

Как справиться с ролью молодых родителей

*Отношение к детям —
безошибочная мера
духовного достоинства человека.
Янка Брыль.*

Быть молодыми родителями для многих женщин и мужчин — долгожданная и одновременно неожиданная роль. Долгожданная, потому что в течение продолжительного времени они ждут появления нового члена семьи, а неожиданная — из-за множества трудностей по развитию и воспитанию ребенка, которые возникают сразу же после его рождения и порой кажутся неразрешимыми.

Несмотря на то, что рождение малыша — это огромная, непередаваемая радость, у супругов постепенно начинает накапливаться сначала усталость, потом раздражение и недовольство. Женщины чаще подвержены перепадам настроения, без оснований тревожатся о ребенке, становятся более чувствительными, обидчивыми. У одних молодых мам такое состояние длится всего несколько дней, у других перерастает в депрессию и может растянуться на недели и даже месяцы. Мужчины, которые, казалось бы, так ждали первенца, начинают задерживаться на работе, уклоняются от ночных вставаний к крошке, «боятся» лишней раз взять его на руки и совершенно не понимают жену. В результате возникают взаимные претензии, растет обоюдное недовольство. «Жена перестала уделять мне внимание, что делать?»,



**Наталья
Леонидовна
ПУЗЫРЕВИЧ,**
кандидат
психологических наук,
доцент кафедры
прикладной психологии
БГПУ им. М. Танка



**Татьяна
Николаевна
ПОЛУЯНОВА,**
зав. лабораторией
клинической
психологии
и психологического
консультирования
БГПУ им. М. Танка

«Муж мне не помогает, как быть?» — это самые популярные вопросы молодых родителей, хотя и далеко не все.

А секрет здоровой атмосферы в семье с маленьким ребенком состоит в том, что к выполнению новой социальной роли родителей молодой паре необходимо долго и старательно готовиться.

Чего ожидать молодым семьям? Как справиться с новыми ролями? Предлагаем несколько советов, которые помогут вам сохранить в семье мир и гармонию.

Совет первый

При рождении ребенка любая семья переживает первый серьезный кризис. В каждой семье есть свои правила, обязанности, границы, ритуалы, способы общения и т. п. С появлением первенца все это круто

меняется. И если пара не договорилась заранее, что

теперь будет по-другому, жди как минимум непонимания. Лучше, когда это обсуждается до рождения ребенка, но можно и после. Главное — понять, что по-старому уже не будет.

Что обсуждать? Мелочи, из которых состоит ваша жизнь. Кто какие обязанности на себя берет; что для каждого из вас остается важным или принципиальным («Не мужское это дело — белье гладить» или «Все женщины смотрят эту телепередачу»), а от чего вы легко откажетесь или готовы разделить с супругом (супругой); что для вашей семьи останется важным («Мы всегда вместе проводим воскресенье»), а на что вы легко закрываете глаза. И не обязательно без конца мыть посуду. Главное — помните, что всегда можно еще раз поговорить, прийти к компромиссу и изменить правила или переключить договор, если на практике их оказалось трудно выполнять. Важно, чтобы новое решение подошло обоим (а не один говорил, а другой послушно кивал, а потом не мог выполнить договор).

Нет ничего святее и бескорыстнее любви матери; всякая привязанность, всякая любовь, всякая страсть или слаба, или сдержанна в сравнении с нею.

В. Г. Белинский.

Совет второй

Женщина становится матерью с момента зачатия ребенка. Мужчина становится отцом с момента первого общения с малышом. Многие молодые мамы

«растворяются» в родившемся ребенке, забывая, что у него есть еще и отец. Не отстраняйте папу от заботы о ребенке — пусть он

тоже купает крошку, гуляет с ней, общается, играет. Не спешите по первому крику малыша отталкивать отца словами: «Я сама», «Ребенок так не любит», «Ты не умеешь». Несомненно, мама больше знает о малыше, она более компетентна. Но не лишайте и папу компетентности. Возможно, он думает все по-своему, но постепенно он научится понимать, что нравится, а что не нравится ребенку, — малышу это только на пользу.

Сердце матери — это бездна, в глубинах которой всегда найдется прощение.

Бальзак.

Понимание отца есть самое действительное наставление для детей.

Демокрит.

Многие папы заблуждаются, думая: «Зот можно будет с ним поговорить, тогда и займусь воспитанием», «Зот научится ходить, тогда и будем играть» и т. п. Не только мамам, но и папам стоит помнить:

- воспитание ребенка начинается еще в утробе матери;
- папа — очень значимая фигура не только для мальчика, но и для девочки;
- чем раньше начнется ваше общение с ребенком, тем более теплыми и близкими будут ваши отношения.



Встреча

Совет третий

Ребенок должен спать в детской кроватке, а не между родителями. Не забывайте, что с рождением ребенка вы хотя и стали родителями, но не перестали *быть парой*. При любой возможности делайте вместе то, что вам нравилось до его рождения: пейте чай, смотрите телевизор, разговаривайте, смейтесь, целуйтесь, дарите себя друг другу. Постарайтесь выкраивать время хотя бы раз в неделю на то, чтобы побыть парой, куда-то выйти вместе — в магазин, на выставку, просто прогуляться.

Чтобы судить о ребенке справедливо и верно, нам нужно не переносить его из его сферы в нашу, а самим переселяться в его духовный мир.

П. И. Пирогов.



Совет четвертый

Папа и мама — *самые главные* люди для ребенка. Вы можете прислушиваться к советам родственников, своих родителей, но что нужно для вашего ребенка, что важно для него, решать только вам. И ваша задача — аккуратно, но настойчиво донести это до других близких родственников вашего малыша. Кроме того, задача бабушек и дедушек — баловать внуков, а не заменять им родителей, и вам как родителям не стоит перекладывать все заботы и, значит, всю ответственность на их плечи. Бывает, что между «старшим»

и «младшим» поколениями возникают целые войны по вопросам воспитания и ухода за ребенком. Поэтому, пока малыш еще не появился на свет, обдумайте, как вы будете строить отношения со свекровью и тещей после его рождения, чтобы и границы вашей семьи не нарушались, и отношения малыша с бабушками не развалились. А когда малыш уже родился — тоже подумайте.

Лучший способ сделать детей счастливыми — сделать их счастливыми сами.

О. Райльд.

Совет пятый

После рождения ребенка жизнь женщины кардинально меняется. Первой встает множество задач. Очень важно поддержать женщину в этот период и особенно важна для нее поддержка мужа. Молодой маме стоит выделять каждый день немного времени для себя —

Дети, которых не любят, становятся взрослыми, которые не могут любить.

П. Бак.

полчаса-час, чтобы заняться теми делами, которые она любила до рождения ребенка — почитать, пообщаться с подругой, походить по магазинам (только не за продуктами) и т. п. Ребенок в это время должен быть с кем-то из близких — папой или бабушкой: если женщина отдыхает дома, ребенок гуляет на улице, если она вне дома — ребенок играет дома или спит. Счастливая и спокойная мама — залог счастливого и спокойного малыша да, впрочем, и счастливой семьи.



Совет главный

Любите друг друга, дорогие родители! Поддерживайте друг друга. Заботьтесь друг о друге. Цените друг друга. Помните, что ваш ребенок появился, когда вы любили друг друга. Радуйтесь общению с ребенком. Радуйтесь друг другу. Пусть ваше родительство будет хоть и нелегким, но радостным и продуктивным!

*Ребенок — зеркало семьи;
как в капле воды отражается
солнце, так в детях отражается
нравственная чистота
матери и отца.*

В. А. Соминский.