнство — это когда женщина:
— развивается;
— сохраняет интерес к жизни;
— имеет собственные смыслы.

Такой пример даёт ребёнку разрешение быть живым, свободным и целостным.

Сегодня мы поговорили о материнстве как о доверии и ответственности.
О том, что женщина не просто воспитывает ребёнка, а формирует его внутренний мир.
В следующих лекциях цикла «Моя семья» мы будем говорить:
— о роли отца и партнёрских отношениях;
— о границах в семье;
— о женском ресурсе и выгорании;
— о передаче ценностей без давления.

А сегодня я хочу оставить вам вопрос для размышления (и можно написать в комментариях):
какую атмосферу я создаю для своего ребёнка — даже тогда, когда ничего не говорю?

Лекция 2. Воспитание с утробы: эмоциональный фон беременности

Сегодня мы поговорим о теме, которая всегда вызывает много эмоций — и иногда даже тревоги.

Воспитание начинается не после родов. Оно начинается с момента, когда в женщине появляется новая жизнь.

И мы будем говорить не про идеальную беременность, а про живую: с чувствами, волнениями, сомнениями, усталостью и радостью.

Тема нашей лекции:

«Воспитание с утробы: эмоциональный фон беременности»

Мы рассмотрим:

- что говорит наука о влиянии внутриутробного периода
- что говорит религия и духовные традиции
- как помогают: чтение священных текстов, молитвы, аффирмации и тишина
- что делать, если беременность проходит сложно и тревожно

1. Почему утробный период так важен?

Беременность — это не только физиология.

Это период, когда формируется фундамент личности: через тело, гормоны, эмоции, ритмы, отношение к миру.

Можно сказать так:

Мама — это первая вселенная ребёнка.

И то, как устроена эта вселенная — влияет на то, каким будет внутренний мир малыша.

Но важная оговорка:

мы не говорим, что «мама должна быть всегда спокойной». Это невозможно.

Мы говорим о другом:

эмоциональный фон — это как погода.

Иногда дождь. Иногда солнце.

Но если постоянно шторм — ребёнку труднее.

2. Наука о влиянии внутриутробного периода

2.1. Что слышит и чувствует ребёнок?

Современная перинатальная психология и медицина подтверждают:

ребёнок чувствует ритм сердцебиения

чувствует дыхание

реагирует на гормональный фон

различает интонации голоса матери

позже — реагирует на музыку и повторяющиеся звуки

Но самое главное:

ребёнок «считывает» не мысли мамы, а её состояние.

2.2. Стресс и гормоны: как это работает

Когда женщина испытывает тревогу или страх, организм выделяет гормоны стресса — прежде всего кортизол.

Кортизол — это не «плохой гормон».

Он нужен, чтобы выжить.

Но когда стресс хронический — он становится фоном.

И тогда ребёнок развивается в условиях, где тело говорит:

«Мир небезопасен. Будь готов.»

И это может повлиять на:

чувствительность нервной системы

склонность к тревожности

особенности сна

реакцию на стресс после рождения

Но снова:

это не приговор.

Это всего лишь фактор.

2.3. Эпигенетика: как эмоции «включают» гены

Сегодня наука всё чаще говорит об эпигенетике — это область, которая изучает: как среда влияет на то, какие гены активируются.

То есть, грубо говоря:

гены — это «книга», а среда — это то, какие страницы будут открыты.

И утробный период — один из самых чувствительных этапов.

2.4. Главный вывод науки

Не нужно быть идеальной.

Но важно стремиться к:

стабильности

заботе о себе

поддержке

безопасности

тёплыми отношениями

духовному и эмоциональному ресурсу.

3. Религия и духовные традиции: что они говорят?

Во многих религиях есть особое отношение к беременности.
Потому что беременность — это не только «женский период».
Это сакральное время.

3.1. Ислам

В исламской традиции состояние матери рассматривается как важнейшее.

Беременность — время милости, терпения, защиты и молитвы.

В исламе есть глубокая мысль:

ребёнок впитывает не слова, а свет сердца.

Поэтому мусульманские женщины часто читают:

Коран

дуа (молитвы)

суры о защите и спокойствии

зикр (поминание Аллаха)

И смысл не в магии.

Смысл в том, что молитва возвращает женщину к опоре.

3.2. Христианство

В православной и католической традиции беременность также считается временем благословения.

Часто читают:

Псалмы

молитвы Богородице

молитвы о здоровье ребёнка

Здесь тоже работает тот же механизм:

молитва успокаивает сердце → сердце успокаивает тело → тело передаёт спокойствие ребёнку.

3.3. Другие духовные традиции

В буддийских и индуистских практиках беременность — время:

мантр

медитаций

созерцания

тишины

благостного питания и мягкой дисциплины

И снова ключевой смысл:

не контроль, а гармония.

4. Чтение священных книг: зачем это действительно нужно?

Иногда женщины спрашивают:

— А ребёнок точно «слышит Коран»?

— А если я читаю молитву, это влияет?

— А если я читаю вслух?

Давайте честно:

ребёнок не понимает смысл слов.

Но ребёнок чувствует:

вибрацию голоса

темп

дыхание

эмоциональный настрой

ритм

Священные тексты обычно читаются:

спокойно

ровно

мягко

без агрессии

с внутренним смыслом

И это становится успокаивающей музыкой души.

5. Молитвы: что происходит с психикой матери

Молитва — это:

снижение тревоги

возвращение в доверие

ощущение, что «я не одна»

чувство защиты

смысл

Для психики беременной женщины это бесценно.

Потому что беременность часто включает:

страх неизвестности

страх боли

страх родов

страх «я не справлюсь»

страх потери контроля

Молитва — это мост к внутренней опоре.

6. Аффирмации: как говорить с собой правильно

Сейчас аффирмации иногда воспринимаются как «популярная психология».

Но на самом деле, это инструмент работы с внутренним диалогом.

Потому что наш мозг:

реагирует на слова

формирует эмоции через мысли

строит внутреннюю реальность

6.1. Важно: аффирмации не должны быть «враньём»

Если женщина в тревоге, и она говорит:

«Я всегда спокойна, я идеальна»

— мозг не верит.

И тревога усиливается.

Поэтому нужны аффирмации, которые поддерживают, но не отрицают реальность.

6.2. Примеры аффирмаций для беременных

«Я делаю всё возможное для своего малыша.»

«Я могу быть живой, а не идеальной.»

«Моё тело знает, как выносить ребёнка.»

«Я в безопасности прямо сейчас.»

«Мой малыш чувствует мою любовь.»

«Я позволяю себе отдых.»

«Я выбираю мягкость и заботу.»

7. Тишина: самый недооценённый ресурс беременности

Мы живём в мире шума:

- Новости
- Соцсети
- Телефон
- Разговоры
- тревожные люди
- спешка

Беременной женщине тишина нужна не как роскошь.

А как психологическая гигиена.

7.1. Тишина — это контакт с ребёнком

Когда мама в тишине:

- она слышит своё тело
- чувствует малыша
- расслабляется
- появляется доверие
- снижается кортизол

И ребёнок получает главный сигнал:

«Всё хорошо. Мир безопасен.»

8. Что делать, если беременность проходит тревожно?

Очень важный блок.

Потому что многие женщины слушают лекции и думают:

- «Если я нервничаю, я вредю ребёнку»
- «Если я плачу, я плохая мама»
- «Если у меня депрессия, всё испорчено»

И это — ловушка.

8.1. Самое вредное — чувство вины

Не стресс разрушает.

Разрушает хроническая тревога + одиночество + вина.

Поэтому главная задача:

не запрещать эмоции, а поддерживать себя.

8.2. Если вы плачете — это не трагедия

Плач — это разрядка.

Это способ организма сбросить напряжение.

Иногда слёзы — это даже хорошо.

8.3. Когда нужна помощь специалиста?

Если:

- тревога постоянная
- бессонница
- панические атаки
- навязчивые страхи
- ощущение, что вы не справляетесь
- нет радости вообще
- нет сил

Это не «слабость».

Это сигнал: вам нужна поддержка.

9. Практика для завершения лекции

Я предложу вам короткую практику, которую можно делать дома.

«Дыхание любви»

Сядьте удобно.

Положите одну руку на грудь, другую — на живот.

Сделайте вдох носом — медленно.

На выдохе мысленно скажите:

«Я с тобой.»

На следующем вдохе:

«Ты в безопасности.»

На следующем выдохе:

«Я люблю тебя.»

Сделайте 7 циклов дыхания.

10. Итоги лекции

Давайте закрепим главные мысли:

- Утробный период влияет на формирование нервной системы ребёнка.
- Наука подтверждает влияние стресса через гормональный фон.
- Религия и духовные традиции всегда знали: состояние матери важно.
- Чтение священных книг, молитвы, аффирмации и тишина — это не «обряд», а ресурс.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.