

9 главных проблем мамы после рождения ребенка-погодки

Здравствуйте!

С вами Яна Катаева, автор книги «Детки-погодки: первый год вместе», мама сыночка и дочечки. Я уверена, что первый год жизни второго ребенка, если разница в возрасте между ним и старшим невелика, - это один из труднейших периодов в жизни семьи, требующий от родителей всех эмоциональных и физических сил.

Сегодня хочу поговорить о **9 главных проблемах**, с которыми сталкивается начинающая мама погодок. А также об их причинах. Есть причины объективные, на которые мы повлиять не можем: несовпадение режимов дня детей, например, или физическая усталость мамы от второй беременности и вторых родов подряд. А есть такие, на которые мы влиять можем. Давайте вместе на них посмотрим.

1. Многим мамам кажется, что им не удастся **уделять достаточно внимания** старшему ребенку или младшему, или обоим. Мама разрывается между детьми, пытается всех обласкать и все охватить. Все время чувствует, что кому-то что-то недодала.

В чем причина проблемы? Мы постоянно *сравниваем нынешнюю ситуацию с тем, как было раньше*. Сколько внимания уделялось старшему перед рождением братика или сестрички, и сколько внимания получал первенец, когда был в том же возрасте, как сейчас второй. Но, во-первых, реальность изменилась, *ее нужно принять*, и смысла сравнивать нет. Невозможно уделять столько же внимания двоим детям одновременно, сколько вы уделяли одному.

Во-вторых, это не про «достаточно внимания», а про «сколько было». А вот сколько действительно достаточно? И какое именно каждому нужно внимание? Думаю, достаточно – это когда ребенок знает, что он крепко и надежно любим, маме важен, мама ему рада и открыта для эмоционального общения. А мешают открытости трудные мамины чувства (как в анекдоте, «идешь – всякую фигню думаешь»), особенно

2. **Чувство вины.** Женщина обвиняет себя в том, что она плохая мать, переживает, что не справляется.

В чем причина этой проблемы? *Завышенные требования к себе, перфекционизм.* Женщина не учитывает, что после родов она не так работоспособна, как обычно, и психологически очень уязвима и нестабильна – это

нормально и пройдет. Женщина требовательна и *критична к себе*, не приучена себя хвалить и поддерживать. Стремится все делать «на отлично», страдает от своего несовершенства вместо того, чтобы принять его и подружиться с ним.

К чему это приводит? В первую очередь, к недовольству собой, ощущению вымотанности. Мама страдает вместо того, чтобы действовать. И от этого только растет

3. **Нервозность** мамы. Она итак повышена после родов. Мама часто срывается на детей, может плакать, становится раздражительной.

В чем причина этой проблемы? Все тот же *перфекционизм* – мы себя «загоняем» в своем желании быть хорошей матерью, женой и хозяйкой. Не бережем) Кроме того, нам сложно *делегировать свои обязанности, просить о помощи*.

К чему это приводит? Мы теряем самообладание, портим настроение себе и всем членам семьи и еще больше себя корим.

Нервозность усугубляется

4. **Недосыпом** и

5. Проявлениями **ревности** старшего ребенка. И хотя мама знала заранее, что старшему придется непросто, она порой оказывается не готова к ее приступам: агрессии по отношению к новорожденному или к самой маме, истерикам, регрессу (возврату к более раннему поведению).

Ревность первенца к брату или сестре понятна и естественна. Но мама своим поведением может либо сглаживать ее, либо обострять.

Какие ошибки совершают мамы? Не подпускают старшего к младенцу из опасений, что тот, специально или нечаянно, навредит. Не привлекают к уходу за малышом и общению с ним. Не дает ребенку право на ревность и плохие чувства по отношению к новому члену семьи, ругает за них. Заставляет ребенка делиться своими игрушками. И другие ошибки, о которых я пишу в Спец отчете «Детки-погодки: как справиться с ревностью».

К чему это приводит? Старший малыш становится неуправляем, мама теряет с ним контакт, у нее тоже возникает «защитное отчуждение».

6. Маму угнетает, что она **не успевает заниматься хозяйством**, и дома царит беспорядок.

В чем причина проблемы? Понятное дело, в наличии в доме двух маленьких детей и отсутствии помощников. А также: *перфекционизм, недостаточно творческий подход к решению проблемы и неумение планировать время.* Времени, как известно, у всех одинаково – 24 часа в сутки. Однако некоторые мамы (вообще и после рождения второго ребенка в частности) успевают много и чувствуют, что их жизнь под их контролем, и они хорошо справляются, а другие, наоборот, ощущают хаос и в каждый момент времени не знают, за что хвататься.

К чему это приводит? Мама успевает гораздо меньше, чем хочет и планировала, и, конечно, снова копит усталость и чувство вины.

7. **Не хватает времени на себя:** свои интересы, отдых и общение с мужем. Все мы любим своих детей и свой дом, но круглые сутки быть мамой и хозяйкой, только и делать, что заботиться о других – это огромная нагрузка. Найти время для отдыха, когда малышей двое, в разы сложнее, чем с одним, ведь довольно долго у детей не совпадают режимы. И все же мамам это удается в разной степени, кому гораздо больше, чем другим, а кому-то совсем никак.

В чем причина проблемы? Мама *не ставят себе такую осознанную цель:* найти время для себя. А ведь мы можем добиться только того, к чему стремимся, на чем фокусируемся. Не зря Сирзы, когда их спрашивают, как при наличии 8 детей и активной профессиональной деятельности они находят время для своих отношений, отвечают так: «Это время нужно специально организовывать».

Мама так стараются быть хорошими для своих близких, что совсем забывают быть хорошими для себя. Хотя гораздо разумней 3 раза в неделю по 10 минут полежать в ванной, чем 1 раз в неделю на полчаса сорваться в истерику. Ну и все те же трудности с *делегированием своих обязанностей и принятием помощи.*

К чему это приводит? У мамы копится усталость, раздражение, недовольство жизнью, которое она вольно или, чаще, невольно изливает ...правильно, на домашних. Особенно достается мужу.

8. **Уложить спать** одного, когда бодрствует другой. Малыши пока не могут тихонько побыть в другой комнате и подождать, пока мама уложит братика или сестренку. Засыпать под шум и гам тоже умеют далеко не все детки.

В чем причина проблемы? Очевидно, несовпадение режимов дня детей. Кроме того, *чрезмерное значение режима дня в глазах мамы.* Режим дня – это прекрасно!

Но порой мама придает ему так много значения и так нервничает, когда он «плывет», что пользы от такой приверженности совсем нет. Ну и еще, мамы бывают *недостаточно гибкими* в этом вопросе. Привыкнув укладывать детей определенным образом, не пробуют по-другому.

К чему это приводит? И режим не соблюдается, и нервы расходуются километрами.

9. Ну и, last but not the least (последнее по очередности, но не по важности), очень трудно дается **выход на прогулку и сама прогулка** с двумя малышами, один из которых грудной, а второй еще плохо спускается по лестницам и не умеет одеваться. Одеть всех, включая себя, чтобы никто не вспотел и не расплакался... Выйти из дома с коляской и малышом... На прогулке и младшего качать, и со старшим покорять детские площадки...

В чем причина проблемы? И маленькие лифты, а также их отсутствие. И холодные зимы, когда «так меня закутали, что сам не знаю, тут я ли». И снова несовпадение режимов дня. И разность интересов детей (одного нужно на коляске катать, с другим в мяч играть). Но и *неорганизованность мамы, нехватка гибкости и творческого подхода* в решении этой – на самом деле трудной – проблемы.

К чему это приводит? Прогулки становятся тяжким крестом, вместо радости приносят дополнительный стресс для мамы. Сборы растягиваются на час.

В ближайшие дни напишу вам, как справляться с самыми трудными из этих проблем. До связи!

Яна Катаева

<http://pogodki.drujnaya-semya.ru>