

Консультация для родителей **«Почему же мама в стрессе?»**

Педагог-психолог Базарова Т. М.

Первый год с ребенком для одной мамы может стать счастьем, а для другой – испытанием. Почему так происходит и как можно справиться со стрессом?

Главная причина, по мнению психологов, завышенные или неадекватные ожидания от самой себя, ощущение собственной не успешности, уверенность в негативном отношении окружающих ее людей – вот что на самом деле приводит к стрессовым состояниям, нежели реальные проблемы малыша. Давайте попробуем разобраться с основными сложностями.

Я НЕ СПРАВЛЯЮСЬ.

Под этим «общим» девизом, с которым мамы чаще всего обращаются к психологу, могут скрываться самые разные идеи. Кто-то имеет в виду, что не получается сделать то, что мама считает необходимым.

Например, содержать дом в порядке, ухаживать за малышом, немного учиться и работать, держать в голове и вовремя выполнять кучу дел от оплаты счетов до поздравления родственников с днем рождения...

ИСТИННАЯ ПРОБЛЕМА

Завышенные требования к себе.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Запишите все-все, что вы должны были сделать в течение дня.
2. На отдельном листе подробно запишите все, что вы сделали в реальности. Не скромничайте: укажите, что вы, например, грели малышу питание 5 раз, 6 раз его переодевали, дважды искупали. В общем, все до мелочей.
3. Сравните оба списка. Выделите то, что вы не планировали, но сделали. К примеру, не думали закладывать в план такие «мелочи», как подмыть ребенка 6 раз, или убрать кухню после того, как он забрызгал все кашей. В этом-то и суть: вы в реальности делаете больше, чем планировали: малыш вечно подбрасывает вам сюрпризы, это нормально. Дело не в том, что вы не «не справляетесь», а в том, что вы недооцениваете свои реальные трудозатраты и укоряете себя.

ПОЗИТИВНАЯ УСТАНОВКА

Быть мамой маленького ребенка значит, во многом зависеть от его переменчивого состояния и потребностей. Это серьезная нагрузка и колоссальные затраты времени и сил. Вы имеете право отменять и откладывать любые дела – и это не «провал», это нормальный ход вещей для этого периода вашей жизни.

НЕ ПОНИМАЮ, ЧЕГО ОН ХОЧЕТ.

Обычно эта мысль тревожит мам беспокойных малышей, которые довольно часто плачут. Маме может казаться, что она не удовлетворяет потребности своего ребенка, поэтому она чувствует себя «плохой матерью».

ИСТИННАЯ ПРОБЛЕМА

У вас беспокойный ребенок.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Признать, что есть детки, которым нужна дополнительная помощь, чтобы адаптироваться в этом мире.
2. Если ребенок имеет проблемы, связанные с кормлением (часто срыгивает, бросает грудь, мучается коликами), - проблему нужно решать с педиатром.
3. Если малыш часто плачет без видимых причин, покажите его хорошему неврологу.

ПОЗИТИВНАЯ УСТАНОВКА

Есть более и менее спокойные дети – это осознание само по себе уже важно и конструктивно. Тревожность ребенка – это не ваша вина и не ваше недопонимание. Нужно просто разобраться, каким образом ему можно помочь. Ваше спокойствие – это самая первая помощь себе, а рациональные действия – вторая.

Я НЕ ЛЮБЛЮ СВОЕГО РЕБЕНКА

Эту мысль женщины редко произносят вслух, но очень часто думают про себя в минуты отчаяния. В ней все: и тоска по всевозможным радостям бездетного периода, и ощущение не успешности в новой для вас роли матери, завышенные ожидания перманентного материнского счастья.

ИСТИННАЯ ПРОБЛЕМА

У вас накопилась критическая масса негативных эмоций и хроническая усталость.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Не нужно искать спасения в этой мысли. Вы как бы наказываете себя ею – ведь что может быть хуже для матери? Однако у вас есть и «вторая выгода»: это довольно изощренный и болезненный, но все же способ перестать страдать от мысли «я не справляюсь».
2. Постараться перестать чувствовать себя «плохой матерью», которая не справляется.
3. Не требовать от себя радостных эмоций.
4. Найти возможность переключиться и отдохнуть – попросите родственников или друзей помочь вам в этом.
5. Обратиться к психологу и врачу-терапевту, чтобы они объективно оценили ваше состояние здоровья. Не исключено, что вам необходима помощь, чтобы прийти в себя после «гормонального рывка».

ПОЗИТИВНАЯ УСТАНОВКА

Я люблю своего ребенка так, как получается сейчас. Эти эмоции и чувства – не бетон, они переменчивы. Мы еще много лет будем строить наши отношения, которые уникальны и не похожи на то, как это бывает у других. И это ценность, которой мы дорожим.

Стресс и ощущение, близкое к нервному срыву или депрессии, во многом провоцируется нашими ожиданиями от самих себя. Попробуйте разобраться с этим, и тогда окажется, что у вас чудесный, радующий вас малыш. Ведь вы – действительно замечательная мама!

Источник: Журнал «Мой ребенок»; стр. 24; №8, 2017 г. (август).