

ПЕРВЫЙ РЕБЁНОК



В жизни любого человека иногда происходят события, которые меняют его мировоззрение. Найти своё место в этом обновлённом мире непросто. Рождение первого ребёнка – это не только счастье и радость, но и по-настоящему серьёзное испытание для молодой семьи.

В начале совместной жизни супругам кажется, что малыш обязательно сплотит их. Они представляют, как будут заботиться о нём и помогать друг другу, придумывают имя, покупают обновки, пытаются каким-то образом представить его будущее.

Конечно, большинство будущих мам и пап знают о предстоящих трудностях, но эти проблемы пока что умозрительны, не пережиты на опыте, поэтому молодым людям кажется, что они с ними легко справятся. Но, как часто бывает, на практике всё оказывается немного по-другому. Или

совсем по-другому. Бессонные ночи, нехватка денег, постоянно уставшая, сонная жена, которая в своём новом положении не успевает «обслуживать» супруга. Муж начинает чувствовать себя «на периферии», получает всё меньше внимания. И становится свидетелем новых отношений своей жены – с ребёнком. Разумеется, эти отношения не всегда ему понятны, и пока что он в них практически не участвует.

В такой ситуации могут возникнуть конфликты, непонимание, общее напряжение в семье. Положение усугубляется, если молодая мать начинает как бы «замыкаться» на ребёнке, на ма-

теринстве, подчинять свою жизнь только ему. Для гармоничного развития малыша это, наверно, даже полезно – такое поведение матери почти неизбежно. Тут, как обычно, все дело в «балансе». Потому что, если молодая мама не сможет найти золотую середину, напряжение в супружеских отношениях будет всё время увеличиваться и, рано или поздно, дойдёт до точки кипения: ссоры, измены и, в конце концов, – развод.

■ Понизить градус

Вам могут оказать неоценимую помощь близкие люди. Иногда молодые родители принципиально хотят «делать всё сами».

Это, конечно, похвально, и если есть такая возможность, почему бы и нет. Но всегда ли присутствует мера в этой самостоятельности? Есть ситуации, когда активность матери принципиальна — в вопросах, связанных с самочувствием ребёнка, с его питанием, необходимостью тактильного контакта. Но некоторые вещи вполне может делать кто-то другой — ходить за продуктами, убирать в квартире, стирать, гладить и даже готовить. Во многих семьях есть кто-то, кто готов помогать в уходе за малышом — бабушки и другие родственники, а также близкие друзья. Разумеется, без чрезмерного вмешательства в жизнь семьи. А освободившееся время вполне можно потратить на отдых, общение с ребёнком и с мужем.

Второе — важно высыпаться. Казалось бы, банальная вещь, но как часто это упускают из вида или считают неважным. А ведь сон — один из ключевых факторов в нашем самочувствии. Сонная молодая мама, особенно если недосыпание приобретает хронический характер, часто становится невнимательной, раздражительной, может заболеть. И это обязательно сказывается на ближайшем окружении. В первую очередь на ребёнке, а также на муже и отношениях с ним. Возникает законный вопрос — а когда спать? Ответ — вместе с малышом. И вообще, в любой ситуации — если есть возможность спать, надо спать! Отдохнувшая мама и жена намного полезнее для семьи.

Ещё один момент — скорее всего, придётся изменить приоритеты и систему семейных ценностей. Если раньше дом был для вас уютным гнёздышком, где приятно наводить порядок,

готовить деликатесы, а чистенькая уютная обстановка радовала глаз, то теперь надо привыкнуть к мысли, что всё будет по-другому. Решите для себя, что важнее — красивый образ дома-мечты или душевное равновесие и эмоциональное благополучие при неидеальном порядке, изрисованных стенах и полупустом холодильнике. Если вы хотите хорошо себя чувствовать и радоваться происходящему, придётся согласиться с этой метаморфозой. Как говорил известный детский психотерапевт Дональд Вудс Винникот, «тут ничего не поделаешь; нужно смириться с тем, что маме с маленькими детьми, скорее всего, придётся жить в колючине. В настоящее время им неизвестно, как с этим бороться. Может быть, когда дети подрастут, опять воцарятся спокойствие и порядок, а может быть, и нет».

■ Лёд и пламень

Каждая семья переживает этот непростой период по-своему и по-своему решает возникшие проблемы. Многие зависят от взаимопонимания, установившегося между супругами, от их умения слышать друг друга и договариваться. Молодым родителям нужно научиться преодолевать трудности общими усилиями, а не закидываться на бессмысленных претензиях друг к другу, по-новому заботиться друг о друге и постараться пореже задавать друг другу пресловутый вопрос: «А как же я?»

Теперь малыш будет неизменно присутствовать в мыслях мамы и папы. Родители будут помнить о том, что в жизни супруга «тоже появился ребёнок, и этот ребёнок — наш».

Многое зависит от взаимопонимания между супругами, от их умения слышать друг друга и договариваться



Не «твой» или «мой», а «наш», и именно этот акцент самый важный. Если муж будет недоволен женой, ему придётся посмотреть на ситуацию с новой позиции — она не сделала что-то обычное (или, наоборот, сделала что-то необычное) не потому что «не любит» или «забыла», а потому что «ей приходится быть с малышом, который полностью от неё зависит». Теперь в её жизни присутствуют не только супружеские, но и детско-родительские отношения. А значит, ей нужна помощь и поддержка другого взрослого человека. Который, кстати, является её мужем...

Так же учится вести себя и молодая мама. Это может быть сложно, но ей нужно постараться не забывать о том, что её муж хоть и стал отцом этому малышу, но всё-таки остался её супругом. А значит, на него тоже нужно обращать внимание, заботиться о нём и принимать любую его помощь. Даже если он делает что-то невпопад, не то или не спросив — ведь мужчина действительно

может не знать чего-то, но искренне пытается помочь. И если вы просто скажете: «Спасибо!», то это будет гораздо более «плодородная» почва для объяснения, как надо сделать, чем слова: «Ты опять все испортил!». Не забывайте: когда у молодой пары рождается первый ребёнок, то в новой, незнакомой ситуации оказываются все члены семьи, которые постоянно учатся и только со временем начинают понимать, как нужно делать «на самом деле».

■ Новые роли

После того, как молодая женщина становится мамой, у неё довольно часто возникает искушение «перейти в стан матерей». Например, пойти жить к родителям, — ведь там больше помогают, проще и легче. Или, судача с приятельницами, «перемывать кости» мужьям на предмет их «несостоятельности» как отцов или помощников, постепенно создавая в себе определённое отношение к супругу. Или начать относиться к нему только с точки зрения его отцовства и помощи в домашних делах, забывая, что он всё-таки мужчина, муж, и с рождением ребёнка никуда его интересы и желания не делись. В таких случаях сложно посоветовать что-то «сделать». Женщине важно самой помнить о своём призвании. Помнить, что, став матерью, она не перестала быть женой, что роль женщины не ограничивается воспитанием малыша. Будет хорошо, если в круг общения молодой матери будут входить не только другие мамочки разных возрастов, но и самые разные люди.

Молодому отцу, наоборот, не стоит ограничивать себя привычными ролями «добытчика денег», «главы семьи», «муж-

чины», а начать целенаправленно осваивать роль папы. Даже желание это сделать, интерес к своему новому статусу может значительно гармонизировать атмосферу в семье, где хотя бы на уровне эмоций, намерений появятся двое родителей, пусть даже у отца ещё далеко не все получится так, как нужно.

И, конечно, обоим молодым родителям, особенно матери, важно помнить, что это именно их ребёнок, и никто не знает его лучше, чем они. Иногда у молодых мам появляется множество советчиков, начиная от знакомых и родственников и заканчивая специалистами разного профиля. Все они вроде бы стараются помочь, но в своих рекомендациях исходят не из личности только что родившегося человека, а опираются на стереотипы, стандарты, принятые нормы, которые могут быть верны в целом, но не подходить конкретному маленькому человеку. Всё в этих сложных вопросах сугубо индивидуально! К сожалению, такие советы иногда вселяют неуверенность, сомнения в родителях, сеют противоречия, которые приводят к новым ссорам и конфликтам. Взрослые могут начать «испытывать» эти советы на ребёнке, а малыш будет протестовать, естественным образом не принимая всего, что ему не подходит. Важно, чтобы матери и отцу в этот момент хватило мудрости и спокойствия для того, чтобы услышать своего малыша и его потребности, отделить зёрна от плевел, разумные рекомендации от ненужной и пустой информации, вносящей диссонанс и напряжение в семейную атмосферу.

*Людмила ЗАХИРИНА,
детский психолог*

Дороже второго?

Исследователи нашли связь между степенью ожиданий, которые родители возлагают на своего первенца, и его успешностью во взрослой жизни.

Специалисты университета Дьюка и университета Вашингтона в Сент-Луисе (США) установили, что родители возлагают куда больше надежд на первого ребёнка, чем на младших. При этом отец и мать чаще всего не имеют опыта в воспитании и действуют методом проб и ошибок. Зато они, чаще всего, более внимательны к успехам первенца. Первый ребёнок получает больше как поощрений, так и взысканий. За счёт этого перворожденные дети нередко более успешны, чем их братья и сёстры, более ответственны и внимательны. Но есть и минусы. Избыток требований и слишком жёсткий контроль со стороны родителей часто приводит к проблемам в эмоциональной сфере.