

НЕНУЖНАЯ ЖЕРТВА

БЕГСТВО В МАТЕРИНСТВО —
ДОБРОВОЛЬНОЕ И ВЫНУЖДЕННОЕ

◆ ОСНОВНОЙ ИНСТИНКТ

С момента появления крохи на свет женщина подчинена строгому распорядку его жизни. Какое-то время молодой маме даже может казаться, что отныне она не принадлежит себе, а всецело зависит от крохотного беспомощного существа. Но в этом не может и не должно быть никакого самопожертвования! Материнство — логичный период в жизни женщины. Появление малыша — не повод перестать заботиться о себе и вычеркнуть из жизни супруга. Если мама отдает ребенку только часть себя, не забывая о своих желаниях и интересах, тогда все в порядке. Но когда она раз за разом повторяет себе «я должна это делать во имя ребенка», и при этом ощущение захлопнувшейся двери клетки не отпускает, пора говорить о жертве во имя ребенка.

ВАЖНО!

НЕСМОТЯ НА ЖЕСТКИЙ ГРАФИК ДЕТСКИХ КОРМЛЕНИЙ, ПРОГУЛОК И КУПАНИЙ, ХОЗЯЙКА ЖИЗНИ ВСЕ-ТАКИ ВЫ. ПОКА МАЛЫШ СПИТ, ВРЕМЯ ПОЛНОСТЬЮ В ВАШЕМ РАСПОРЯЖЕНИИ. В ЭТИ ПЕРИОДЫ ТОЛЬКО ВЫ РЕШАЕТЕ, ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ!

Появление малыша переворачивает привычный мир семьи на 180 градусов. К ситуации «были двое — стало трое» неизбежно приходится приспосабливаться, а порой и чем-то жертвовать. Когда это необходимо и нужно ли вообще?

Мама, которая до родов всегда была активной и общительной, «осев» дома, может чувствовать острый информационный голод и недостаток общения.



◆ ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ СТАТЬ «ЖЕРТВОЙ»

- **НАЙДИТЕ СВОБОДНЫЕ МИНУТКИ.** Вам кажется, что времени катастрофически не хватает? Подумайте, на что вы обычно тратите его впустую. На зомбирующий телевизор, на жалобы подруге, на упреки и критику мужа? Все это не только не дает отдыха, но и отнимает драгоценное время, более того — провоцирует негативные эмоции.
- **УСТРОЙТЕ МОЗГОВОЙ ШТУРМ.** Вспомните, что вы делали в свободное время до рождения малыша. Наверняка ведь находили для себя очень приятные занятия! Выпишите их на отдельный листок и заглядывайте в список каждый раз, когда вам кажется, что жизнь молодой мамы сера и скучна.
- **ЗАВЕДИТЕ ЕЖЕДНЕВНИК.** Он поможет вам распланировать свой день практически по минутам, и вы ничего не забудете.
- **ПРИВЛЕКАЙТЕ ПОМОЩНИКОВ.** Часто молодые мамы прибегают к услугам няни едва ли не

ФАКТ!



Доброжелательное любящее отношение мамы к своему ребенку создает качественный эмоциональный контакт между ними, чувство привязанности и любви.

ПРИЗНАКИ САМОПОЖЕРТВОВАНИЯ:

Практически все время вы проводите рядом с малышом и умираете от страха каждый раз, когда бабушка забирает его к себе на выходные. При этом иногда вы чувствуете, что он вас раздражает.

Вы чувствуете постоянную подавленность и тоску, часто вам кажется, что жизнь проходит мимо.

Ваши подруги — многодетные мамы или беременные женщины, которые готовы поддерживать ваше стремление говорить на детские темы часами.

Вы настолько заняты уходом за младенцем, что у вас нет времени посмотреть на себя в зеркало. Случайно увиденное отражение вас не радует, но нет ни сил, ни желания что-либо менять.

Вы покупаете себе обновки, выбирая одежду по принципу «чтобы было удобно гулять с ребенком».

Сексуальная жизнь больше не доставляет радости.

ТО ЛИ ВОЛЯ, ТО ЛИ НЕВОЛЯ

В одних случаях женщина жертвует собой во имя ребенка осознанно, даже с радостью и готовностью, в других — под гнетом обстоятельств и других провоцирующих факторов (чувства долга, мнения семьи, соответственно своему воспитанию и т.п.).

СОВЕТ!

ЗАБОТЯСЬ О РЕБЕНКЕ, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПОЗАБОТИТЬСЯ И О СЕБЕ!



с первых дней жизни крохи. Гораздо выгоднее пригласить помощницу по хозяйству. Домашние хлопоты — мытье окон или чистка кафеля в ванной — отнимают много сил и времени. Освободив себя от них, вы сможете выкроить время на себя, и жизнь не будет казаться ограниченной.

● **РАЗГОВАРИВАЙТЕ!** Если от природы вы общительны, коммуникационный вакуум может быть для вас губителен. Приглашайте гостей, посещайте компьютерные форумы, участвуйте в вебинарах.

● **СТАНЬТЕ МОЛОДОЖЕНАМИ.** Рождение ребенка — переход на качественно новый этап отношений. В это время можно поменять семейные правила и привычки, что бы они стали удобными для вас и дарили радость.

наш эксперт

НАТАЛЬЯ ОСИПОВА, ДЕТСКИЙ ПСИХОЛОГ, НЕЙРОПСИХОЛОГ, ПСИХОДРАМАТЕРАПЕВТ:



«Постоянно изможденная мама не только озлоблена, она еще и несчастна. У нее возникают различные психосоматические проявления (например, головные боли). Даже если мама контролирует свои чувства и не проявляет их открыто, ребенок все равно будет «считывать» настроение матери и перенимать его. Он станет раздражительным, плаксивым и капризным. Малыш будет часто и подолгу болеть, и это еще больше отдалит друг от друга маму и ребенка. Если крохе будет недоставать эмоционального тепла и телесного контакта, это может негативно отразиться на его развитии. Такие дети в будущем плохо приспосабливаются к жизни в социуме».

● **Ощущение комфорта, спокойствия, чувства защищенности и в целом счастье ребенка напрямую зависят от того, счастлива ли мама.**

◆ ДОБРОВОЛЬНАЯ ЖЕРТВА

Если мама готова отказаться от всего ради своего ребенка и не страдает от этого, она сможет насладиться материнством сполна. Это в свою очередь будет благотворно отражаться на психологическом и физическом состоянии крохи. Материнский инстинкт у такой женщины прекрасно развит, она не чувствует себя ущемленной, а воспитание малыша является для нее приоритетной деятельностью. Такая мама находится в гармонии как со своим положением, так и со своим ребенком. Опасность такой добровольной жертвы состоит в возможности вырастить ребенка-эгоиста. Мама же после взросления драгоценного чада может чувствовать себя покинутой и преданной: «Я ему всю жизнь отдала, а он...».

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Следите за тем, чтобы отдача себя ребенку не переросла в гиперопеку, в смысл всей жизни и гипертрофированное чувство ответственности, не стала приоритетной, отеснив на второй план ваши собственные желания и потребности.

Подумайте о том, каков мотив вашей жертвы. Хорошо, если он будет исключительно альтруистическим. Не ждите того, что в будущем, когда это потребуется, ребенок отдаст вам равноценный «долг».

◆ ВЫНУЖДЕННАЯ ЖЕРТВА

Как правило, такое самопожертвование тесно связано с понятием долга. «Я должна», «так принято», «надо» — этими словами женщина мотивирует свою деятельность. В чем опасность ситуации? Мама ощущает неполноценность собственной жизни. Теперь она не может посвящать жизнь исключительно своим интересам — ей нужно заботиться о ребенке, которому приходится уделять все свободное время. Ощущая себя заложницей своего положения, ущемляя себя в свободном времени, общении с другими людьми, различных удовольствиях и других потребностях, мама бессознательно, а часто и осознанно может винить во всем ребенка.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Как можно больше отдыхайте. Попробуйте не трудиться, когда ребенок спит, а отдыхать вместе с ним. Домашние дела выполняйте вместе с крохой — например, пристроив его в слинг.

Если вы ограничены в средствах, и это вызывает у вас дискомфорт, найдите подработку (рукоделие, модерация сайтов, организация детского мини-сада и т.д.).

Постарайтесь как можно больше общаться с окружающими людьми, делиться с ними радостями и трудностями. Это поможет снять стресс, ощутить поддержку и понимание, отвлекаться от грустных мыслей.

Попробуйте найти положительные моменты, ощущение счастья, удовольствия и радости от своего положения. Помните, что все ваши «лишения» временны, и совсем скоро вы сможете позволить себе все больше и больше из того, что было для вас привычным до рождения ребенка.

СОВЕТ!

чччччччч
яяяяя
ттттт

наш эксперт АЛЕНА КАЗАНЦЕВА, КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ, ГИПНОЛОГ, СПЕЦИАЛИСТ ПО ВОПРОСАМ ОТНОШЕНИЙ, ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫЙ ЧЛЕН ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЛИГИ:



«Помните, что эмоции и ощущение самопожертвования — не отражение реальной ситуации, а ее восприятие вами. Оно формируется под влиянием гормонов, усталости и нехватки информации об этом жизненном этапе.

Часто молодая мама считает своим долгом отказывать себе во всех удовольствиях. Делать этого нельзя! Для адаптации к семейным изменениям важно иметь ресурс, который способствует уменьшению тревоги и дискомфорта от стремительно меняющейся ситуации. Этот ресурс — ваши удовольствия, которые можно немного увеличить».

● **Вы просто обязаны заботиться о своем самочувствии — как физическом, так и психологическом. Иначе у вас не будет сил позаботиться и о малыше!**

наш эксперт ЮЛИЯ КРЮКОВА, ДЕТСКИЙ ПСИХОЛОГ, СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОЛОГ, ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПЕВТ:



«Хотите, чтобы ребенок рос веселым и жизнерадостным? Согласитесь, что это невозможно сделать, пребывая в «жертвенной» позиции! Нет однозначного ответа на вопрос, какую роль лучше выбрать: мамы-домохозяйки или работающей мамы. Но известно, что быть жертвой небезопасно по отношению к ребенку. Есть такое выражение: «Дети — это зеркало семейной системы». Если система «больна» (родители несчастливы, мама не удовлетворяет свои потребности, в доме гнетущая атмосфера), ребенок реагирует особым образом. Например, довольно часто болеет простудными и прочими заболеваниями, достаточно агрессивен, либо пассивен и подавлен».

● **С родителей кроха «считывает» жизненный сценарий и «примеряет» его на себя. Поэтому вопрос о самопожертвовании должен отпасть самовольно.**