

В очікуванні дитини

«У нас з чоловіком були прекрасні відносини, а з народженням дитини все змінилося», – так починають свою сповідь багато молодих жінок, які прийшли на прийом до психолога. Незалежно від рівня добробуту, життєвих обставин і умов проживання з народженням первістка життя неминуче змінюється, і часом просто не вистачає часу, щоб осмислити ситуацію. Тому в очікуванні дитини варто заздалегідь задуматися про деякі психологічні особливості відносин вже не з чоловіком, а батьком вашої дитини

Читати російською «У нас с мужем были прекрасные отношения, а с рождением ребенка все изменилось», – так начинают свою исповедь многие молодые женщины, пришедшие на прием к психологу. Независимо от уровня благосостояния, жизненных обстоятельств и условий проживания с рождением первенца жизнь неизбежно меняется, и порой просто не хватает времени, чтобы осмыслить ситуацию. Поэтому в ожидании ребенка стоит заранее задуматься о некоторых психологических особенностях отношений уже не с мужем, а отцом вашего ребенка

Будущей матери природой отведено 9 месяцев, чтобы физически и эмоционально подготовиться к рождению малыша, осознать удивительное таинство появления нового человека. Те, кому впервые предстоит познать счастье и тяготы материнства, часто испытывают неуверенность, сомневаются в своих силах, в благополучном разрешении беременности. В семье обсуждают, как рожать, где жить, кто из бабушек поможет ухаживать за новорожденным. Это вполне объяснимые заботы и тревоги, но они отвлекают молодую женщину от не менее важной проблемы: не повлияет ли рождение ребенка на внутрисемейные отношения?

Рождение малыша – это поворотный момент в жизни супругов, и только от них зависит, пойдут ли они по пути сближения, сотрудничества и взаимовыручки, ведь есть и другой путь – непонимания, раздоров, соперничества, взаимных обид и

ревности.

Это проверка чувств, степени зрелости партнеров, испытание семьи на прочность и вместе с тем важный этап в построении отношений между молодыми супругами. Случается, что рождение малыша совпадает с моментом создания семьи. Казалось бы, не лучший вариант: у молодых людей не было времени на «притирку», еще не сложились неписанные правила и семейные традиции, нет опыта мирного решения конфликтов. Но есть в такой ситуации и неоспоримые преимущества – отношения сразу выстраиваются «втроем», с участием ребенка, взаимной ответственностью за его жизнь и благополучие.

Если супруги долго жили в бездетном браке, у них выработались стойкие стереотипы взаимоотношений. С появлением ребенка неизбежно придется многое ломать и выстраивать отношения заново.

С появлением малыша от молодой мамы полностью зависит, будет ли отец ухаживать за ребенком и принимать участие в его воспитании. Речь идет не только и не столько о физической помощи супруга. Важнее эмоциональная связь между папой и детьми. Плохо, если все время звучит: «Я занята с малышом, пойдй, поджарь себе яичницу (сбегай в магазин, принеси, подай)». Нельзя, чтобы отец был только «на подхвате», всегда на вторых ролях и чуть ли ни в роли помыкаемого. Ведь можно сказать и иначе: «Идем на кухню, ты поддержишь малыша, а я приготовлю поесть»; «Твоя очередь менять памперсы»; «Ты устал после работы? Полежи вместе с малышкой, а я разогрею еду»; «После того, как ты в прошлое воскресенье дал мне возможность отдохнуть, я почувствовала настоящий прилив сил».

Пропасть между женихом и мужем не такая глубокая, как между мужем и отцом. Задача женщины (приятная и почетная) – привлекать мужа к отцовским обязанностям, вовлекать его в детские проблемы: дать ему возможность решить, тепло ли одет малыша, стоит ли начинать его закалять, вызывать участкового врача или неотложку. Почувствовав ответственность за ребенка,

мужают совсем юные отцы. Мужчине важно знать, что он контролирует ситуацию, что с его мнением считаются, что он глава семьи. Может ли он почувствовать это, если все время твердить: «Да ты ничего не понимаешь...»; «А вот моя мама говорит...»; «Я тут целый день кручусь, а от тебя помощи не дождешься».

Очень важно высказывать свои потребности в виде ненавязчивых просьб (конечно, не прибегая к командному тону). Тогда муж, которого вы попросили о помощи, почувствует себя спасателем, а не батраком. А то на приеме у психолога можно услышать такой диалог:

– Мой муж мне совсем не помогает, даже мусор не вынесет.

– А вы его об этом просили?

– Ну, вот еще, сам должен понимать.

Не стоит ждать, что муж предложит вам помощь или догадается, какая работа важнее. О своих ожиданиях не стесняйтесь говорить вслух, обсуждать с супругом, какой вид помощи ему приятнее. Ведь и женщины не всю работу по дому любят одинаково. То же и у мужчин. Для кого-то не проблема погулять с ребенком в парке, а другой готов часами катать с ним игрушечные машинки; один ловко меняет памперсы, а другие с удовольствием возьмутся за мытье посуды; одни обожают купать свое чадо, а другие не прочь приготовить что-нибудь вкусненькое... Не стоит настаивать, чтобы супруг делал именно то, что хотелось бы вам, – на практике может получиться так, что, формально согласившись, он начнет отлынивать от своих обязанностей.

После рождения малыша мужчины особенно остро испытывают потребность в женском внимании. Многие даже ревнуют к ребенку. Для того чтобы у мужчины не появилось ощущение, что «жена любит ребенка вместо меня», нужно формировать другую установку: «мы любим ребенка вместе».

Что нужно, чтобы, несмотря на все проблемы, супруг спешил

домой? Он должен знать, что его любят и ждут. Для этого надо совсем не много: встретить в дверях с ребенком на руках, обменяться парой теплых слов («Мы так соскучились, ты сильно устал?»), создаст теплый эмоциональный фон, на котором гораздо легче переносить любые трудности.

Очень тяжело растить детей без помощи бабушек. Но такие семьи, как правило, гораздо прочнее – выстраивать отношения проще без вмешательства третьих лиц. Увы, «разводящая» роль свекровей и тещ с появлением ребенка усиливается. Когда ребенком занимаются мама и папа, жизнь сама заставит и распределить обязанности, и определить меру участия каждого в уходе за ребенком. При наличии же бабушки отец может оказаться «не у дел». Теща, помогая растить любимого внука, способна напрочь отторгнуть отца от ребенка. Бросаясь помогать дочери: «Нет, он не сумеет, давай я», «Да кто ж так ребенка держит», «Ты посмотри, как он его одел» – бабушка медленно, но верно разрушает семью, закладывает фундамент будущих сложностей в отношениях и между супругами, и между отцом и ребенком.

А вот свекровь может стать на путь постоянной критики молодой мамы, вселить в нее неуверенность в своих силах. Кроме того, многие свекрови не в состоянии осознать, что их «ребенок» уже сам отец, и все переживают, чтобы он не переутомился, чтобы его не загружали домашней работой. И сама толком не помогая, она может всерьез препятствовать сыну полноценно участвовать в домашних делах и уходе за ребенком. Одна такая «сердобольная» мамаша вставала по ночам, чтобы убедиться, что именно невестка поднимается к ребенку, а не ее сын, которому «надо выспаться». Конечно, мы упомянули, крайние случаи, но в большей или меньшей степени этим грешат многие. Хочется надеяться, что эту статью читают не только будущие мамы, но и будущие бабушки. В любом случае все не так страшно, если все любят друг друга и если в семье принято спокойно обсуждать возникшие проблемы. Ведь любящие люди всегда могут договориться.

Мария Кириленко, Анна Яценко, психологи, Киево-Святошинский центр социально-психологической реабилитации и его

информирования населения по вопросам последствий Чернобыльской катастрофы

Свято весни або Міжнародний жіночий день? Чи всі святкують 8 березня?

Хоча свято 8-го березня претендує в Україні на статус всенародного, слід зазначити, що ставлення до нього «широких мас» не таке вже однозначне. Комуś не подобається Міжнародний жіночий день як суто «комуністичний»; хтось не вважає це свято українським, звертаючись до найдавніших його витоків; багато жінок вважають, що сама наявність у календарі такої дати їх принижує ...

Читати російською Хотя праздник 8-го марта претендует в Украине на статус всенародного, следует отметить, что отношение к нему «широких масс» не такое уж однозначное. Кому-то не нравится Международный женский день как сугубо «коммунистический»; кто-то не считает этот праздник украинским, обращаясь к самым древним его истокам; многие женщины полагают, что само наличие в календаре такой даты их унижает...

И все-таки первый праздник весны живет! После длинной и порой тягостной зимы, снежных заносов, холодов, гололеда и других погодных сюрпризов вдруг начинает веять весной, появляется надежда на близкое тепло, предчувствие скорого возрождения природы. Душа просит праздника, ярких событий, подарков, и цветов! Для многих представительниц прекрасного пола – это один из самых любимых и романтических праздников в году.

Могут ли День Святого Валентина и День матери заменить первый праздник весны?

День влюбленных неплохо прижился в молодежной среде, и активно продвигается теми, кому новый праздник сулит дополнительную прибыль. Но люди уже чуточку постарше не торопятся признавать праздник «своим». Не совсем понятная идеология, не слишком четкая «целевая группа»... А сколько несчастных одиноких сердец в этот день особо остро чувствуют свою обойденность? И совсем еще маленькая девчушка, придя из школы, грустно перебирает «валентинки», которые все сплошь от подружек и ни одной от мальчика... И даже тот, кто отлично чувствует себя в другие дни, 14 февраля невольно грустит о том, что у него все еще нет спутника жизни... И тогда впору переименовать этот праздник в «День оживших комплексов».

В День матери совсем не весело тем, чьи мамы уже ушли в мир иной. Не по себе и тем женщинам, которых в силу разных причин никто никогда не назовет «мама». Этот день прекрасен, его празднуют во многих семьях, но и он не заменит наш старый добрый весенний праздник.

Да здравствует 8 марта!

Справедливости ради необходимо отдать должное демократичности и универсальности 8-го марта. Этот день равняет всех женщин, и практически каждой достается своя доза праздничного настроения: нет родных – поздравят коллеги или соседи; всех девочек в классе поздравят все мальчики и никто не почувствует себя обойденной; и уж совсем одинокая женщина почувствует свою причастность к событию, смотря по телевизору какой-нибудь праздничный концерт. Так что пусть празднуют этот праздник те, кто его признает, кому он нравится, и кто не озабочен его дополнительными смыслами. Возможно, что со временем этот мартовский день действительно станет исключительно днем защиты прав женщин, но пока он воспринимается как лишний повод отдохнуть от серых будней и находит горячий отклик в душах многих наших соотечественниц.

Как отмечают 8 марта в других странах?

В большинстве стран Международный женский день воспринимается как день солидарности и защиты прав угнетенных. К примеру, американские феминистские СМИ обязательно посвящают этой дате специальные выпуски, в которых рассказывают об истории женского движения и о новостях борьбы женщин всего мира за свои права. В честь этого дня феминистские организации делают очередную рассылку писем с просьбой пожертвовать деньги для помощи женщинам Афганистана, стран Африки или иных стран, где женщинам особенно тяжело живется. А еще приурочивают конференции и семинары на темы дискриминации, насилия, войн, репродуктивных прав, привлечения молодежи к участию в политической жизни и пр. Все это, естественно, освещается и по телевидению.

Только ли концерты хочется видеть по телевизору в этот день?

Что касается Украины, то не всегда радует то, как этот праздник представляется и обставляется на государственном уровне и в наших СМИ. Не хотелось бы в очередной раз слышать исключительно о прелести и очаровании украинских женщин, об их терпении, мудрости и о том, что они хранительницы домашнего очага. Это мы уже слышали. Хочется серьезного разговора о роли женщин в обществе, о соблюдении их прав, о том, насколько широко представлены они в органах власти. По телевизору хочется увидеть и услышать наших «настоящих» феминисток, а не только оголенных представительниц скандально известного движения «Femen». Хочется услышать о том, что всерьез беспокоит украинок. И если наша власть привыкнет каждый год в канун 8-го марта давать публичный отчет относительно того, что делается в нашей стране для утверждения реальных прав женщин, это существенно повысит статус этого праздника на государственном уровне. А уж отмечать или нет сам день 8-го марта, каждая семья будет решать для себя.