

БЫТЬ МАМОЙ... И ОСТАВАТЬСЯ СОБОЙ!

МАРИЯ
КОРНАТТ



БОЛЬШАЯ КНИГА
О МНОГОГРАННОСТИ
ЖЕНЩИНЫ



С любовью, мама! Книги о комфортном материнстве

Мария Корнатт

**Быть мамой...и оставаться
собой! Большая книга о
многогранности женщины**

«ЭКСМО»

2024

УДК 159.9
ББК 88.3

Корнатт М. К.

Быть мамой...и оставаться собой! Большая книга о многогранности женщины / М. К. Корнатт — «Эксмо», 2024 — (С любовью, мама! Книги о комфортном материнстве)

ISBN 978-5-04-220760-0

Мария Корнатт — детский нейропсихолог, специалист по сну малышей от 0 до 5 лет с дипломом FSI и Michigan State University, консультант по приучению деток к осознанному навыку хождения в туалет, автор детских сказок о мягком приучении к горшку и сну в своей кроватке. Книга от автора бестселлера в мире материнства «С любовью, мама!» написана с заботой о каждой женщине, которая оказалась на грани или уже потеряла себя настоящую. Она напомнит, как важно жить в гармонии с собой, удовлетворять свои потребности, подскажет, как совмещать множество ролей и просто быть. Покажет, что материнство может стать точкой роста, силы и развития для женщины, а не болотом в круговороте бытовых дел. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-220760-0

© Корнатт М. К., 2024
© Эксмо, 2024

Содержание

Вступление	6
Как читать эту книгу?	8
Часть 1	10
Кто такой ребенок? Почему он к вам пришел?	11
Воспитание из страха и из любви	15
Идеальная мама. Правила и рамки, которые мы сами себе создаем	23
Послеродовая депрессия и выгорание в материнстве	31
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Мария Константиновна Корнатт
Быть мамой... и оставаться собой!
Большая книга о многогранности женщины

© Корнатт М., текст, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Вступление

Беременность и материнство – совершенно особая пора для каждой женщины. Во время родов рождается не только малыш, но и вы как мама! И эта новая роль меняет все, мир никогда не будет прежним. Теперь вы мыслите шире, обнимаете нежнее, а любите так, как никогда прежде. Вы знакомитесь с собой новой – мудрой, сильной, отдающей, заботливой и женственной. Это время невероятного роста и квантового скачка, которое можно использовать, чтобы раскрыть все свои таланты и способности, при этом наслаждаясь общением с младенцем и этим миром.

Однако, в силу темпа современной жизни и завышенных стандартов, многие женщины вместо знакомства с собой новой, напротив, теряют себя в ежедневных хлопотах и заботах, кладя на алтарь новой жизни и совершенно забывая о себе. Так случилось и у меня. Мои первые шаги в материнстве были не самыми радостными. И только по прошествии нескольких лет я поняла, что именно они стали толчком для моего роста и развития, обретения любимого дела. Именно благодаря не самому гладкому началу я научилась принимать людей и события такими, какие они есть, без попыток что-то изменить и исправить, а также тотально полюбила моего ребенка и самого главного человека в моей жизни – себя. Я еще в процессе очень хочу поделиться с вами осознаниями и рекомендациями, чтобы ваш Путь к гармонии в материнстве и в жизни был короче и приятнее. Буду стараться делать это бережно, без насилия и нравочений.

На прилавках много книг, которые расскажут вам о том, «как надо», как «правильно», хотя совершенно непонятно, откуда автор знает, как правильно именно для вас. Ведь вы – это не он. Все бы ничего, но часто такие книги вместо помощи вызывают еще больше тревоги и сомнений: «А точно ли я хорошая мать, или я все делаю не так?»

Готовясь стать мамой, я сама очень любила слушать лекции одного именитого детского психолога. Она давала очень много информации, фактов, делилась на своих выступлениях случаями из практики. Было очень познавательно и интересно, но с каждой лекции я выходила не с вдохновением и желанием творить, а с ощущением, что материнство – это не мое, что я, несмотря на все свои усилия, не справляюсь и что бы я ни делала для своего ребенка – этого недостаточно. Почему так? Ведь информация была полезной...

Потому что сейчас то время, когда информация – вторична. Гораздо важнее то, какие ощущения у вас возникают после прослушивания лекции или прочтения книги: в вас волной поднимается тревога, накрывая с головой, или вам спокойно и хорошо? Вы уверены в себе и готовы идти вперед или вы парализованы сомнениями и готовы обесценить все те усилия, которые прикладывали для воспитания своего ребенка?

Мне иногда кажется, что женщина, которая оставила своего ребенка в роддоме, испытывает меньше угрызений совести, чем мама, которая включила малышу на 10 минут мультфильмы, чтобы хоть немного отдохнуть. Причем заметьте: планшет она дала на несколько минут, а чувство вины съедает ее весь оставшийся день. Согласитесь, не самое справедливое наказание?

Читая эту книгу, прежде всего слушайте себя и свой внутренний голос. Обращайте внимание на свое состояние. Моя задача – не «научить вас жизни», а дать вам возможность почувствовать, что вам подходит, а что – нет. Дать возможность остановиться и услышать себя, свой внутренний голос и свою интуицию.

Смело берите и применяйте в жизни то, что вам близко, тем более что вы здесь найдете много практик и инструментов для более глубокого знакомства с собой, своим ребенком и окружающим миром. Все ответы уже есть внутри, вы все про себя знаете лучше, чем любой эксперт из социальных сетей (я в том числе). Доверяйте себе и своим ощущениям.

Приятного чтения!
Мария Корнатт

Как читать эту книгу?

Ни одна книга о саморазвитии (а уж тем более о саморазвитии в материнстве) не несет в себе никакого смысла, если она не дает вам возможности ближе познакомиться с собой, увидеть то, что было раньше недоступно, и начать менять ситуацию, используя полученные знания на практике.

Мне хочется, чтобы те рекомендации и мысли, которыми я поделюсь, вошли в вашу жизнь и остались с вами надолго. Конечно, если они вам созвучны, если и сердцем, и душой вы с ними согласны и готовы взять себе.

Для этого вам понадобится:

1. Красивый блокнот или скетчбук – выберите тот, который вам будет приятно держать в руках, с приятным вам дизайном и иллюстрациями.

2. Подберите несколько красивых ручек (возможно, цветные маркеры и выделители текста пастельных или ярких цветов).

3. Немного свободного времени. Я – адепт осознанного материнства без страданий и жертвенности. Мне нравится, когда женщина не мучается, смиренно «неся свой крест» из детей, домашнего хозяйства и прочих обязанностей, а общается с ребенком легко и с удовольствием! Но нас этому не учили, более того, в нашей ДНК буквально вшита установка, что материнство – это сложно, «ежедневная работа», и приятного в нем как будто совсем мало или нет ничего вовсе. Чтобы это переформатировать, научиться чувствовать себя в новой роли свободно и хорошо, вам потребуется немного времени (по 30–60 минут ежедневно), которое вы будете проводить в уединении: читать, делать записи в дневнике, выполнять задания. А когда вы обретете желаемое состояние, вам останется его только поддерживать!

4. Выполняйте упражнения из книги. Гораздо важнее не то, что вы прочитаете, а как вы сможете применить эту информацию. В этой книге собраны невероятно эффективные практики и упражнения для самоанализа и работы над собой, которые сэкономят вам средства и время. Они расположены в такой последовательности, чтобы мягко и бережно привести вас к лучшему именно для вас результату. Поэтому дайте себе обещание, что вы прочитаете книгу и выполните все упражнения – вдумчиво и искренне, с открытым сердцем принимая все ответы и результаты такими, какие они есть.

Ниже запишите обещание самой себе – что вы себе обещаете и каким будет ваше вознаграждение. А также обозначьте меру ответственности (что вы обязуетесь сделать, если эту клятву нарушите). Например: «Я, Мария Корнатт, обещаю написать книгу для молодых мам, вложив в нее всю душу и знания, стараясь дать максимум пользы. Наградой за проделанную работу будет поход на массаж. Если я нарушу данное обещание, я соберу мусор на детской площадке возле дома». Ваша очередь:

Если по мере прочтения книги у вас будут появляться какие-то осознания, записывайте их в ваш блокнот.

Если в процессе работы с книгой возникнут сильные эмоции, обращайтесь на них внимание. Задавайте себе вопросы: «Что я сейчас чувствую? Почему я испытываю именно эти эмоции? Что их вызвало?»

Я поделюсь с вами теми инструментами, которыми пользуюсь сама и которые мне помогают поддерживать свой ресурс на должном уровне. Поэтому смело пользуйтесь и практикуйтесь!

Часть 1

Мой малыш. Отношения с ребенком

Материнство и рождение ребенка – поворотное и даже ключевое событие в жизни каждой женщины. Вы обретаете новую роль на всю оставшуюся жизнь, в вашем сердце теперь навсегда поселяется другой человек, образ, глаза и улыбку которого вы пронесете через всю свою жизнь. Это невероятно, ведь, казалось бы, у любого чувства (даже у любви) есть срок, некоторые авторы даже стараются его точно определить. Но только не у материнских чувств. Любовь мамы не помнит обид, она никогда не иссякает, сколько бы времени ни прошло, какие бы расстояния не разделяли ее с ребенком, – она всегда помнит, всегда любит так, как прежде. А может, и еще сильнее.

Нежность и привязанность, которые мама испытывает к своему ребенку, не сравнятся ни с чем. Эти чувства невозможно описать словами, это можно только почувствовать, ловя первую улыбку малыша, прижимая его к себе и чувствуя его запах, успокаивая, когда он ушибся. Безграничные и сильные, словно океан, они живут в сердце каждой женщины от первого вздоха ребенка до последнего – ее собственного.

Если и есть в этом мире что-то волшебное, то это связь мамы и дитя.

Кто такой ребенок? Почему он к вам пришел?

Практически с каждым человеком в своей жизни вы можете прервать общение: возможно оборвать связь с родителями, расстаться с некогда любимым мужчиной, поссориться с подругой, уйти с работы и больше никогда даже не вспоминать о коллегах. С ребенком все не так¹. Даже когда у малыша колики, он приболел, капризничает, так как режутся зубки, не спит ночами, мамы стойко выполняют свой священный долг – качают, успокаивают, носят на руках, сидят возле кровати. Силы на то, чтобы пережить непростые времена, появляются буквально из ниоткуда, даже если сама женщина не спала несколько месяцев подряд.

Связь с ребенком очень сильная. Даже если женщина отлучилась в магазин или пошла в кино с мужем, она, как правило, неизбежно продолжает думать о том, что ее ждут дома. Почему же эти чувства так сильны? Откуда берется эта необъяснимая привязанность, граничащая с наваждением?

Во-первых, конечно, это задумано самой природой – чтобы мама далеко не ушла, не оставила, помогла вырасти и встать на ноги крохе, заботилась о нем и днем и ночью, защищала. Вы только задумайтесь: новорожденный ребенок очень уязвим и слаб, а на то, чтобы обрести хотя бы минимальную самостоятельность и способность позаботиться о себе, у потомства человека уходят годы. В то время как некоторые животные уже спустя несколько часов после родов получают малышей, вполне готовых ходить, а по прошествии месяцев – учат своих детенышей самостоятельно охотиться и добывать себе еду. То есть, с одной стороны, такая связь – это природный механизм, вынужденная мера, чтобы мы, люди, не вымерли как вид.

С другой стороны, замечали ли вы, что ваш малыш имеет уникальную способность вызывать в вас целую бурю чувств? Порой кажется, что никто не «триггерит» так, как собственный ребенок. Это зачастую не так заметно, когда он совсем малютка. Хотя в этот период вы тоже можете испытывать ни с чем не сравнимые чувства – нежности и всепоглощающей любви. Его черты лица, голос, улыбка, манера поведения и шалости просто не могут оставить вас безучастной – эмоционально вы очень вовлекаетесь в своего ребенка, растворяетесь в нем. А когда малыш чуть подрастает, вы замечаете, что есть у него какая-то черта, которая вас очень злит, вам невероятно сложно с ней примириться. И вам приходится искать способы с этим жить, взаимодействовать, а не убегать, как, возможно, вы делали раньше, когда речь шла о коллегах и кавалерах.

На одной из лекций я услышала мысль, которая поразила меня до глубины души: что ребенок, как и родители, – это наша карма. В те времена я была далека от духовности, но эта фраза почему-то врезалась мне в память: даже спустя время я помню, с какой интонацией и выражением лица она была сказана, хотя вряд ли припомню еще хоть одну фразу с того мероприятия. Удивительно.

Именно благодаря своим детям мать стремится стать лучше – отказывается от вредных привычек, задумывается о своем поведении, проявляет больше нежности и заботы, занимается собой, развивается. И происходят все эти изменения в ее жизни от большой любви. «Мой ребенок такой хороший и милый, что я хочу подарить ему лучшую версию себя, стать той мамой, которой он достоин», – думает мама.

Сейчас, оглядываясь назад, я точно знаю, что ребенок для каждой женщины – это самый большой учитель. Маленький кроха учит любить безусловно, ничего не требуя взамен, стойко переносить любые невзгоды, смиренно принимать все изменения (ведь младенец и сам постоянно меняется: то он спал всю ночь, то уже просыпается каждый час).

¹ Мы не берем те случаи, когда роженица отказывается от ребенка в роддоме, подписывая отказ, или другие аналогичные ситуации.

По сути, ту клятву, которую женщины дают в фильмах мужчинам – «в горе и в радости, в богатстве и бедности, в болезни и в здравии...», – они проживают со своими детьми, мысленно добавляя: «И в кризис одного года, и во время прорезывания зубов». Ваш ребенок всегда будет подкидывать вам уроки, задачи посложнее любой высшей математики, решая которые вы будете становиться внутренне сильнее, приближаясь к лучшей версии самой себя.

Не бойтесь триггеров! Как-то на сессии у психолога я сказала: «Сначала нужно было все свои проблемы и травмы проработать, а потом – рожать», на что она мне с улыбкой ответила: «Пока ты не стала мамой, ты их, скорее всего, даже не замечала». И это так. Поэтому, если вам кажется, что вы не до конца просветились и преисполнились, если не все свои травмы проработали и несмотря на это вдруг осмелились стать мамой, – отбросьте эти мысли в сторону.

Все случается ровно тогда, когда этому нужно случиться. Ребенок приходит к той маме, которая ему нужна для прохождения своего пути. Если ваш малыш выбрал вас из миллионов женщин на этой планете, значит, вы – Та самая. Это работает и в обратную сторону: если вы держите этого кроху на руках, значит, именно он вам нужен, вы выбрали его из всех младенцев на Земле.

Впереди вас ждет удивительный мир, полный открытий. Став мамой, вы откроете в себе те черты, о которых не знали раньше. Не бойтесь, шагайте вперед смело и с улыбкой. В дальних уголках своей души вы не встретитесь с тем, чего не сможете преодолеть. Все открывается нам тогда, когда мы к этому готовы.

Если вы заметите у своего ребенка черту, которая будет вас злить, пробуждать в вас не самые приятные чувства, будьте благодарны за это. Потому что ваш малыш указывает вам на те ваши «слепые зоны», над которыми стоит потрудиться. Если бы не ваш ребенок, вы бы жили с этим мусором внутри еще долгие годы, но он взял на себя роль показать вам что-то очень важное, что поможет вам освободиться. Замечая в своем ребенке что-то, что вас злит, будоражит, тревожит, – всегда обращайтесь свой взор внутрь.

Так вы будете идти по жизни душа в душу, помогая друг другу, становясь лучше день ото дня.

*Если вы судите кого-либо, то у вас не остается времени его любить.
Мать Тереза*

Что бы ни открылось вашему взору, что бы вы о себе ни узнали, не критикуйте своего ребенка, не боритесь с его «недостатками». Ваш малыш из большой любви к вам взял на себя миссию показать вам что-то важное, чего вы о себе не знали. Больше никто на свете не обладает такой смелостью, только он. Поэтому не судите, продолжайте любить его! Большинство недостатков, проблем в поведении ребенка просто исчезает, как только мама меняется, пройдя свой урок.

Будьте смелее! Трудитесь с улыбкой, расслабленно, зная, что вам все по плечу!

Практические задания:

Подумайте, какие черты или проявления вашего ребенка (если вы уже стали мамой) являются для вас триггером? Что больше всего выводит вас из равновесия? Например, его желание контролировать каждый ваш шаг или то, что он вас совсем не слышит. Если ваш кроха совсем маленький, возможно, он плохо спит и это для вас самое тяжелое в материнстве. Или он постоянно плачет, все время в плохом настроении, и от этого у вас усиливается чувство вины.

Например, мой ребенок может быть только у меня на руках, это для меня невыносимо и очень меня тяготит. Запишите ниже, что приходит вам в голову.

Подумайте, что эта черта характера или особенность темперамента вашего крохи призвана изменить в вас?

Например, у вас всегда все «разложено по полочкам», все спланировано, вы строго придерживаетесь заданного плана. А ваш ребенок все время вытягивает вас в «приключения», что очень сильно ваши планы нарушает и раздражает вас. Возможно, в таком случае малыш учит маму быть более гибкой, легко и спокойно относиться к изменениям, не держаться руками и ногами за свои планы, а менять их, исходя из ситуации и обстоятельств!

В моем случае плохой сон моего ребенка с первых дней жизни и сложности в приучении к горшку заставили меня больше углубиться в эти проблемы, получить соответствующее образование. Позже я начала помогать и другим мамам, столкнувшимся с такими же сложностями. А живой интерес и общительность моего сына до сих пор являются для меня примером того, как доброжелательность и улыбка, умение выстраивать коммуникацию с окружающими открывают любые двери.

Если для вас пока ответ на этот вопрос не очевиден, то оставьте это задание без ответа и переходите к чтению следующей главы.

*Любовь и страх в одном сердце не уживаются.
Автор неизвестен*

Воспитание из страха и из любви

Существуют два основных состояния, в которых мы пребываем. Из этих состояний мы выбираем институт и профессию, работаем, общаемся с людьми, строим отношения, рожаем и воспитываем детей. Как вы уже, наверное, догадались, эти состояния – любовь и страх.

Жизнь из страха – для многих норма, привычка, некоторые и подумать не могут, что может быть иначе. Мы выбираем тот институт, который выбрали для нас родители, из страха, что не найдем высокооплачиваемую работу, если будем заниматься тем, что по-настоящему нравится. Как следствие, мы ходим на ту работу, которая нам не интересна, занимаемся делом, которое нас не «зажигает», из страха, что не найдем ничего лучше. Общаемся с теми, с кем у нас давно разошлись взгляды на жизнь и ценности, – из страха обидеть. И замуж выходим из страха не встретить большую и чистую любовь, а в итоге не даем себе даже шанса найти свое счастье. А детей рожаем не из-за избытка любви и нежности в отношениях с партнером, а из страха потерять отношения (как будто миссия ребенка не родиться и быть счастливым, а скреплять отношения родителей). Чувствуете?

Жизнь из страха – старая и для многих очень привычная модель поведения. В ней много тревог и переживаний, постоянных мыслей о прошлом или будущем, сожалений, недоверия. Стоит ли говорить, что счастливым быть в такой парадигме очень сложно.

Только подумайте, сколько молодых людей поступили в университет не по велению своего сердца и призванию, а из страха остаться невостребованными после учебы. Как итог – 5 лет, потраченных на изучение предметов и дисциплин, к которым нет никакого интереса, и вся оставшаяся жизнь на нелюбимой работе, которая не принесла ни развития, ни счастья, ни достойного дохода. И самое главное – из-за своего собственного страха и нерешительности человек не раскрыл свой талант, не проявил свои способности, а мог бы стать талантливым музыкантом, учителем, строителем или пекарем.

Сейчас мы видим, что хорошо зарабатывает тот, кто занимается своим делом, работает по призванию, кто действительно искусно и с любовью выполняет свою работу, – и совершенно неважно, в какой сфере.

Если вы любите свою профессию, вы неизбежно достигнете в ней успеха и признания. Если вы любите свою вторую половинку, вы справитесь с любыми сложностями. Когда общение с друзьями и близкими строится на уважении и теплых чувствах, вы будете постоянно обогащать друг друга, развиваться бок о бок – вам всегда будет интересно и хорошо вместе, сколько бы лет ни прошло.

Жизнь из любви – это искусство, доступное всем, но практикуют его немногие. Тот, кто поступает таким образом, всегда идет к своим целям по самому короткому и легкому пути, оставаясь при этом счастливым и спокойным.

Справедливости ради отмечу, что каждый совершает поступки из двух состояний, если только он не просветленный монах. Обычному человеку свойственно поступать как из страха, так и из любви. И чем вы более осознанны, чем больше прислушиваетесь к себе и своему внутреннему голосу, тем чаще вы будете поступать из любви.

Но как понять, какое чувство руководит нами?

- Страх – это энергия, которая сжимает, закрывает, втягивает, убегает, прячет, накапливает, наносит ущерб.
- Любовь – это энергия, которая расширяет, раскрывает, посылает вовне, отпускает, дает откровение, делится, исцеляет.
- Страх замыкается и заканчивается на том, что у вас есть, любовь – позволяет отдать все, что у вас есть.

- Страх гребет под себя, любовь – касается с нежностью.
- Страх сковывает, любовь – отпускает.
- Страх рождает боль, любовь – облегчение.
- Страх атакует, любовь – преображает.

Любая человеческая мысль, слово или деяние основаны на одном из этих чувств – на любви или на страхе. Другого выбора не существует, поскольку выбирать больше не из чего. Однако у вас есть свобода выбора одного из этих двух.

Ник Дональд Уоли, «Беседы с Богом»

Отношения, построенные на страхе, недолговечны, наполнены напряжением и тяжелыми чувствами. Общение, в основе которого любовь, дарит тепло и свет, окрыляет, помогает пройти все трудности с легким сердцем.

То же самое с поступками и словами: когда мы критикуем, поучаем, задеваем других, как правило, нами руководит страх. Когда мы сострадательны и милосердны, когда поддерживаем, благодарим, верим в других людей и их доброту, мы, несомненно, действуем из любви.

Но если поступки из любви дают такие сладкие плоды, то почему состояние страха нам более привычно и знакомо?

Все дело в том, что мы слишком долго жили в концепции «выживает сильнейший», поэтому так боимся оказаться тем самым слабым звеном цепи.

А если послушать советы молодым мамам времен наших мам и бабушек, то можно различить сквозящую в них тревогу:

× «Не держи часто на руках, а то привыкнет». Это страх, что малыш привыкнет и будет все время проситься на руки. Хотя это совершенно нормально – в первые 3–4 месяца держать ребенка чуть ли не постоянно на руках, не зря этот период после родов так и называется – «донашивание».

× «Высаживай над горшком, а то потом будет сложнее приучить». Это страх, что будет упущено время для приучения к горшку. Хотя возраст готовности ребенка к контролю за процессами мочеиспускания и дефекации – 18–20 месяцев, и не успеть тут крайне сложно, так как благоприятное окно для приучения длится вплоть до 30 месяцев.

× «Намажь грудь зеленкой, а то будет сильно плакать» – страх из-за того, что при отлучении от груди ребенок будет плакать и это его травмирует. В итоге многие мамы отвозили малышей в деревню к бабушке, чтобы прекратить грудное вскармливание. На самом деле травмирует не сам плач как таковой, а резкое исчезновение мамы! И те самые мамы, которые так боялись травмировать своих малышей, оставляли глубокий след в их душах из-за резкой разлуки.

Но так ли сильно изменилась ситуация сейчас? Современное родители ушли в другую полярность, но воспитание из страха сохраняет свои позиции:

× «Нужно сразу давать грудь, иначе чувство базовой безопасности не сформируется» – страх, что промедление с кормлением навредит ребенку. Хотя чувство базовой безопасности формируется не грудью и не до 18 лет. Оно формируется в первые 4–6 месяцев жизни ребенка вследствие того, насколько внимателен и отзывчив его взрослый. Некоторые современные мамы истощены морально и физически, но кормят 1,5–2-летнего карапуза по требованию ночью только лишь из страха не сформировать у него базовое доверие к миру.

х «Нельзя давать плакать, а то привязанность с ребеночком нарушится» – страх сделать что-то не так, тем самым нарушив связь с ребенком. На самом деле связь матери и ребенка не такая хрупкая, как некоторые склонны считать. Ребенку важно испытывать привязанность к своему взрослому, поэтому он дает маме миллион шансов, даже если она была не права, зря его отругала или не разрешила что-то.

х «Надо успеть научить всему до 3 лет, а то потом будет поздно» – страх опоздать, не успеть чему-то научить кроху, страх упущенных возможностей. То, насколько успешен будет ваш малыш, зависит не только от вас, но и от него! Плюс часто дети копируют своих родителей. Представьте, что одна мама всячески развивала ребенка, водила его по всем кружкам и секциям, а другая тоже водила иногда на занятия, но при этом работала над собой. Стоит ли говорить, что живой пример перед глазами 24 на 7 порой куда эффективнее?

Таким образом, выходит, что и те установки, которые нам навязывают сейчас, вряд ли ведут к гармоничному и счастливому материнству.

Как же тогда быть? Как выйти из этого замкнутого круга и перестать строить с ребенком отношения из страха и чувства вины?

1. ПЕРЕСТАНЬТЕ НАВЕШИВАТЬ НА СЕБЯ И НА РЕБЕНКА ПУСТЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА.

Порой из страха мы накладываем уйму обязательств на себя и на малыша: «Я должна быть идеальной и ресурсной мамой», «Я должна быть всегда в гармонии с собой и не должна ругать ребенка», «Мой малыш должен только радоваться и улыбаться. Если он плачет, это моя вина».

Любовь же не нуждается в обязательствах. Вы позволяете себе, ребенку и вашим отношениям меняться, быть разными. Сегодня вы – уставшая мама, а завтра вы в потоке и в ресурсе, излучаете заботу и тепло. В разных ваших проявлениях (так же как и в проявлениях ребенка) нет ничего страшного. Любые ваши проявления имеют право на существование, не нужно их делить на плохие и хорошие.

В страхе мы придумываем себе колоссальное количество «я должна» (быть идеальной мамой, не злиться на ребенка, водить его на все секции в округе). Или решаем, что малыш должен улыбаться, радоваться, развиваться согласно установленным нормам, спать по часам, а любой его шаг в сторону нас выводит из состояния равновесия. Но стоп, мы же пытаемся стабилизировать того, кто сегодня не такой, как вчера, – младенца! И да, сегодня у него прекрасное настроение, завтра – скачок роста, а еще через неделю – режется зуб. Жизнь случается. Принимайте любые изменения спокойно и смиренно.

Когда мы руководствуемся страхом в отношениях с самими собой, это создает огромное напряжение, но это еще не самое печальное. Мама, которая возложила на свои плечи непосильные обязательства, будет так же относиться и к своему ребенку, да и ко всем вокруг: «Ты должен быть послушным, не плакать», «должен понимать все с первого раза», «должен улыбаться и не капризничать».

В любви вы спокойны и расслаблены, вы добры к себе и к окружающим. Вы легче относитесь к изменениям и даете жизни случаться.

Маленький совет: поменьше втискивайте себя в один образ! Воспринимайте каждый день как новую возможность познакомиться с собой и с ребенком. Самое красивое, что только может быть, – это вы настоящая! И ваш малыш настоящий. Не идеальный, а такой, какой есть. Поэтому наблюдайте, знакомьтесь и не стройте иллюзий.

Как только ловите себя на мыслях и словах «Я должна» – останавливайтесь. Вы уже есть, вы существуете, в этот конкретный момент – вы одна, через час – другая. Лучше фокусируйтесь на этом.

2. ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ НЕНУЖНЫХ ИЛЛЮЗИЙ И ОЖИДАНИЙ.

Страх наполнен ожиданиями, любовь же ничего не ждет и принимает все как есть.

Знали ли вы о том, что фантазии будущей мамы и даже ее пожелания относительно того, каким должен быть ее ребенок, – один из пунктов в пользу послеродовой депрессии.

Например, мама мечтала о спокойной и кроткой девочке с голубыми глазами, а получила очень активного и непоседливого мальчишку, требовательного и эмоционального. Как известно, когда ожидания и реальность не совпадают, мы испытываем разочарование. Согласитесь, не самое приятное чувство при знакомстве со своим долгожданным ребенком.

Не торопитесь! Не забегайте вперед! Хватит думать о будущем. Если вы все время убегаете мыслями в будущее, у вас не останется времени на свою жизнь сейчас.

Как только вы заметили, что начали убежать мыслями вперед, останавливайте себя! Возвращайте себя в настоящее: жизнь всегда лучше иллюзий, потому что она – настоящая, а мечты – нет.

Маленький совет: Если ваш ум все-таки уносит вас в мечты и неведомые дали, поставьте таймер, отмерив себе 5–10 минут. Помечтали, подумали, а потом возвращайтесь в реальность!

Ожидания не позволяют увидеть в вашем ребенке личность, их отсутствие дает вам возможность видеть его ясно, без рамок и шаблонов, таким, какой он есть.

3. ВЕРЬТЕ В СВОЕГО РЕБЕНКА. СУМЕЙТЕ РАЗГЛЯДЕТЬ ЕГО СИЛУ. УВАЖАЙТЕ ЕГО.

Страх жалеет. Любовь же основана на уважении и вере в то, что ребенок справится.

Когда мы жалеем себя, мы не проявляем к себе уважения и любви. Ведь как можно жалеть того, кто силен, кто может сам найти выход из сложившейся ситуации. В основе любви лежит уважение и уверенность в том, что ребенок справится – сможет сам есть ложкой, снять носочки, принять решение, какую пижаму надеть.

И наоборот – мы проявляем к ребенку неуважение, когда делаем за него то, что он уже может выполнять сам.

Когда мы не позволяем ребенку принимать свои решения (в соответствии с возрастом, конечно), получать свой опыт, даже ошибаться, мы тоже проявляем неуважение, а значит, действуем из страха.

Из страха, что малыш совершит ошибку, страха, что мы не самые дальновидные родители и не сможем его вовремя остановить! Однако это его жизнь, и он имеет право получать свой опыт, учиться справляться с его последствиями.

Если мы любим своего ребенка, мы верим, что он справится. Мы твердо знаем, что ему хватит сил, мужества, старания, чтобы воплотить в жизнь свои самые смелые мечты, мы верим в него и его успех.

И даже если что-то не получится или случится не так, как он ожидал, любящий родитель протягивает свою руку помощи и говорит: «У тебя все получится. Попробуй еще».

Он не ворчит: «Ну я же тебе говорила, не надо туда ходить» или «Не умеешь – не берись», не обрезает ребенку крылья. Любящая мама позволяет идти к своим мечтам и целям – да, волнуясь, но веря и поддерживая.

4. НЕ ОБВИНЯЙТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА.

Только страх обвиняет. Любовь же всегда добра.

Человек, преодолеваемый страхом, чувствует себя жертвой происходящих событий.

Пребывающий в страхе родитель критикует ребенка, испытывает бесконечное чувство вины, любящий – добр к себе и к малышу. Даже если он совершил ошибку, сказал что-то резкое, отругал, он расплачивается за нее только единожды – а в идеале спокойно делает выводы из ситуации, чтобы в следующий раз поступить по-другому.

Маленький совет: Даже если вы или ваш ребенок ошиблись, придумайте для себя определенную фразу, приучите себя произносить ее в случае неприятных ситуаций. Например, «Ок, а что теперь?» Она будет сразу настраивать вас на правильный лад, плюс так вы сможете сохранить спокойствие.

Пусть жизненные казусы станут для вас неким челленджем или новым уровнем, словно в видеоигре. Зато какую гордость за себя вы испытаете, когда это войдет в привычку и вместо того чтобы остро реагировать и сыпать проклятиями, вы будете стойко, словно самурай, встречать режущиеся зубы или очередной скачок роста.

А может, эти неприятности и происходят лишь потому, что вам нужно научиться гибкости и принятию всего происходящего? Кто знает...

Последние 6 лет я ежедневно провожу консультации для молодых родителей по вопросам сна малышей и приучения к горшку и регулярно слышу, как много чувства вины, тревожности и неуверенности в их словах. Милые мамы, прислушивайтесь к себе, к своим чувствам и интуиции. Ведь пока вы боитесь допустить ошибку, пока думаете, как «правильно» и как «надо», пока наполнены страхами и сомнениями в себе, вы не видите истинную красоту настоящего момента. А напряжение и страхи лишь вытесняют искренние теплые чувства и любовь и не дают наслаждаться материнством в полной мере.

Жить и действовать из любви не так просто, привычка – вторая натура, как мы все знаем. Поэтому крайне сложно бороться с базовыми настройками, заложенными в нас еще с детства нашими бабушками и родителями, а в них – их родными. Да и невозможно все исправить в один день. Однако даже если вы хотя бы иногда будете анализировать свое взаимодействие с ребенком, с мужем, с окружающими, задавая себе один простой вопрос:

«Из какого чувства я это сейчас говорю (делаю)? Из страха или из любви?», если вы будете выражать намерение действовать или хотя бы учиться поступать из любви, то ваши отношения с ребенком и с собой кардинально изменятся в кратчайшие сроки.

Практические задания:

Подумайте и запишите ниже, какие действия вы совершили или какие слова недавно сказали ребенку из страха?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

А какие действия вы совершили и что сказали ребенку из любви? Подумайте и запишите ниже.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Какие обязательства вы накладываете на себя? Какой, по вашему мнению, вы должны быть?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Какие обязательства вы накладываете на своего ребенка? Каким (как вам казалось до прочтения этой главы) он должен был быть?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

В какие моменты вы себя жалеете, не верите в себя и в то, что справитесь?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

В какие моменты вы не верите в своего малыша? Когда и с чем, по вашему мнению, он не справится?

Нас учат: как зарабатывать миллионы и не сдохнуть морально по дороге, как всю жизнь худеть, как не орать на детей, как не развестись, как х365 умножить на котангенс.

А надо: как жить в моменте, как уметь радоваться тому, что есть, и при этом стремиться это улучшить без надрыва и выгорания, как находить час свободного времени, чтоб послушать тишину и себя, как перестать тревожиться и отпускать ситуацию, как перестать равняться на других, идти своим уникальным путем и быть счастливым.

Автор неизвестен

Идеальная мама. Правила и рамки, которые мы сами себе создаем

Ни одни политические дебаты не сравнятся со спорами о прививках, грудном вскармливании и совместном сне, которые разгораются на детских площадках. В этих битвах нет проигравших, потому что каждая мама считает, что права именно она.

Материнство – это совершенно особенная тема, в ней как будто нет пустяков и мелочей, важна любая деталь. Все, что связано с младенцем, для нас настолько важно, что по каждому аспекту заботы о ребенке мы формируем очень жесткие, категоричные представления, и не дай бог кому-нибудь с ними поспорить. Из всех этих составляющих и рождается образ «матери года», которая не устает, все успевает, занимается с ребенком развивающими играми, не злится, да еще и мультфильмы не показывает. Наверняка у вас тоже есть эталон, с которым вы время от времени себя сравниваете, верно?

Сейчас попробуйте представить, какая это женщина. Что она делает? Как общается с ребенком? Занимается ли она только младенцем, или у нее есть другие дела и обязанности (или даже другие дети)? В каком она обычно настроении и как выглядит? Какая обстановка у нее дома? Подумайте и запишите. Только после этого продолжите чтение.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Если ваше описание выше вышло за пределы одного предложения (ниже я обязательно скажу какого), я советую вам сесть поудобнее и продолжить чтение этой главы.

Будучи мамой, возможно, впервые осознаешь, что значит любить всей душой. Испытывая такие чувства, нам непременно хочется дать своему крохе все самое лучшее – самим хочется стать идеальными!

Желание работать над собой, безусловно, похвально, но некоторые как будто не могут остановиться, загоняя себя в слишком жесткие рамки, которые даже не жизнеспособны.

× «Я НИКОГДА НЕ ПОЗВОЛЮ ЕМУ ПЛАКАТЬ!»

А как же принятие всех эмоций ребенка? Как же внимание к его чувствам и экологичное их проживание? Жизнь не состоит только из белых полос, малыш будет расти, что-то его будет радовать, а что-то – расстраивать

и злить, и это нормально. Блокировать грусть и переживания ребенка – невыполнимая задача. Малыш живой, а значит, для него нормой будет испытывать самые разные чувства, некоторые из них могут сопровождаться слезами.

× **«Я ВСЕГДА ДОЛЖНА БЫТЬ ДЛЯ НЕГО ДОСТУПНА!»**

Если вы справляетесь и время, проводимое с малышом, вам в удовольствие, то отлично, будьте. Но правда в том, что не всем комфортно находиться с ребенком 24 на 7. Естественно, порой у нас нет выбора (муж в командировке, бабушка в другом городе), но в своей повседневной жизни очень важно иметь островки отдыха – время, которое вы проводите наедине с собой или с другим взрослым. Это не роскошь и не блажь, а необходимое условие для здоровья психики.

× **«Я НИКОГДА НЕ БУДУ ЗЛИТЬСЯ И КРИЧАТЬ НА РЕБЕНКА»**

Уже в одном этом предложении прослеживается запрет на собственные чувства, что создает колоссальное напряжение. Запомните: вы не можете запретить себе злиться, даже на собственного ребенка. Агрессия неизбежно возникает, когда кто-то нарушает ваши границы (как известно, никто не делает это более искусно, чем собственный ребенок). На протяжении совместной жизни малыш будет вас злить неоднократно, а вы, в свою очередь, будете вызывать его негодование – тем, что не дадите совать пальцы в розетку, выбегать на дорогу и есть одни лишь макароны и печенье с утра до вечера. Позвольте себе все чувства и эмоции, и вы почувствуете облегчение уже лишь от этого.

× **«Я БУДУ КОРМИТЬ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ГРУДЬЮ»**

Конечно, пользу материнского молока невозможно переоценить. Но привязанность и отношения с ребенком не строятся исключительно на грудном вскармливании, это же абсурд. Бедные женщины, у которых по состоянию здоровья не получилось кормить малыша, корят себя месяцы и годы, думая, что испортили жизнь ребенку. Поймите, но ведь это не так! Отношения мамы с ребенком – это нечто большее, чем способ кормления. Это и отзывчивость мамы, и нежность ее прикосновений, и мягкость голоса, и умение выяснить, что малыш хочет, когда никто вокруг понять этого не может. Можно и грудью кормить, но при этом раздражаться на ребенка, ненавидеть этот процесс, не испытывать никакого удовольствия. Тогда уж лучше смесь!

× **«Я НИКОГДА НЕ ЗАБЕРУ РЕБЕНКА К СЕБЕ НА СОВМЕСТНЫЙ СОН»**

Я бы очень советовала избегать любых категоричных суждений, когда вы готовитесь стать мамой или только стали ею. И в первую очередь это касается сна ребенка, потому что может быть по-разному. Он может спать идеально с первого дня, а может висеть только на руках или на груди, у него могут случиться колики. Одно могу сказать точно: в первые месяцы совместный сон – абсолютно нормальное явление, особенно если по-другому ваш малыш не спит! Куда важнее иметь возможность отдохнуть и восстановиться после родов, чем мучить себя и малыша, не высыпаясь по ночам, установив запрет на совместный сон.

У каждой мамы есть свои «я никогда». Важно понимать, что такие списки составляются не из любви к ребенку, а из страха быть для него неидеальной мамой, не соответствовать тому самому эталону в своей голове.

Но, как мы знаем, идеала не существует, его просто нет. Мария Монтессори – итальянский врач и педагог, по системе которой работают многие детские сады по всему миру, о ее

методе написаны десятки, если уже не сотни книг, она трижды была номинирована на Нобелевскую премию. Но при этом ее собственный ребенок воспитывался в приемной семье. «Даже на солнце есть пятна», поэтому будьте добрее к себе!

«А вдруг это все-таки нужно ребенку?» – спросите вы. Чтобы немного снизить ваши требования к себе и дать понимание о том, что действительно нужно крохе, я хочу вас познакомить с понятием «достаточно хорошая мать». Этот термин впервые был введен британским педиатром и детским психоаналитиком Дональдом Вуддсом Винникотом. Автор провел тысячи консультаций с молодыми родителями, зоной его интереса всегда была связь матери и младенца – то, что ребенку действительно необходимо для гармоничного роста и развития.

Видя чувство вины, которое испытывают недавно родившие женщины, их неуверенность в себе и сомнения в правильности своих действий, Винникот назвал основные характеристики мамы, которая достаточно хороша для своего ребенка!

1. МАМА ФИЗИЧЕСКИ ДОЛЖНА ПРИСУТСТВОВАТЬ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА.

Поймите меня правильно, это не нон-стоп нахождение рядом с малышом первые 18 лет его жизни. Мама имеет право отлучаться – сходить на маникюр или в магазин, с мужем на свидание в конце концов. Но тем не менее каждый день она присутствует в жизни малыша.

Хорошая мама не отказалась от ребенка в роддоме. Она не пропадает из виду более чем на сутки (для малышей старше трех лет – более чем на несколько дней), не работает с утра до ночи, не уезжает в кругосветное путешествие на полгода, не встречает любовь всей своей жизни и не убегает с ним в закат. Она рядом с малышом – кормит, заботится, одевает, даже если у нее много помощников и она разделяет с ними уход за ребенком.

При этом, если женщина заболела, находится в больнице, то ее временно заменяет другой доверенный взрослый (папа, бабушка, няня).

2. МАМА СПРАВЛЯЕТСЯ СО СВОИМИ ЧУВСТВАМИ И МОЖЕТ УСПОКОИТЬ РЕБЕНКА.

Если вы не падаете в обморок от того, что ваш малыш пытается съесть пластилин, не взвешиваете ребенка после каждого приема пищи и не отправляете всем знакомым педиатрам фото с содержимым грязного подгузника (дабы убедиться, что все в порядке), значит, со своими чувствами вы как-то справляетесь.

Если при этом, когда малыш плачет, вы можете его обнять, взять на ручки и пожалеть, значит, вы справляетесь. Даже если иногда у вас вырывается: «Сколько можно ныть!»

Умение успокоить ребенка, стать для него тем самым контейнером (для его эмоций и чувств) – это тоже навык, которому можно научиться.

3. МАМА ОШИБАЕТСЯ И НЕ ВСЕГДА УГАДЫВАЕТ, ЧЕГО ХОЧЕТ РЕБЕНОК.

Достаточно хорошая мать просто обязана ошибаться, а не предугадывать любой каприз своего карапуза. Это нормально – не понять, почему ребенок на этот раз плачет: замерз, есть захотел, на ручки или соскучился!

Очень важно не выполнять немедленно все, что он попросит, не бежать сломя голову закрывать его потребности. Винникот говорит о том, что 20–30 % ошибок неизбежны и даже необходимы! Ведь если мама идеальна, то как ребенок научится справляться с обидой, злостью и разочарованием?

Некоторое недопонимание со стороны мамы важно и для развития ребенка. Один из первых вопросов, который задают современные логопеды маме ребенка с задержкой речевого раз-

вития – где спит малыш? И если в 2–3 года он все еще на грудном вскармливании и спит вместе с мамой, то специалисты делают вполне логичный вывод: связь мамы и малыша настолько крепка, что, вероятно, родитель предугадывает все запросы крохи. А значит, ему совсем не обязательно сообщать о своих потребностях. Ведь любой навык – речь, память, умение бегать на горшок и засыпать в своей кроватке – формируется как при созревании соответствующих структур головного мозга, физиологической готовности ребенка, так и при востребованности извне. А если речь ребенку не нужна, если мама все угадывает, то он и не говорит!

Как еще мамина чуть менее оперативная реакция (мы говорим о возрасте старше 4 месяцев, в первые 3–4 месяца совершенно нормально отвечать на потребности малыша сразу) может помочь развитию крохи?

- Малыш тянулся за игрушкой, расстраивался, что не ничего получается, а мама домывала посуду и не успела вовремя среагировать. В итоге малыш все-таки дотянулся до игрушки ручкой или пополз по-пластунски.

- Ребенок проснулся среди ночи, а мама замешкалась, не поняла, который час, пришло ли время кормить. В итоге малыш повернулся на другой бочок и спит.

Мама занималась домашними делами, готовила ужин, а малыш сначала расстраивался, что мама не может уделить ему внимание, а потом сам придумал для себя игру из кухонной утвари и увлекся ею.

4. МАМА ИМЕЕТ СВОЮ СОБСТВЕННУЮ ЖИЗНЬ И ВОЗМОЖНОСТЬ ОБЩАТЬСЯ СО ВЗРОСЛЫМИ БЕЗ МЛАДЕНЦА.

Женщина не растворилась целиком и полностью в ребенке, у нее есть свои интересы и увлечения, есть отношения с другими людьми – мужем, подругами, коллегами, мамой или сестрой. Для сохранности психики матери важно отдыхать от «гав-гав собачка» и «мы покакали», проводить время за взрослыми разговорами и занятиями без ребенка!

5. МАМА ПОНИМАЕТ СВОИ ЧУВСТВА.

Женщина может при этом перепутать ревность с завистью или грусть с разочарованием, но в целом она в контакте с собой, она понимает, когда радуется, а когда злится. У нее не наблюдается грубой путаницы в чувствах, плюс она понимает базовые эмоции ребенка.

Маме совершенно не обязательно «по учебнику» работать над развитием эмоционального интеллекта ребенка, ей достаточно понимать себя, интуитивно выстраивать коммуникацию с крохой. И тогда малыш также растет, понимая свои чувства, так как у него есть живой пример перед глазами.

6. МАМА УМЕЕТ МЕЧТАТЬ И РАДОВАТЬСЯ.

Мать не просто бука, которая механически заботится о ребенке, – она живет с удовольствием, радуется, проявляет эмоции. Она живая!

Как видите, в этих шести пунктах ничего не сказано ни о кружках и секциях, ни о том, чтобы не спускать ребенка с рук ни на секунду и не давать ему не проронить ни одной слезинки. Это все, что нужно малышу для гармоничного развития и счастья. Тогда зачем мы придумываем какие-то еще образы и эталоны?

Как снова обрести себя настоящую и перестать следовать эталону?

° **Освободитесь от мыслей, что вы должны чему-то или кому-то соответствовать.** Как только вы заметили, что мысленно ругаете себя и стараетесь походить на какую-то идеальную маму из социальных сетей – остановитесь! Идеальная мама для своего ребенка – это ВЫ сами, не нужно никого копировать.

° **Не сравнивайте себя с другими!** Этот пункт естественным образом вытекает из первого. Если кто-то идеально справляется без нянь и помощников с тремя погодками, а вы с одним ждете, когда настанет вечер, чтобы его уложить, – хорошо. У вас разные дети и разные ситуации, наверняка иначе выстроен быт и режим дня, вы с этой мамой тоже разные. Никто не лучше и не хуже. При этом, если вы захотите что-то почерпнуть из опыта своей подруги или просто мамы с детской площадки, – пожалуйста. Но не с подходом: «Вот она – хорошая мама, а у меня все наперекосяк, даже с ребенком коммуникацию не могу выстроить», а с такой позиции: «Интересный подход, нужно взять на заметку и попробовать применить».

° **Постарайтесь избавиться от любых долженствований, которые вы сами себе придумали!** Оставьте лишь те, которые действительно для вас важны. Например, «я должна справиться до 18.00, а потом муж пойдет погулять с коляской». Сделайте практику, описанную ниже, она поможет вам отказаться от образа «матери года».

° **Проведите время наедине с собой** – в парке или на прогулке, только не дома (мы-то знаем, что дома вы будете стирать, готовить и мыть полы, поэтому лучше выйти в тихое и спокойное место за пределами квартиры, где вас никто не потревожит), предварительно договорившись с бабушкой или супругом, чтобы они посидели с малышом. Вам понадобится от 30 до 60 минут. Сядьте на лавочку (можно прикрыть глаза) и подумайте, что для вас важно, что греет вашу душу в отношениях с ребенком. Например, когда вы вместе готовите и едите что-то вкусное, когда читаете перед сном, когда играете в настольные или подвижные игры. Когда я думаю о своем детстве, я вспоминаю не занятия английским и танцевальные секции, а то, как помогала бабушке перебирать гречку и лепить вареники, как сажала с родителями картошку, как играла на площадке возле дома. Смысл в том, чтобы вкладывать в отношения с ребенком не то, что кто-то назвал «правильным», а те ценности и традиции, которые важны для вас и вашей семьи.

° **Наблюдайте за собой и своими чувствами.** Во время каких занятий с ребенком вы получаете истинное удовольствие, чем можете заниматься бесконечно? Именно это принесет наибольшую ценность ему и вашим отношениям. Если папа не любит рисовать, не имеет никакого смысла заставлять его сидеть над раскрасками, пусть этим занимается тот, кто любит. А папа будет водить ребенка на плавание и на площадку. Если вам не нравится лепить из пластилина, вы злитесь и раздражаетесь, найдите няню, которая будет приходить к вам на пару часов несколько дней в неделю и заниматься с ребенком творчеством. Ни в коем случае не занимайтесь насилием – ни над собой, ни над ребенком.

Не нужно гнаться за идеалом! Самая лучшая мама для своего ребенка – это вы сами!

Мамы часто думают, что нужно непременно что-то в себе исправить, обучиться какому-то новому навыку, прочитать список книг о том, как не кричать на ребенка, и тогда будет счастье. Хотя на самом деле нужно лишь хорошо отдыхать, заботиться о себе и своем комфорте, влюбиться в себя и в свою жизнь и радоваться простым мелочам, которые происходят с вами уже сейчас. Когда ваши действия обусловлены любовью и заботой, они идеальны и не нуждаются ни в чьей корректировке.

Практика «Я должна» для освобождения от негативных ментальных установок

Предлагаю вашему вниманию технику для проработки своих установок «Я должна», которая поможет избавиться от ненужных рамок и обязательств, перестать следовать идеальному образу и прийти к себе настоящей.

- Наверняка у вас накопилось немало представлений о том, какой вы должны быть – мамой, женой, просто женщиной. Запишите ниже все мысли об этом, которые приходят вам в голову. Начиная с фразы «Я должна».

- Затем откройте ваш блокнот или скетчбук, который вы подготовили для работы с этой книгой. И поработайте с каждой формулировкой следующим образом: возьмите первую фразу, прочитайте ее мысленно или вслух, закройте глаза и постарайтесь почувствовать, что она в вас вызывает. Например: «Я должна быть хорошей мамой». Закрываю глаза и представляю, а после записываю: «Появляется напряжение и тяжелое чувство, как будто все время нужно быть начеку, нельзя расслабиться. Ощущение вязкости, тягучести и непосильной ноши».

- Затем вам нужно проследить ПСС (причинно-следственную связь). Скажем, в детстве мне нужно было быть хорошей девочкой, всегда учиться на отлично. Отсюда мои завышенные требования к себе. Сейчас я воспитываю ребенка и боюсь не справиться, опасаясь его «испортить» своими действиями.

- А теперь напишите «Я могу» и опишите, что вы себе позволяете и позволяете ли. Например: «Я могу быть любой. Я могу быть разной – доброй и строгой. Я могу иногда злиться на ребенка, ругать его. Это не делает меня плохой мамой. Наши отношения все равно остаются и останутся хорошими, так как в большинстве случаев я – понимающая, любящая и заботливая. Я не должна соответствовать никаким стандартам. Я позволяю себе быть любой. Я позволяю себе злиться на ребенка, а ему – злиться на меня. Наши интересы и взгляды не всегда совпадают, но это нормально».

- После запишите свою потребность – какая она? Если продолжать пример про хорошую маму, то это может звучать так: «Моя потребность – быть хорошей, чтобы избежать наказания (как в детстве), чтобы меня никто не ругал. Я хочу, чтобы мне было комфортно и безопасно. Но меня уже никто не накажет. Я больше ни от кого не завишу. Я уже выросла. Нет эталонов и стандартов хорошей мамы. Я разрешаю себе быть любой. Я принимаю себя любую».

- Ну и последнее – ваш выбор. После всего описанного выше напишите, что вы выбираете и чего хотите. Заключительная часть может звучать как манифест. К примеру: «Я выбираю себя и свое состояние. Я выбираю материнство и отношения с ребенком без чувства вины и угрызений совести. Я выбираю любовь и принятие себя. Я выбираю быть на своей стороне».

Сделайте эту практику. Вы можете разбить это задание на несколько дней, чтобы вам было комфортно. Прислушивайтесь к себе и своему состоянию после проработки каждой фразы. В идеале, если после работы вы чувствуете легкость и пустоту, ощущаете полное спокойствие. Пейте много чистой воды во время работы над этим упражнением, чтобы очищение проходило наиболее эффективно.

Практические задания:

Я предлагаю еще больше снизить вашу тревогу и чувство вины, проверив по Винникоту, достаточно ли вы хорошая мать для своего ребенка (если вдруг вы еще в этом сомневаетесь). Выделите 20–25 минут свободного времени и ответьте на эти вопросы:

Сколько процентов своего времени малыш проводит с вами? (Здесь мы не берем те часы, когда он спит, я говорю лишь про бодрствование.)

Как вы справляетесь со своими чувствами? Если что-то случилось или вы расстроились, что вы делаете? Что вам помогает переживать неудачи?

Если малыш расстроился или ударился, что вы делаете и как его успокаиваете? Какие слова для него находите?

Какие ошибки в уходе за ребенком, в общении с ним вы иногда совершаете или совершили недавно?

Начните с сегодняшнего дня хвалить себя за ошибки – да-да, именно так! Самое печальное, когда после фиаско взрослый человек уходит в зависимости или в депрессию, не может совладать с собой, когда его прекрасная жизнь дала трещину. Не важно, сколько раз бьет вас жизнь, – гораздо важнее то, насколько спокойно и смиренно вы принимаете любые испытания и поднимаетесь. Станьте для своего ребенка примером человека, который, делая ошибки, продолжает идти вперед смело и с оптимизмом.

Всякий раз, когда я не могла откликнуться на просьбу моего сына в ту же минуту, он учился новому: как самому сделать бутерброд, как убрать за собой то, что разлил, как собрать очередной сложный конструктор.

Как может выглядеть похвала за ошибку и что сказать себе? Например: «О, ошиблась, поздравляю! Ты – живой человек и имеешь полное право ошибаться и делать что-то неидеально!» Как-то у меня состоялся диалог с моей соседкой, ее мудрость меня поразила. Случилась неприятная ситуация: альпинисты не помыли мои окна, как я тогда думала, из-за ее ошибки (на самом деле некорректные списки подала другая жительница нашего дома и вины моей соседки в этом не было). Я принесла ей свои извинения, мне стало очень неловко перед ней, на что она ответила: «Не извиняйтесь, я часто ошибаюсь, я живой человек». Эти простые и искренние слова до сих пор в моем сердце. Ошибки – это часть нашей жизни, и ничего страшного в них нет.

Как вы проводите время без младенца? С кем общаетесь и куда выходите?

Если пока никуда, то подумайте, как бы вам хотелось проводить время? На какой мастер-класс вы хотели бы сходить? Какую книгу прочитать? С какой подругой встретиться? Запланируйте для себя интересные мероприятия и запишите их ниже.

Как вы организуете время для этих занятий? Возможно, вы попросите бабушку приходить в какие-то дни и гулять с коляской? Или вы проработаете сон малыша, чтобы после вечернего кормления вы смогли отлучиться на йогу или фитнес, оставив кроху с мужем. Запишите ниже ваши мысли.

Если вам пока сложно понимать свои чувства, если вы не в терапии с психологом и не склонны к саморефлексии, то начните вести дневник своих чувств и эмоций. Я советую уделять записям по 10 минут утром и вечером, чтобы выработать привычку ежедневно спраши-

вать себя: «А что я сейчас чувствую? Какую эмоцию у меня вызывает та или иная ситуация?» В моменты, когда вы расстроены, обижены, злитесь – берите дневник и просто пишите. Выплескивайте на бумагу всю вашу горечь и обиду, ваши эмоции. Пока вы молчите, вы крутите в голове одну и ту же мысль. А когда пишете, то порой замечаете для себя много нового и интересного. Когда вы последний раз искренне радовались и чему? Создавайте сами эти моменты радости, творите счастливые минуты вашего материнства уже сейчас и сегодня. Наслаждайтесь! Сначала это будут 5–10 минут счастья, пока кроха пробует брокколи, а вы смеетесь, глядя на выражение его лица. А затем и целый вечер – когда вы украшаете елку вместе, печете печенье и обнимаетесь перед сном. Не все сразу.

Послеродовая депрессия и выгорание в материнстве

Про материнское выгорание, усталость, депрессию написано много статей и книг, и до сих пор я слышу комментарии вроде «Не было в наше время никакой депрессии, просто мамы стали ленивыми. Вот я троих детей вырастила и ничем не страдала, некогда было». Тем не менее, несмотря на мнения и жизненный опыт тех, кто всегда «в белом пальто», послеродовая депрессия (ПРД) – это очень опасное состояние, которое влияет как на саму женщину, так и на папу ребенка, самого младенца, качество жизни и атмосферу в семье.

На самом деле первые упоминания о материнской депрессии появились еще в 700 г. до н. э. в трудах Сократа, однако долгое время официальная медицина не признавала это расстройство, и лишь недавно оно появилось в Международном классификаторе болезней МКБ 10.

Но многие женщины – обессиленные, буквально падающие с ног от усталости – так и живут в состоянии глубокой депрессии, даже не подозревая об этом, думая, что так и выглядит настоящее материнство.

Эта глава призвана помочь вам разобраться в своих состояниях, вовремя их отследить и позаботиться о себе.

Казалось бы, долгожданный малыш, счастливые родители, откуда тут чему взяться?! Но нет, материнский блюз (начальная стадия ПРД) характерен для 80 % родивших, депрессия в более тяжелых ее проявлениях – для 10–15 %.

Как же возникает выгорание в материнстве?

СТАДИЯ 1 – МОБИЛИЗАЦИЯ

Когда вы становитесь родителями, то ловите буквально каждый взгляд и сигнал младенца, ведь так важно не пропустить признаки усталости и голода. Плюс в новой роли бывает не так просто сразу разобраться, что к чему, поэтому каждое движение вы делаете аккуратно, старательно и вдумчиво. Вам еще не доступен тот уровень профессионализма, когда одной рукой вы подмываете младенца, а другой – строчите смс мужу, чтобы он купил подгузники. Это придет чуть позже. А пока вы вкладываете много сил, все ваши мысли о ребенке, а помощь часто отвергаете – вдруг другие будут не так идеально носить кроху на руках и мыть полы.

Окрыленные после родов, молодые мама и папа настолько увлечены своим родительством, что могут не замечать подступающей усталости. Спасают несколько чашек кофе и разговоры: «А вы чего хотели? У всех так!»

Тогда включаются внутренние ресурсы организма, и вот уже бодро и весело мы мчимся ко второй стадии эмоционального выгорания.

СТАДИЯ 2 – ВЫДЕРЖИВАНИЕ

Здесь уже накоплено достаточно усталости и недосыпа, забота о малыше уже не приносит столько восторга и эйфории, жизнь входит в привычную колею. Родители начинают ощущать усталость, которая в целом терпима, и регулярно слышат советы из разряда «Потерпи! Первые 3–4... 6 месяцев – самые тяжелые». Эти советы действительно способствуют тому, что вы стараетесь терпеть, ожидая света в конце тоннеля.

СТАДИЯ 3 – НЕВЫДЕРЖИВАНИЕ

После этапа терпения у родителей карапуза начинается этап нервного истощения, когда психика не выдерживает и блокирует все внешние стимулы и раздражители. Именно в этот момент женщине хочется «лечь и умереть» или выйти из дома в гордом одиночестве лет на 5.

На этой стадии могут возникать проблемы с аппетитом и сном, когда усталость так сильна, что вроде и хочется спать, но заснуть не получается.

СТАДИЯ 4 – ДЕФОРМАЦИЯ

Эта ступень характеризуется повышенным цинизмом и жестокостью (даже по отношению к младенцу), когда женщина совсем не справляется и так страдает от этого, что хочет, чтобы плохо было всем вокруг.

Мама может не хотеть видеть своего ребенка, обращаться с ним жестоко, не придавая этому никакого значения. Лишь после появляются вспышки чистого сознания, но от понимания, что причинила боль своему ребенку, который ни в чем не виноват, становится еще хуже.

Как себе помочь и вернуться к здоровому состоянию?

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – это защитная реакция вашего организма на длительный стресс. Важно знать о стадиях СЭВ и ежедневно наблюдать за своим состоянием и поведением, отслеживая сигналы и признаки каждого этапа.

° Попросите помощи у родных и близких, если вы приближаетесь или уже находитесь на 3-й или 4-й стадии. Честно признайтесь в своем состоянии и попросите бабушку приходить в обед и гулять с коляской, договоритесь с супругом, что он будет брать малыша на себя утром и вечером.

° Снизьте требования к уборке дома, сократите время на готовку, приобретая готовую еду или полуфабрикаты. Правильное питание – это хорошо, но не тогда, когда молодая мама находится на грани нервного срыва. Кроме того, лучше пельмени вовремя, чем салат с авокадо один раз в сутки часов в 16–17 вечера, когда вы вдруг вспомнили, что еще ничего не ели за весь день.

° Если в вашем окружении есть «вредитель» – тот, кто критикует вас, считает, что вы не справляетесь, то обезвредьте его одной короткой и искренней фразой: «Да, вы правы, я не справляюсь и очень устала. Помогите мне». Критик или уйдет, или действительно окажет вам помощь.

° Ищите активы! Подумайте, как вам лучше обустроить свой быт, как вы можете себе помочь. Возможно, в вашем дворе живет такая же уставшая мамочка, с которой вы можете иногда подменять друг друга: она будет присматривать за спящими малышами в коляске на прогулке, пока вы отлучитесь в душ или погуляете по парку в течение 20–30 минут. А потом она отдаст вам кроху на 30–40 минут, чтобы вы присмотрели за ним, а она тем временем сделает свои дела. Возможно, у вас есть приятная безработная соседка, которая иногда могла бы за небольшую плату выполнять роль няни на час. А может, ваш ребенок не спит в то время, как вы бесконечно укачиваете его. Тогда стоит проработать сон крохи и наконец выделить хоть немного свободного времени на себя.

° Спите! Сон – это самый простой и доступный (правда, не для всех родителей) способ восстановления нервной системы. Между сном и мытьем люстры всегда выбирайте первое.

° Общайтесь, не замыкайтесь в себе. Иногда кажется, что совсем никто вас не понимает, что все подруги отвернулись. Расскажите о своем состоянии,

возможно, вы увидите столько поддержки, что будете тронуты! При этом кто-то может не помочь и не откликнуться, и это нормально.

° Будьте добры к себе. Почаще задавайте себе два вопроса: «Чего я сейчас хочу?» и «Как я себя чувствую?» После родов весь фокус внимания смещается на младенца, а маму будто никто не замечает. Это очень грустно наблюдать: женщине как никогда нужна помощь и забота, ведь все свои 100 % внимания она отдает ребенку. Если близкие помогают вам, проявляют внимание, это прекрасно. Если же вам повезло чуть меньше, начните заботиться о себе сами. Поставьте будильник на завтрак, обед и ужин, пораньше ложитесь спать.

° Обговорите с супругом ваши домашние обязанности. Часто женщина все тянет на себе: уборку, приготовление пищи, стирку и создание уюта, покупку продуктов. До появления ребенка это можно оправдать, но, когда у вас появился малыш, который требует внимания 24 на 7, просто невозможно успевать делать все. Есть папы, которые с пониманием относятся к пересмотру домашних обязанностей, с радостью помогают жене, но бывают ситуации, когда мужчины в силу разных обстоятельств к выполнению части обязанностей по дому не готовы. Тогда, возможно, стоит обсудить возможность взять помощницу по дому – вам будет легче, а супруга будет встречать чистый уютный дом и вы в приподнятом настроении.

Если долгое время не заботиться о своем состоянии, не отдыхать (от роли мамы в том числе), то выгорание и усталость, или так называемый материнский блюз, рискуют перерасти в более тяжелую форму ПРД.

Поэтому, милые мамы, ваше право на отдых – священно. Если вы не можете остановиться вовремя, не берете паузу, чтобы пообедать, полежать и отдохнуть вместо того, чтобы жонглировать десятком домашних дел, есть риск, что обстоятельства сложатся так, что вы будете вынуждены работать с последствиями. Если вы чувствуете себя хорошо, если вы «в ресурсе», то и ребенок будет чувствовать себя лучше, вам будет легче распознавать его сигналы и успокаивать, вы станете интуитивно верно принимать любые решения, не слушая никаких советов из рубрики «как правильно».

Как проявляется и влияет на женщину послеродовая депрессия?

- Вы можете грустить, испытывать беспокойство, беспочвенную тревогу и страх без видимых причин.
- Сомневаетесь в своих действиях, испытываете чувство вины за то, что делаете что-то не так, «хуже других».
- Появляется повышенная чувствительность и плаксивость, резкие перепады настроения.
- Одолевает паника и страх за безопасность ребенка, вам все время кажется, что с ним непременно что-то случится.
- Возникает раздражительность, гнев и агрессия по отношению к младенцу, к папе ребенка и окружающим.
- Ситуация и весь мир видятся в негативном свете, могут посещать депрессивные мысли (например: «Это и есть материнство?», «Так теперь будет всегда?»).
- Ослабевают концентрация внимания, возникают проблемы с памятью.
- Теряется интерес к жизни, нет ожидания завтрашнего дня и удовольствия от простых вещей (от вкусной еды, чашечки чая), охватывает безразличие ко всему.
- Нет интереса и эмоциональной включенности в младенца, появляется циничное отношение к нему.

- Или наоборот – гиперопека.
- Обостряются хронические заболевания, другие соматические проявления (боли в животе, в груди, мигрень).
- Появляются суицидальные мысли или желание что-то сделать с ребенком.

На данный момент среди врачей и исследователей до сих пор нет согласия относительно основной причины возникновения ПРД у женщин, но ее развитие является предметом изучения и исследований.

Принято выделять три основные стадии депрессии:

1. Продромальная. Первые признаки – повышенная чувствительность, слезы «на пустом месте», тревожность, раздражительность – могут появиться сразу после рождения ребенка и в целом нормальны. Забота о молодой маме, отдых и помощь с младенцем часто дают свои позитивные плоды, и женщина из этого состояния выходит.

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.