

Консультация педагога-психолога для родителей:

«Как стать хорошей (не)идеальной мамой»

Быть мамой — непростая задача, а стать хорошей мамой с учетом требований, которые обрушиваются со всех сторон, ещё сложнее. Трудностей в материнстве хватает — это и постоянная многозадачность, и избыток обязанностей, и перегрузки с недосыпами, и жертвование своими интересами ради потребностей ребёнка.

Но мир не идеален, мы не идеальны — тем не менее, некоторые из-за этого попадают в свою болевую точку — им страшно быть плохой мамой. Страх превращает материнство в напряжение, постоянный контроль, чтобы не допустить ошибку в воспитательном процессе и ненароком не нанести душевную травму ребёнку. Вместе со страхом бонусом появляется чувство вины, что ребёнку уделяется недостаточно внимания (и поэтому часто болеет; не такой успешный и т.п.) возникает комплекс "недоматери", который не дает насладиться временем, проведенным с ребёнком.

Получается замкнутый круг — чем больше женщина боится быть плохой мамой, тем больше вины, и тем самым она менее устойчива в родительской роли, что негативно отражается на детско-родительских отношениях.

Д.В. Винникот (детский психоаналитик) ввел в обиход понятие "достаточно хорошая мать". Оно обозначает мать, которая делает всё, что в её силах, признавая при этом, что может совершать ошибки.

Существует правило для всех случаев в жизни: «сначала надеваем кислородную маску на себя, а затем на ребёнка».

Также есть еще способы почувствовать себя хорошей мамой и наслаждаться материнством:

5 принципов счастливого материнства

1. Примите свое несовершенство

Идея совершенства очень многим портит психику и становится причиной постоянных тревог.

Особенно это отражается в материнстве, когда ты хочешь дать своему ребёнку все самое лучшее, но это не всегда удается. И важно знать, что это нормально: идеальных родителей не бывает, и все мы несовершенны. Прощайте себе ошибки, а ребёнку давайте самое главное — любовь.

2. Не торопите развитие своего ребёнка

Ещё в период беременности мамы начинают представлять, кем станет ребёнок, когда вырастет, и какой будет его жизнь. Поэтому ещё с младенчества невольно начинают делать все, чтобы поскорее приблизить этот момент и, наконец, это увидеть. Не спешите — время и так летит быстро.

3. Помните об отношениях с мужем

Когда в вашей жизни появляется новая родительская роль, другие могут уйти на задний план. И этот момент необходимо отслеживать: нужно быть не только мамой и папой, но и мужем и женой, чтобы ваши отношения оставались крепкими и счастливыми. Поэтому старайтесь уделять внимание друг другу и чаще оставаться наедине.

4. Не забывайте о друзьях

Чтобы ваш мир не сузился на одних домашних заботах, старайтесь общаться с друзьями так часто, как это возможно. Так вы сможете отвлекаться от хлопот и будете помнить, что у вас есть ещё другие интересы помимо материнства. И это важно, ведь вы не всегда будете прикованы к малышу — он повзрослеет, а ваша жизнь продолжится.

5. Уделяйте время себе

В ежедневной рутине можно запросто забыть о своих потребностях. Но удовлетворять их необходимо. Мама должна быть счастливой (это тоже сказывается на ребёнке), поэтому не забывайте отдыхать и радовать себя.

