

# Позитивный взгляд на трудности материнства

**«Хорошая мать» идеально понимает своего ребенка, всегда все делает правильно, но главное, что все это она делает легко и непринужденно, с удовольствием. Конечно же, никогда не устает, и тем более не раздражается на ребенка, да еще при всем этом прекрасно выглядит. Статус «хорошей жены» и в целом «успешной женщины» тоже никто не отменял. Таков распространенный взгляд на материнство в современном обществе.**

Но в практике психологов Центра семьи «Минусинский» все больше обращений от мам, которые устали и, что самое удивительное, отдыхать-то они не могут себе позволить и даже не знают, как это сделать. Всё непременно остановится, рухнет просто, если мама уделит время себе самой. Так рассуждают мамы, которые не подозревают, что находятся на грани эмоционального срыва. Об этом говорит само отношение к отдыху и такие проявления, как нарушение сна, безразличие или раздраженность, бесперспективность в мыслях и т.п. Особенно если родился долгожданный ребенок, но врачи сообщили, что малыш нездоров. Возможно, он не сможет ходить или никогда не скажет: «Мама»... Поэтому синдром эмоционального выгорания (СЭВ) матери – наиболее актуальная проблема семей, воспитывающих детей с инвалидностью, где мама практически всё время проводит с ребенком, который нуждается в особом уходе и внимании. Еще более тревожно чувствуют себя многие мамы детей раннего возраста, если малыш родился существенно раньше поло-



женного срока и с появлением на свет вынужден долгое время бороться за жизнь. А также в семьях, где рождение последующего ребенка произошло с небольшим перерывом в 1,5–2 года. Для кого-то и один малыш – повод для гиперответственности. Да и вообще, наступление материнства для многих женщин волнительно, что вполне объяснимо.

Для прояснения ситуации проанализируем основные признаки эмоционального выгорания и причины его возникновения с точки зрения деятельности родителя. Как оказалось, к ним относятся все то, что применимо и к профессио-

нальному выгоранию, где главной причиной является хроническое переутомление в сочетании с отсутствием должного вознаграждения за работу. Это расценивается человеком как непризнание его труда при чрезмерных затратах на этот труд. Особого внимания заслуживает деятельность, связанная с ответственностью за здоровье, жизнь и судьбу человека.

Таким образом, в ситуации относительно материнства ответственность за судьбу ребенка вынуждает мамочек максимально расходовать все свои внутренние ресурсы. Конечно, результат таких уси-

лий всегда есть, но порой его очень трудно заметить именно мамам, потому что каждый день они включены в процесс повседневной жизни своей семьи и привыкли видеть картину без кажущихся изменений. Но, как известно, дети находятся в тесной эмоциональной связи с мамой, и если она напряжена, раздражена, устала, дети ведут себя так же. И тогда мамы пытаются вразумить деток, привести в чувство, всячески пытаются повлиять на их поведение, а надо, как ни странно, начать с себя.

Поэтому очень хочется сейчас обратиться ко всем мамам. От вашего эмоционального состояния зависит и ваше физическое здоровье. Берегите его, пожалуйста, внимательным отношением к себе. Если организм не справится с той колоссальной нагрузкой, которую вы на себя взвалили, подумайте, что будет? Возникнет очевидная необходимость пересмотреть приоритеты и уклад повседневной жизни в ваших семьях. Муж станет активнее, почувствует свою нужность, необходимость для вас и детей. Дети, в меру своих возможностей, станут более самостоятельными, а значит, жизнестойкими. И у вас наконец-то высвободится время для себя. Конечно, близким придется быстро перестраиваться в непривычной для них ситуации. Поэтому лучше уже сегодня начать рационально расходовать свое время и силы. Отдохнувшая и «разгруженная» в повседневной заботе о семье женщина – залог благоприятного психологического климата в семье.

Не менее важно, уважаемые мамы, каждый день отмечать для себя пусть даже самые малые достижения в развитии ребенка. Например, сегодня ваш

малыш впервые сам сходил в туалет, а ведь это – очень важное достижение, и позади тернистый путь приучения к горшку. Может быть, сегодня вы дали ребенку ботинок, чтобы он обулся, не очень надеясь на результат, а он именно сегодня смог сам это сделать? Может, ребенок не улыбался, и пусть даже в 12 лет впервые, но смог это сделать? Трудностей много, и они очень разные, но вера в собственных детей творит чудеса, а терпение, любовь и забота – это те зёрна, которые обязательно прорастут и порадуют своими плодами.

А еще предлагаю прямо сейчас вспомнить: что вы любите? Может быть, вы давно не были в театре, в музее или на концерте, просто не прогуливались спокойным шагом по парку или не были в кафе, потому что «не могли себе позволить»? Может, вам элементарно надо выспаться? Не загоняйте себя в угол в своем собственном сознании. Наверняка есть рядом тот, кто не только хочет, но и может вам помочь. Начните выражать свои просьбы и желания вслух.

Быть мамой – наивысшая награда для женщины. А главная ответственность мамы – это ее материнская ресурсность: внутренний баланс, здоровье и хорошее настроение. Поэтому, дорогие женщины, если у вас не получается самостоятельно позитивно взглянуть на трудности материнства или найти способ для восстановления своих внутренних сил, вы можете обратиться за помощью к психологу в **Центр семьи «Минусинский» по адресу: ул. Советская, д. 31Б или по телефону: 8 (39132) 2-16-46.**

**ГАЛИНА ЕРАХТИНА,**  
педагог-психолог

АП

## Как развивать в детях креативность

### 7 простых и действенных способов

**Всем родителям знакома такая ситуация: вам нужно хотя бы пять минут для того, чтобы перевести дух, ответить на срочное сообщение или приготовить ужин, но дети настойчиво требуют, чтобы вы их развлекали. Проще всего сунуть им в руки планшет или джойстик. Правда, потом, когда нужно есть, делать уроки или ложиться спать, их невозможно оторвать от экрана без скандала.**

Складывается впечатление, что, проводя все свободное время в гаджетах, дети растеряли свое богатое от природы воображение и просто не спо-

собны самостоятельно придумать что-то интересное. К счастью, существуют простые (и веселые) способы, которые помогут пробудить в детях креативность.

**1. Подайте детям идею для рисования**

Дети, как правило, любят рисовать, но часто не могут придумать, что именно. Чтобы предотвратить поток нытья по этому поводу, держите в голове интересные «заготовки». Например, предложите ребенку нарисовать какое-то изобретение, животное, которого не существует, или сцену из любимой видеоигры.

**2. Дайте детям встать у руля**  
Если дети требуют, чтобы вы с ними поиграли, скажите, что сюжет и правила игры они должны придумать сами, а вы

согласны им полностью подчиняться. Вы удивитесь, куда это может вас завести.

**3. Меняйте правила**  
Например, спрячьте инструкцию к настольной игре, и пусть дети сами придумывают, как в нее играть. Кто знает, может, новый способ сделает игру еще интереснее. Отступая от привычной рутины, вы заставляете детей взглянуть на мир под другим углом, а это очень полезно.

**4. Устройте домашний кукольный театр**

Для этого не нужны специальные приспособления. Достаточно пледа и фантазии. Покажите детям, что любой лам, которого полно в доме – к примеру, старые носки, вешалки для одежды и обувной рожек, – можно превратить в

персонажей, которые разыграют комедию и трагедию не хуже настоящих актеров.

Главное – подать идею и показать, как ее можно осуществить. А дальше в игру вступит детское воображение.

**5. Не выбрасывайте коробки**

Игры с картонными коробками – отличный способ надолго занять ребенка и разбудить его богатое воображение. Коробка может превратиться во что угодно – в дом, корабль, замок, дракона и т.д. Такие игры принесут детям много радости и пользы.

**6. Привлекайте детей к готовке**

Не отправляйте детей смотреть мультфильмы, пока вы заняты на кухне – готовьте вместе! Предложите ребенку по-

мочь вам приготовить его любимое блюдо. Чтобы сделать этот процесс более увлекательным, можно изменить привычный рецепт или добавить новый ингредиент – и посмотреть, что получится.

**7. Просто дайте детям по-скупать**

Скука – идеальное состояние для пробуждения фантазии. Постарайтесь не обращать внимания на ребенка, когда он ноет: «Маааа, мне скуучно!» Просто молчите, сколько сможете, не подавая маленькому нытику никаких идей о том, как ему себя занять. Он должен придумать их сам. Только так он станет самостоятельным человеком и научиться пользоваться своим воображением.

АП