

Ответственное родительство.

Счастливая семья после рождения ребенка.



После рождения ребенка в любой [семье](#) все меняется. Для многих родителей это становится тяжелым испытанием и они оказываются к нему не готовы. Им не хватает времени, сил и [терпения](#), а отношения в семье оказываются под угрозой.

Легче всего тем, кто готовился к появлению детей осознанно. Но даже желанный ребенок может порой ощущаться как обуза, так как требует огромной отдачи и отказа от привычного образа жизни.

Что делать, если вам кажется, что ребенок – непосильная ноша? В первую очередь признать, что это почти наверняка психологическая проблема. Дело не в том, что [воспитание ребенка](#) связано с трудностями, а в том, что мы можем быть к ним морально не готовы. Все трудности решаемы, когда понятно, ради чего их преодолевать. Если же мы не видим в испытаниях смысла, например, они нам навязаны или мы считаем, что все должно быть легко, то возникают психологические проблемы. Мы ощущаем печаль, жалость к себе и тому подобные [негативные эмоции](#).

Если у вас еще нет детей, стоит поразмыслить об этом, чтобы подготовиться хотя бы теоретически. Если ребенок уже есть, и вы понимаете, что родительство слишком сложно для вас, нужно срочно брать себя в руки – и ради себя, и ради ребенка.

С чем сталкиваются родители после рождения ребенка?

Новые обязанности, ответственность, стресс, усталость, проблемы со сном, [нехватка времени](#) могут стать серьезными проблемами, но, на мой взгляд, важнее другое.

Даже если ребенок долгожданный и вы готовились к его появлению осознанно, родительство – все равно неизведанная территория. В вашей семье появляется новый «центр тяжести» и все отношения неизбежно перестраиваются. Причем не только отношения между мужем и женой. Перестраиваются отношения каждого родителя с самим собой. И сложность в том, что они у большинства из нас и так не ахти.



Мы живем в век индивидуализма и разрушения [семейных ценностей](#). И большинство из нас не привыкло делать много для других, уступать окружающим, находить компромиссные решения.

И в то же время мы не умеем любить себя по-настоящему, уделять себе время и внимание, следить за своим комфортом и счастьем, разрешать себе радости, отдыхать. Словом, мы не умеем заботиться о себе.

Это – не противоречащие друг другу качества, а две стороны одной медали. Подробнее об этом я рассказываю в статье «[Здоровый эгоизм](#)».

Что в итоге? У нас нет ресурса, потому что мы о себе не заботились. Нет умения уступать другим, потому что нет такого опыта и такой жизненной ценности. Поэтому же нет готовности много отдавать своим детям. Потому что мы сами как дети, не дополучившие заботы. Мы вроде как привыкли заниматься только собой и своими проблемами, но так, что они не решаются, и легче жить не становится.

Итог всего этого – взмыленные родители в [состоянии жертвы](#), которые ноют и жалуются на тяжести родительства. И они не преувеличивают. Им действительно тяжело, только сложности в основном психологические.

Когда человек постоянно жалуется, ноет и грустит, это детская позиция. Именно дети не готовы к сложностям и ждут, что кто-то решит их проблемы.

Чтобы быть готовым к родительству, важно научиться быть взрослым не только по паспорту, но и как личность. Взрослые люди готовы отдавать, служить другим, преодолевать трудности и работать. Если человек умеет быть взрослым – он сможет быть родителем, несмотря на все неожиданности и проблемы родительства.

Почему родителям важно повзрослеть?



- Родительство – это ответственность не только за себя, но и за другого. Если вы живете из позиции ребенка, вам и за себя-то сложно отвечать, вы скорее ждете поддержки, а тут еще один человек, беспомощный и круглосуточно требующий внимания.

- В норме [родители](#) дают, а ребенок берет. Так устроена жизнь: она идет вперед и родители отдают своим детям, те – своим и так далее.

Если бы дети попытались вернуть свой долг родителям, у них бы ничего не вышло, и не хватило бы сил на собственную жизнь и своих детей. Поэтому нормально отдавать детям и не ждать от них возвращения долгов. Но если человек сам чувствует себя недостаточно взрослым, ему будет такая ситуация некомфортна. Он будет ждать от ребенка отдачи, на которую тот не способен.

- Фактически родительство – это естественное служение. Мужчина и женщина дают ребенку жизнь, защищают его и заботятся о нем, тратят на него ресурсы, время, иногда даже здоровье, отказываются от многих своих [желаний](#) и потребностей для того, чтобы удовлетворить желания и потребности ребенка.

Кто поможет родителям?

Очень важно понимать, что никто в мире не ответственен за то, что вы решили стать родителем. Ни бабушки с дедушками, ни родственники, ни соседи, ни государство. Если кто-то помогает, стоит воспринимать это как бонус. Если есть возможность позвать ненадолго няню, помощницу, если помогает бабушка – замечательно, пользуйтесь этим. Но если нет, примите это. Стать родителем – личный выбор человека.



Многим кажется, что им кто-то должен за то, что они завели ребенка. Но это ваша личная ответственность, [ваша роль](#) и не надо пытаться скинуть ее с себя.

В чем основная ответственность родителей?

Дом, пища и одежда – не самое главное. Важнейшая роль мамы и папы – создание безопасной психологической атмосферы в семье.

Первые годы жизни в голове ребенка буквально отпечатывается все вокруг, и этим формируется его будущая жизнь. И какой она будет, зависит от вас. Подробнее об этом – в статье [«Все мы родом из детства. Откуда «растет» самооценка»](#)



Если родители воспринимают ребенка, как проблему, которая мешает им спокойно жить и заниматься собой, если они в [стрессе](#), негативе, у них ощущение загнанности и потерянности, ребенок будет считать это, даже если на внешнем плане они говорят ему ласковые слова и улыбаются. Он почувствует их внутреннюю замученность и раздражение. И это ощущение останется с ним на всю жизнь. Он всегда

будет в глубине души полагать, что он лишний, ненужный, он только мешает, и лучше бы его не было. Это еще называют бессознательной установкой «не живи».

Если же родители, несмотря на трудности, радуются ребенку, поддерживают его и любят – он вырастет сильным, уверенным и успешным. Если от вас будет идти поддержка, то человек будет ощущать в себе этот стержень до конца своих дней. Он не будет впадать в уныние, будет легко решать проблемы, и жизнь у него сложится благополучно. Самое важное, что получает такой ребенок в детстве – чувство базового доверия к миру. Он воспринимает мир как хорошее место, которое ему радо.

Очень важно понять смысл этих первых лет. Только представьте, сколько от вас зависит, сколько вы можете сделать для ребенка. Ведь видеть его счастливым, гармоничным, радостным – это и есть то, что вы, вероятно, хотите. И, когда вы это поймете, у вас не будет уныния, у вас, наоборот, возникнет [счастье](#) от того, что вы можете дать, от того, какое чудо происходит на ваших глазах.

Настройтесь на радость и благодарность

Другими словами: ваш настрой – самое главное. В любом деле он важен, но здесь – особенно. И, несмотря на то, что дети – это действительно сложно, они могут дать вам и много радости.

И еще – благодарность. Благодарите бога каждый день за то, что у вас ребенок, за то, что у него есть руки и ноги, за то, что он родился здоровый и адекватный.

Начинайте утро с молитвы: «Господи, благодарю тебя за все, что я имею». Даже если вы неверующий, благодарите небо, мир, вселенную, кого угодно. Настрой на благодарность, на принятие того, что есть, всегда приносит спокойствие и счастье.

