

Карина Савастеева

МОНОГРАФИЯ

**ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ
СТРЕССА РОДИТЕЛЕЙ НА ЭТАПЕ
КРИЗИСА РОЖДЕНИЯ
ПЕРВЕНЦА**



Карина Савастеева

**Особенности переживания
стресса родителей на этапе
кризиса рождения первенца**

«Автор»

2025

Савастеева К. И.

Особенности переживания стресса родителей на этапе кризиса рождения первенца / К. И. Савастеева — «Автор», 2025

Монография посвящена выявлению и изучению психологических особенностей переживания стресса родителями на этапе кризиса рождения первенца. В этой исследовательской работе я сконцентрировала внимание на важных аспектах кризиса рождения первенца, потому что нам необходимо понимать – у кризиса есть определенные причины, которые можно и нужно преодолеть самостоятельно или вместе с психологом. Полученные в ходе исследования данные имеют не только теоретическую, но и практическую значимость. Результаты данного исследования могут быть использованы для разработки программ поддержки пар в период беременности и после родов, которые направлены на укрепление личностных ресурсов, улучшение совладания с семейным стрессом, повышение уровня родительского удовлетворения.

Содержание

К читателю	5
Глава 1. Особенности переживания стресса родителей на этапе кризиса рождения первенца	6
1.1 Современные представления о кризисе рождения первенца и связанном с ним родительском стрессе	6
1.2. Факторы, влияющие на восприятие и переживание родителями стресса при рождении первого ребенка	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Карина Савастеева

Особенности переживания стресса родителей на этапе кризиса рождения первенца

К читателю

Эта книга стала результатом моего исследования во время обучения в «Московском институте психоанализа», и я надеюсь, что она поможет не только профессиональным психологам, но и многим родителям после рождения первенца.

Рождение первого малыша в семье – одно из наиболее значимых жизненных событий для молодых и не очень молодых (поскольку сейчас первые малыши появляются у и взрослых мам и пап, что совершенно не отменяет их волнений и стресса) родителей, которое приводит к серьезной перестройке всей их жизни, уклада и привычек. Переход к родительству сопряжен с серьезными физическими, психологическими и социальными изменениями, с которыми зачастую сложно справиться самостоятельно. И это приводит к переживанию ими выраженного стрессового состояния, который принято называть «кризисом рождения первенца». Этот период характеризуется повышенной эмоциональной напряженностью, дезорганизацией привычного уклада жизни, нарушениями в супружеских и детско-родительских отношениях.

Очень важно понимать, что специфика переживания родительского стресса на данном этапе семейного цикла формирует детско-родительские отношения на самом раннем их этапе. Характер совладания родителей со стрессом оказывает непосредственное влияние на их взаимодействие с ребенком, что, в свою очередь, определяет особенности психического развития маленького человека.

Это тема долгое время не изучалась учеными в полном объеме, хотя она и очень важна, потому что родители часто просто боятся обращаться за помощью к психологам, а самостоятельно не в состоянии преодолеть свое тревожное состояние.

Переживание стресса ведет к тому, что более «тревожные» супружеские пары не могут в полной мере насладиться своей ролью родителей и не умеют правильно взаимодействовать с новым маленьким членом семьи, которого с нетерпением и любовью так ждали.

Мне было важно не просто написать теоретическое исследование на основе научной литературы и чужих опросов, но провести самостоятельное исследование и сделать практический анализ.

Поэтому я работала с молодыми супружескими парами в возрасте от 22 до 30 лет, состоящими в браке до пяти лет и испытывающих трудности в решении конфликтов. Всего моими респондентами стали 52 человека, то есть 26 пар. Средний возраст участников исследования составил 26 лет. Из числа опрошенных 26 пар сообщили, что у них есть первенец. Средний промежуток времени с момента рождения первенца был 5 месяцев. Данные собирались онлайн с использованием Yandex Forms.

Результаты исследования, с моей точки зрения, могут быть полезны как практикующим психологам, так и самым «обычным» родителям, переживающим кризис рождения первенца.

В книге я не буду давать научных ссылок, потому что она рассчитана не только на специалистов, но и на самый широкий круг читателей. Но в конце есть библиография, которую я оставляю для тех, кому захочется глубже погрузиться в тему.

Глава 1. Особенности переживания стресса родителей на этапе кризиса рождения первенца

1.1 Современные представления о кризисе рождения первенца и связанном с ним родительском стрессе

Рождение первого ребенка является одним из важнейших переходных периодов в жизни человека, связанным с глубокими личностными и социальными трансформациями. В современной психологии этот период принято называть «кризисом рождения первенца». Собственно, начинается он еще до появления на свет малыша – во время беременности матери, которая влечет изменение уклада жизни семьи. В ожидании ребенка : меняются многие аспекты семейного существования – от экономических до социальных. Одновременная меняется и характер интимных отношений между супругами, а также с ходом беременности возрастает зависимости жены от мужа (она становится все более беспомощно как в психологическом, так и физическом плане, а иногда и в плане материальном).

Рождение же ребенка, особенно первого, является началом процесса полной переструктуризации семейной системы.

Кризис рождения первенца – сложный психологический феномен, который характеризуется целым комплексом системных изменений в жизни родителей и сопровождающихся сильными эмоциональными переживаниями, перестройкой поведения и, в конечном итоге, трансформацией идентичности. Это закономерный, эволюционный кризис развития человека, который определяется объективными обстоятельствами, а именно – появлением первого ребенка.

Психологическая сущность кризиса рождения первенца заключается в необходимости принятия новой родительской роли, перестройке жизненных приоритетов и ценностных ориентаций, а также в существенных изменениях психологической структуры личности. Родители сталкиваются с масштабными трансформациями в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах, что требует от них значительных психологических усилий и ресурсов для успешного принятия новых жизненных обстоятельств.

Основными психологическими особенностями кризиса рождения первенца являются:

- 1) переоценка сложившихся жизненных ценностей и установок; пересмотр привычных моделей поведения и ролевых паттернов;
- 2) сильные эмоциональные переживания самого разного спектра – от радости и счастья до тревоги, усталости и неуверенности;
- 3) трансформация супружеских отношений и перераспределение семейных обязанностей;
- 4) необходимость овладения новыми навыками и компетенциями родительства.

Рождение первого ребенка очень важное для жизни семьи, его смело можно назвать одним из самых значимых в истории рода. Оно приносит радость и счастье в дом и одновременно является причиной кардинальных перемен в психологической и бытовой сферах жизни родителей. Комплекс этих трансформаций, затрагивающих различные аспекты личности и жизни, составляет сущность психологического кризиса в семье после рождения первенца.

Одним из ключевых изменений, происходящих с появлением первого ребенка, является пересмотр и переоценка жизненных приоритетов, ценностей и самого смысла жизни родителей. Рождение ребенка кардинально меняет систему потребностей и целевых установок супругов – потому что на первый план выходят потребности ребенка и родительские обязанности.

А вот прежние жизненные ценности и цели часто вступают в противоречие с новыми требованиями родительства, что вызывает необходимость их переосмысления и перестройки.

Другой значимой особенностью кризиса рождения первенца становится необходимость перестройки привычных моделей поведения и ролевых паттернов супругов. Родители сталкиваются с необходимостью овладения новыми знаниями и приобретением навыков ухода, воспитания и взаимодействия с ребенком, что требует от них существенных изменений привычного поведения. Кроме того, происходит перераспределение семейных обязанностей и ролей между супругами, что нередко вызывает напряжение и конфликты в семье.

Наряду с этим, рождение первого ребенка характеризуется сильными эмоциональными переживаниями родителей, затрагивающими широкий спектр чувств – от радости, восторга и воодушевления до неуверенности, фрустрации и эмоционального истощения. Родители сталкиваются с необходимостью освоения новой родительской роли, они осознают себя «мамой» и «папой», что вызывает сильные положительные эмоции и не менее сильное напряжение в «взрослых» отношениях.

Рождение первого ребенка оказывает существенное влияние на характер и динамику супружеских отношений, зачастую приводя к их трансформации и кризису. Появление ребенка в семье неизбежно влечет за собой перераспределение семейных ролей и обязанностей, что вызывает необходимость перестройки устоявшейся «схемы» взаимодействия между супругами.

Одной из ключевых особенностей влияния кризиса рождения первенца на супружеские отношения является изменение баланса между такими ролями супругов как «партнеры» и «родители». Если ранее приоритетными были потребности супружеской подсистемы, то теперь основное внимание родителей сосредоточено на удовлетворении потребностей ребенка, что зачастую приводит к игнорированию потребностей друг друга или невниманию к ним. Молодые родители начинают ощущать дефицит времени и энергии, необходимых для поддержания качества супружеских отношений.

Кроме того, появление ребенка серьезно влияет на характер и смысл общения партнеров. Супруги вынуждены больше времени и внимания уделять вопросам ухода за ребенком, его воспитания и обеспечения его потребностей, что нередко приводит к сокращению времени, которое они могли бы посвятить друг другу, обсуждению личных проблем и/или интимным отношениям.

Возникающее напряжение в супружеской подсистеме может служить источником конфликтов и разногласий. В этом случае самим молодым родителям необходимо структурировать свои роли: мама должна помнить, что она одновременно и жена, и мать, а папа – что он и муж, и отец. Если какая-то из ролей выходит на первый план и «забывает» другую, это неизбежно ведет к конфликтам, а в конечном итоге – страдают супружеские отношения, что может стать причиной краха семьи.

Только благодаря соблюдению баланса ролей в семье (как родительских, так и супружеских) мама и папа малыша смогут относительно легко пройти этап кризиса.

Эмоциональные контакты очень важны для членов семьи, особенно – супругов, которые учатся быть родителями. Все новое вызывает в нас страх и неуверенность, а роль папы или мамы для многих изначально, в силу воспитания или негативного опыта, представляется не просто сложной, а архи-сложной. Кроме того, роль родителя предполагает взятие ответственности не только за партнера, но и за маленького и пока еще совершенно беспомощного малыша.

Рождение первенца может вызывать рассогласование ожиданий и представлений супругов о родительских ролях, что также неизбежно и негативно скажется на их взаимоотношениях. Зачастую у матерей и отцов формируются различные модели поведения и стили воспитания, которые вступают в противоречие друг с другом, провоцируя возникновение конфликтов.

Комплекс психологических реакций родителей на данный кризисный период принято обозначать термином «родительский стресс», который представляет собой особую форму психологического стресса, возникающего в результате несоответствия между объективными требованиями родительской роли и субъективными ресурсами родителей для их удовлетворения. Он характеризуется комплексом физиологических, эмоциональных и поведенческих реакций, возникающих у родителей в ответ на трудности, связанные с исполнением родительских обязанностей.

Принято выделять несколько основных видов родительского стресса, возникающих в период рождения первенца:

- 1) стресс, обусловленный изменением привычного образа жизни и необходимостью адаптации к новым условиям.
- 2) стресс, вызванный проблемами в детско-родительских и супружеских отношениях.
- 3) стресс, связанный с чувством неуверенности, недостатком родительских компетенций и навыков.

Ключевыми факторами, определяющими возникновение и интенсивность родительского стресса, являются:

- личностные особенности родителей (тревожность, нейротизм, уровень самооценки и самоэффективности);
- социальные условия (поддержка со стороны близких, финансовое положение семьи);
- характеристики ребенка (темперамент, особенности развития, проблемы со здоровьем).

Появление в семье малыша проявляет особенности в поведении супругов, направленного на изменение или приспособление к этому одновременно радостному и «проблемному» событию, меняющему всю структуру выстроенных и устоявшихся, часто очень комфортных и привычных, семейных отношений.

Особо хочу подчеркнуть, что осознание своей роли как отца и матери через преодоления кризиса в семье после рождения первого ребенка, – это еще и неотъемлемая часть процесса формирования социальных, семейных, психологических родительских установок личности, без которых невозможно гармоничное существование семьи с детьми.

Рождение первого ребенка сопровождается значительными психологическими изменениями как у матерей, так и у отцов, однако степень и характер переживаемого ими родительского стресса имеют определенную специфику.

У матерей родительский стресс, как правило, проявляется более ярко и интенсивно, что обусловлено их биологической и социальной ролью под названием «материнство». Беременность, роды, кормление грудью и непосредственный уход за ребенком становятся одновременно испытанием и работой для женщины, что существенно повышает ее психологическую и физическую нагрузку. Кроме того, матери испытывают более сильные переживания, связанные с формированием материнской идентичности и ощущением ответственности за благополучие ребенка.

Женщина в современном обществе старается соответствовать социальным ожиданиям быть «хорошей матерью», что требует от нее высоких эмоциональных затрат, а в результате снижает психологическое благополучие. Молодые мамы становятся уязвимы к депрессиям. В состоянии стресса они часто не в состоянии организовать собственное время, выработать четкие распорядок дня и последовательность своих действий, не могут управлять ресурсами во времени и выставлять приоритеты. А часто, в силу физической и эмоциональной истощенности, становятся менее уверены в собственных суждениях и колеблются в принятии самостоятельных решений. Они теряют так называемый ресурс «контроль напряжения», которым дает возможность снижать эмоциональной перенапряжение и возбуждение путем применения простейших процедур релаксации и контроля уровня напряжения, о которых я расскажу ниже.

Отцы также подвержены воздействию родительского стресса, хотя его специфика и динамика зачастую отличаются от материнского. Для мужчин характерен более высокий уровень тревоги относительно собственных способностей справиться с отцовскими обязанностями и одновременно обеспечить материальное благополучие семьи плюс при этом успешно исполнять супружескую роль. Кроме того, отцы, как правило, испытывают сильный стресс, связанный с изменением привычного образа жизни и необходимостью сбалансировать выполнение профессиональной деятельности и новые обязательства (хотя и часто приятные) отца.

В последние десятилетия появился новый термин – «продуктивное отцовство», которое подразумевает не только материальное вовлечение родителя в воспитание младенца, но и физическое и вербальное. Молодые отцы боятся не соответствовать этой своей новой роли, боятся упустить моменты во взрослении малыша (как раньше мамы боялись упустить первый шаг), они хотят больше времени проводить в семье и с ребенком – и часто не могут себе этого позволить, потому что вынуждены обеспечивать семью. Такое несоответствие между желанием быть «продуктивным отцом» и страхом им не стать также часто является одной из причин родительского стресса у мужчин.

Таким образом, родительский стресс в равной степени затрагивает обоих супругов, оказывая влияние на качество их взаимодействия, личностное функционирование и детско-родительские отношения. Молодые родители, с одной стороны, производят, переоценку функций семьи, ищут новые способы и формы реализации своих прав и обязанностей, и делают это самостоятельно (осмысливают произошедшие изменения), а с другой стороны, возрастает зависимость супругов друг от друга. При этом появляются такие чувства как страх перед невыполнением своих родительских функций, тревога за будущее семьи, растерянность и определенное одиночество. И одновременно оба родителя начинают ощущать нехватку личного времени и недостаточного личного психологического пространства. Кроме того, очень большую роль играют усиливающиеся физические нагрузки. И это объективные причины и обстоятельства, с которыми молодым маме и папе придется справляться.

Успешное преодоление родительского стресса во многом зависит от способности родителей к эффективной коммуникации, взаимопониманию и поддержке друг друга.

Кроме того, успех выхода из кризисного периода во многом определяется наличием и характером социальной поддержки, доступной родителям, а также их способностью к конструктивному поведению. Очень важно привлекать к помощи с новорожденным взрослых членов семьи, которые могут посидеть с младенцем несколько часов, тем самым дав родителям время либо просто отдохнуть, либо пообщаться друг с другом.

Не менее значимо, чтобы и сами родители понимали, как важно им помнить о себе, как важно сохранить собственные отношения и не бояться уделять себя время. Они должны уметь правильно организовывать свое время, учитывая интересы партнера и прибегая к помощи взрослых членов семьи.

Наряду с внешними ресурсами, важную роль в преодолении родительского стресса играют личностные качества самих родителей и умение перестроить свой образ жизни и поведение на основе когнитивных, эмоциональных и поведенческих стратегий. Очень важно уметь осознать, проанализировать и понять пути разрешения стрессовых ситуаций, связанных, в данном случае, с рождением первого ребенка.

Наиболее эффективны поиск социальной поддержки, планирование, положительная переоценка, самоконтроль и принятие ответственности. Это позволит родителям спокойнее и рациональнее реагировать на возникающие трудности и снизит вероятность развития стрессовых форм поведения.

1.2. Факторы, влияющие на восприятие и переживание родителями стресса при рождении первого ребенка

Рождение первого ребенка полностью меняет жизненный уклад молодой семьи. Переход к родительству сопровождается множеством объективных и субъективных трудностей, с которыми сталкиваются супруги, и это часто приводит к размолвкам, конфликтам, недопониманию и возникновению повышенного стресса.

Успешность адаптации родителей к новым условиям жизни и эффективность их совладания со стрессовыми ситуациями в значительной степени определяется, как я уже говорила выше, комплексом их личностных особенностей.

Родительская роль, как и любая другая, требует периода «принятия». Человеку необходимо адаптироваться к новым условиям жизни. При этом родители должны помнить, что, по мере взросления ребенка, накапливаются и трудности с его воспитанием, а если будут рождаться другие дети, к этому добавятся вопросы, связанные с взаимодействием младших членов семьи, распределением времени родителей между ними и заботы о малышах.

Период рождения первого ребенка очень сложный, потому что он заставляет родителей уже не только теоретически задуматься о будущем своей семьи, но и на практике оценить все сложности и трудности, с которым приходится сталкиваться маме и папе новорожденного. Очень часто родители к этому не готовы эмоционально и должны «принять» свое новое положение и обязанности. Последние им стоит разделить, чтобы не было перенагрузки у одного из родителей. Я говорю – «у одного», а «не у мамы», потому что в современном мире с детьми стали сидеть в декретном отпуске и отцы.

Перед родителями стоит задача использования собственного опыта детства, семейных традиций и установок в переосмыслении и в соответствии с современными представлениями о воспитании, а также с учетом индивидуальных особенностей детей, материальных возможностей семьи, а также новых тенденций развития родительства в обществе.

Комплекс переживаний и состояний, вызванный разнообразными трудностями роли родителей, называют родительским стрессом, который может проявиться уже на ранних этапах родительства, особенно у матерей.

Так, известный психолог Р. Абидина трактует родительский стресс как негативную реакцию в отношении себя и/или ребенка, которая возникает при оценке уровня загруженности родительской ролью, а также как результат нарушения баланса между восприятием требований родительства и существующих ресурсов для решения таких задач.

С ним согласен и другой западный ученый К. Дитер-Деккард, который утверждает, что «родительский стресс переживается в форме негативных чувств по отношению к себе и к ребенку/детям, и эти чувства напрямую связаны с требованиями родительства». По мнению последнего, родительский стресс возникает в случае ощущения родителями недостатка ресурсов для исполнения требований родительской роли и сложностей с адаптацией к ней и в разной степени свойственен всем родителям.

Одним из ключевых личностных факторов, определяющих восприятие и переживание родительского стресса, являются характерологические черты матерей и отцов. Согласно исследованиям, родители с высоким уровнем нейротизма, тревожности, эмоциональной нестабильности и пессимистического атрибутивного стиля более уязвимы к состоянию дистресса в период адаптации к родительству. Они склонны воспринимать рядовые трудности ухода за ребенком как чрезмерно угрожающие, переживать чувство беспомощности и неуверенности в собственных воспитательных компетенциях. В свою очередь, родители с выраженными экстрасервацией, эмоциональной устойчивостью и оптимизмом демонстрируют более эффективные

стратегии преодоления стрессовых ситуаций, что позволяет им успешнее адаптироваться к новым условиям жизни.

То есть, чем позитивнее вы смотрите на жизнь, чем больше радуетесь ей, тем легче вам преодолеть любой стресс, в том числе и родительский.

Не менее значимую роль в переживании родительского стресса играют особенности самосознания супругов. Так, родители с низкой самооценкой и сомнениями в собственной эффективности как воспитателей отличаются повышенной тревожностью, чувством беспомощности и неспособностью справляться с возникающими трудностями. В противоположность этому, родители с высокой самооценкой, ощущением внутреннего контроля над ситуацией и уверенностью в своих родительских компетенциях, как правило, более устойчивы к состоянию стресса.

Важное значение для успешного преодоления стрессового состояния молодыми родителями имеют такие психологические защитные механизмы как рационализация, юмор и позитивная переоценка ситуации. Благодаря им, а также чувству самоиронии, адаптации к новой жизненной роли происходит быстрее и успешнее.

В случае же преобладания инфантильных защитных стратегий, направленных на избегание или отрицание проблемы, возможности родителей эффективно справляться со стрессовыми переживаниями сильно снижаются.

Не менее значимую роль в совладании молодых родителей со стрессовыми ситуациями играют особенности их самосознания, в частности, самооценка, ощущение самоэффективности и локус контроля.

Родители, приписывающие причины происходящих событий внешним обстоятельствам, отличаются повышенной тревожностью, восприятием себя как беспомощных жертв ситуации и, как следствие, становятся малоэффективны в «деле» совладания с родительским дистрессом.

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.