detkityumen.ru

Существует ли идеальная мать?

Каждый хороший родитель сомневается в том, что он таковым является. Одна из задач областного форума "Семья", который прошел в Тюменском технопарке 14 мая, – повысить самооценку родителей и объяснить им, что любовь к детям начинается с заботы, внимания и бережного отношения к себе. Более того, как говорят психологи: самый верный способ навредить ребенку – взять на себя роль идеальной матери. Почему стремление к идеалу может обернуться родительским провалом, читайте в нашем материале.

Время, в которое мы живем, мотивирует родителей успевать всё и везде: делать карьеру, заниматься спортом и хобби, быть в балансе и при этом успевать качественно проводить время со своими детьми. И результатом такого "достигаторства" вместо ожидаемого успеха нередко становится эмоциональное выгорание, когда сил не остается ни на что, а о том, чтобы получать от жизни удовольствие, не может быть и речи. О том, как важно родителям уважать собственные интересы и при этом видеть в ребенке личность со своими стремлениями, на форуме "Семья" говорят регулярно, и этот год не стал исключением.

- Быть хорошими родителями – непростая задача, ведь каждому из нас приходится учитывать множество факторов, которые при этом постоянно меняются: особенности характера ребенка, внешние обстоятельства, свое собственное состояние. При этом все дети разные, каждый их них – уникальный человек со своими потребностями и интересами, своим характером и взглядами на жизнь. Получается, родители постоянно сталкиваются с абсолютно новыми задачами и вопросами, на которые у них нет готового ответа, и при этом равняются на некий идеал. Снизить уровень родительской тревожности и сократить список требований к себе помогает полезная информация и знания, которыми мы делимся со всеми участниками нашего мероприятия, – рассказывает руководитель семейного проекта "Создавая будущее", организатор областного форума "Семья" Елена Кашкарова.

Одной из самых дискуссионных тем 2023 года стала лекция "Идеальная мать и другие фантастические истории". Почему такое понятие, как "идеальная мать", – это не более чем красивая, но при этом иллюзорная картинка. К чему приводит погоня за родительским идеалом и почему дети от этого только страдают – в разговоре с экспертом форума "Семья": психологом, семейным системным терапевтом, гештальт-терапевтом **Натальей Баймуратовой.**

В погоне за идеалом

Начав выступление, спикер задала слушателям лекции вопрос: "Кто такая, по-вашему, идеальная мама: что она делает?". В ответ на реплику о том, что идеальная мать вникает в детскую психологию, Наталья Баймуратова высказалась так:

- Воспитательная парадигма на самом деле сейчас меняется. Перед предыдущим поколением ставились совершенно другие задачи, и те методы, которые использовали наши родители, сегодня критикуются в силу того, что мы живем в век самопознания, когда люди проявляют больше внимания к себе и, соответственно, задумываются о тех инструментах, которые используют в отношениях. Речь уже идет о качестве отношений. Такая тенденция действительно есть.

Еще одно мнение из зала звучало так: идеальная мать стремится максимально вкладывать себя в ребенка. Высказывание верное, подтвердила эксперт, однако добавила, что есть разница между понятиями "вкладывать" и "жертвовать":

- Вот эту тонкую грань мама всегда нащупывает в процессе. Нет никакого райдера, списка, сверившись с которым, можно понять, когда ты вкладываешь, а когда уже жертвуешь. Этот баланс нужно очень строго соблюдать, потому что главное, какой мама должна быть, – это ресурсной. И когда мы говорим про маму детей первого и второго года жизни, где истощение просто на уровне фола, даже если женщине помогают родственники, и не говоря уже о том, если мама с ребенком остается одна, то в этой ситуации она как угодно должна заботиться о том, чтобы оставаться в ресурсе. И речь не о том, чтобы быть наполненной и счастливой, а хотя бы минимально выспавшейся и отдохнувшей. Понятно, что это будет минимум от того, что было до рождения ребенка, потому что, став мамой, невозможно продолжать вести такую же жизнь, как это было до его появления. И нагрузка эта колоссальная. Поэтому необходимо умудряться хоть как-то отдыхать и соблюдать баланс: делать для ребенка все, что можно, но не жертвуя собой.

Правда ли, идеальная мама – это та, которая принимает ребенка таким, какой он есть, и не пытается его переломить, если он отличается от ее представлений о том, каким должен быть ребенок?

- Звучит хорошо, но только в том случае если мы говорим об идеальной матери, но такого понятия в действительности не существует, и стать ей невозможно. Женщины, которые рожают детей и хотят, чтобы у них дома было чисто, вкусно, красиво, грудной ребенок, и при этом они стремятся не выпасть из бизнеса и жизни, которая в это время проносится мимо, могут быть на грани истощения. Такая проблема есть. Принимать своего ребенка в теории – классно, но на практике это очень сложно и можно сделать, только если родителю повышать свои компетенции в детской психологии и понимать, что с ним происходит, – подчеркнула психолог.

Откуда берутся представления об идеальной матери?

Рождение ребенка – это кризисный момент в жизни семьи и в жизни новоиспеченной мамы. В это время активируются детские травмы, вспоминаются собственные переживания, в том числе неприятные и дискомфортные. Естественное желание женщины – сделать все возможное, чтобы ни в коем случае этот опыт не повторить. И это хорошо, считает эксперт, поскольку предполагает стремление к развитию, но важно найти баланс, чтобы не стремиться к роли идеальной мамы:

- Да, дети – это очень важный смысл. Мы понимаем, что в наших руках жизнь и судьба другого человека. В первые пять лет формируется индивидуальный характер, и дальше все эти паттерны поведения повторяются в большинстве своем. И здесь кроется много чувства вины и родительского страха что-то испортить. Безусловно, в какой-то степени от нас зависит будущее ребенка и то, как он пройдет свой жизненный путь. Поэтому хочется сделать так, чтобы его детство прошло без травм, о которых сейчас так много говорят и пишут.

"А как сделать, чтобы не травмировать ребенка? А это точно травма?!"

На эти родительские вопросы, которые часто задают психологам, Наталья Баймуратова отвечает так:

- Есть жизнь, а есть травма. Никакой идеальной жизни нет! И родитель, на мой взгляд, должен быть одновременно теплым и строгим, уметь выдерживать эмоции ребенка, научать его опыту. Это точно про границы, потому что порядок бывает важнее любви. На каких-то этапах первостепенное значение имеют правила безопасности, конструктивные ценности, которые служат фундаментом, стенами, крышей нашего дома. Конечно, в подростковом возрасте ребенок будет эти стены шатать, но они не рухнут от этих попыток. В любом случае баланс должен соблюдаться, и нет никакой возможности не причинить ребенку травму.

Что такое детская травма?

Это систематически повторяющийся опыт – разрушающее поведение родителей или среды, превозмогающее психические возможности ребенка по выдерживанию, обрабатыванию этого, объясняет психолог:

- Это когда не один раз крикнул, а когда у вас скандалы, крики, драки каждый день. Травма – это сильное, систематическое и долговременное, эмоционально негативно будоражащее событие. И сложность для родителей тут в том, чтобы признаться самому себе в ошибках и в том, что если и причинял вред ребенку, то потому, что не знал, как сделать по-другому. А теперь знаешь. В этом и состоит сложность жизни: развиваясь, мы каждый раз пересматриваем прошлый опыт.

Родители, осознавая, что в их руках судьба ребенка, хотят сделать для него как можно больше хорошего, что порождает в том числе и стремление быть идеальной матерью:

- Происходит разрыв между "я реальным" и "я идеальным". Вместо того, чтобы посмотреть на свой реальный образ без жесткой критики, лучше задуматься над тем, почему так происходит и чем себе можно помочь себе неидеальной. Как можно по-другому выстроить систему? – советует психолог.

А где они, идеальные мамы?

Ни один ребенок не скажет, что у него была идеальная мама, уверяет Наталья Баймуратова:

- Если он так скажет, то у него не пройдена сепарация – психологическое отделение ребенка от родителя, и ему нужно в терапию. Через возрастные кризисы сепарации: в год, в три, семь лет, тринадцать и в шестнадцать лет – должны пройти все дети, чтобы выработать собственное я, свои ценности. И через споры, конфликты ребенок отдаляется от родителей. Он должен иметь критический взгляд на собственного родителя. Сепарация заканчивается тогда, когда ребенок видит перед собой взрослую женщину с ее плюсами и минусами, сильными и слабыми сторонами, и понимает, что мама сделала для него всё, что было в ее возможностях, и он ее за это любит и ей благодарен, а за что-то злится или обижается. А вот когда-то кто-то тридцатилетний говорит, что свою маму боготворит и она идеальная, тут у меня как специалиста есть сомнения. Идеальной мамой невозможно стать. И ребенок должен начать критиковать маму в какой-то момент. До определенного возраста ребенок возводит на пьедестал родителя, романтизирует и идеализирует его, а потом должен в нем разочароваться. Поэтому если вы всегда ждете от детей восхищенных отзывов, стараетесь при каждом недовольстве срочно что-то сделать, чтобы ребенок перестал плакать, вместо того, чтобы выдержать его слезы, дать ему эти чувства прожить, выразить свой гнев, обиду на родителей, то это не означает, что вы сможете удовлетворять все его потребности и будете идеальной, нет, тогда вы станете гиперопекающей мамой.

Нет в психологии такого конструкта, как идеальная мать. Невозможно это место занять, продолжает рассуждать эксперт:

- В интернете есть такой прикол. Когда у меня будет сын, я отдам его в детский сад, где будет сорок человек, чтобы он научился жизни. В двадцать пять лет он будет жаловаться, что ему там было страшно, и спрашивать меня, почему я не создала для него особенную среду. Когда у меня будет сын, я не отдам его в сад, чтобы ему не было там страшно. В двадцать пять он будет жаловаться на то, что он робкий и нерешительный, и спрашивать, почему я не дала ему столкнуться с жизнью. Всегда будут возникать такие полярности: выбирая одно, вы будет сталкиваться с чем-то другим. Поэтому оставьте себя в покое, пожалуйста. Вы делаете как умеете, вы развиваетесь, изучаете психологию, стремитесь к тому, чтобы негативные эмоции и травмирующие события минимизировать, вы стараетесь поддерживать ребенка, выслушивать его и говорить с ним – научаете его жизни. Вы обрабатываете последствия негативных, травмирующих событий, помогаете ребенку справиться с его страхом, отчаянием болью, но вы не можете сделать так, чтобы он эти чувства не переживал. Если вы так сделали в надежде не причинить ему никакой травмы, то лишили его возможности контактировать с этими чувствами, и у вас вырастает тепличный ребенок. Что такое воспитание? Это разговор по большому счету. Разговор о ценностях. Помните? Крошка сын к отцу пришёл, и спросила кроха: "Что такое хорошо и что такое плохо?"

Какая она, идеальная мать, в существующем объективном контексте с точки зрения психологии? Наталья Баймуратова так отвечает на этот вопрос:

- Это мама, которая умеет говорить нет и держит свое слово. При этом она достаточно образована в плане психологии, чтобы не идти на принцип, не говорить нет, когда это надо и не надо, а понимает возрастные особенности детей и уместность запретов. Например, трехлетке говорить нет бесполезно, у него кризис, и надо смотреть, как этот запрет по-другому реализовывать. А по большому счету мама, что-то запрещая, должна выдерживать последствия этого. Говорить нет и при этом оставаться доброй, удовлетворять потребности, которые может. Иметь систему правил, которые обязательны в семье, и помогать ребенку социализироваться, быть рядом и сопровождать его в этом процессе. Учить детей встречаться с разными чувствами, в том числе негативными, и выдерживать их благодаря маме, которая будет в каком-то смысле идеальной и при этом простой обычной мамой – женщиной, которая совершает ошибки, имеет возможность виниться за это и прощать себя, признавая свои промахи, и делать что-то по-другому. Пробовать снова и снова. Это мама, которая может расстроиться, если у нее что-то не получилось, которая может попросить о помощи и научит этому своего ребенка, она будет живой, и ее ребенок будет видеть соответствие того, что мама чувствует, и того, что происходит. И тогда не будет двойных посланий. И вот это будет идеальная мама.

Спрашивали – отвечаем

По завершении своего выступления спикер форума "Семья" Наталья Баймуратова, психолог, семейный системный терапевт, гештальт-терапевт, ответила на вопросы из зала. Публикуем некоторые из них.

- Как бороться со всеобъемлющей материнской тревогой? У меня первый ребенок, и каждый день возникают ситуативные страхи за него и в целом за то, что мир вокруг такой жестокий. Посоветуйте, как с этим справляться.

- Тревожность – важная тема, которую психологи рассматривают по-разному. Тревожность в адекватной степени должна присутствовать у каждого человека, потому что это двигатель прогресса, возможность тестировать среду на опасную и безопасную. Когда возникает тревога, то мы ее каким-то образом удовлетворяем. Условно говоря, проверяем, насколько безопасно в детском саду, какие воспитатели и дети, какая площадка для прогулок. Тревога нам помогает контролировать, и она должна присутствовать. Но может быть избыточная тревога. И в такой ситуации я как психолог могу подозревать, что есть перенос из вашей собственной детской истории, что за вас тревожились и вас пугали. Кроме того, тревожность может быть и физиологической особенностью темперамента, нервной системы. И в этом случае можно проанализировать: зачем вы себя так пугаете, делаете ли вы всё, что в ваших силах, и понимаете ли, что есть то, что вы не можете проконтролировать. Если вы сделаете все возможное, то останется самый минимум – то, что может случиться здесь и сейчас, а это судьба. И нужно понять, насколько баланс между этими категориями в вашей жизни присутствует. Важно также понимать, насколько тревога реальна. Если она иррациональна, то можно искать "детскую историю" либо учитывать особенности темперамента. Нужно определить природу тревоги.

- Как обрести некий баланс между тем, чтобы признаться себе в собственной неидеальности, но не позволять себе слишком много, оправдывая себя тем, что я не идеальный родитель?

- Я всегда считаю, что нужно быть у себя адвокатом. И если совершил какую-то ошибку, то важно себя у себя защищать. Но для того, чтобы поведение менять. Это первая ступень работы с собой. Просто через самокритику изменение не произойдет. Нужно понимать, что если какое-то поведение повторяется и из-за этого возникает чувство вины, то эта вина крутится в голове для того, чтобы найти в этом поведении рациональное зерно и понять, почему в такой ситуации человек так делает, и в чем его ответственность. Отсутствие самокритики – это нормально, если вы готовы двигаться дальше, а если вы совершаете одну и ту же ошибку и прощаете себя снова и снова, то как в итоге себя не критиковать? Тогда надо признать, что событие, которое вы определяете как негативное, для вас – норма. Поэтому чтобы в самокритику не упасть, но и не позволить себе слишком много, нужно менять поведение.

- В какие возрастные периоды ребенка родителям лучше не разводиться? Психологи часто говорят, что даже если внешне в семье все хорошо, дети все равно чувствуют разлад и напряжение между родителями.

- Ряд авторов и ученых считают, что самые тяжелые периоды для разводов: от четырех до семи лет и подростковый возраст. Это в идеале. И ваш вопрос вполне уместен. Если человек правильно осознает свою тактику: что он делает в семье и зачем, то может получиться вполне неплохая история для ребенка. Такие отношения могут быть и не такими теплыми, больше формальными, но для ребенка так может быть. А напряжение, о котором вы говорите и которое дети чувствуют, скрыть не удастся. Но оно бывает в любой семье. Если бы в такой ситуации я принимала решение остаться, а потом ребенок мне сказал: "А зачем?", то я бы ответила ему, что была счастлива увидеть, как он счастлив. "Ты был счастлив – и я была счастлива. Я хотела сделать так, чтобы ты рос в полной семье, это было мое решение". Это поможет сделать так, чтобы у ребенка не было чувство вины от мысли, что это было сделано ради него в ущерб себе.

- Двойняшки пяти лет соревнуются на почве того, кого из них родители любят больше. Как объяснить им, что мы любим их одинаково?

- Это "прелести" сиблингов. Вы должны понять, что дети с небольшой или с минимальной разницей в возрасте всегда будут конкурировать. Более того, это считается нормой, а патологией – если они дружат. Ребенок пяти лет не может сказать: "Я чувствую конкурентную среду, потому что в этой семье, согласно гендерным особенностям, мама к мальчику более лояльна". Нет, дочка скажет брату в простой и доступной для него форме: "А мы тебя не любим, ты нам в семье не нужен". Поэтому продолжайте им повторять, что вы с папой любите их одинаково. Эта сложность, которую проживают родители детей с маленькой разницей в возрасте, но и плюсы тут тоже имеются.

- Каким образом маме можно останавливаться в моменте, когда она понимает, что сейчас делает что-то не то?

- В моменте невозможно останавливаться. Если в вашем поведении случилось что-то такое, что вы бы не хотели делать, то это означает, что в этом месте у вас осознавания процесса не хватает и происходит вот такая реакция. Можно останавливаться после момента, анализировать, исследовать, что было до этого. Вина – это хороший инструмент. Можно сесть, налить себе кружку чая, взять тетрадку и написать весь свой день, чтобы понять, что было до и почему в этой точке я сделал именно так. Но это никогда не делается в моменте. Такой анализ приведет вас однажды к тому, что вы прямо в моменте заметите, что вы делаете, потом вы себя обнаружите за секунду до момента, а потом за час до ситуации вы будете понимать, что скоро наступит момент, когда вы будете делать то, то и то. Это и есть интеграция инсайта в опыт. Это очень долгий путь, который называется "саморазвитие". Постепенно число таких реактивных ситуаций с десяти уменьшится до шести, потом до пяти, а потом вы спросите: "А зачем мне это надо?". В этот момент человек берет ответственность на себя и начинает понимать, что ему нужно перестроить в окружающей среде и исправить в себе, чтобы такой реакции не было. Но в моменте оставьте себя в покое.

Напоминаем, что все фотографии с форума "Семья" выложены в открытом доступе на **сайте "Детки!"** .

Генеральный информационный партнер форума "Семья" – телеканал "Тюменское время" (21 канал кабельного телевидения).

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5488/