

Сдаемся

Хроническая материнская вина все больше осознается как серьезная проблема современного общества. Психологи уже используют термин «комплекс работающей мамы». Как много женщин пытаются понять, как бы им успеть все и справиться со всем, чтобы получилось хорошо и все были довольны.

Давайте перестанем бороться за звание хорошей матери и признаем свои несовершенства. Мы не терминаторы и не имеем бесконечного ресурса. Мы можем ошибаться, болеть, уставать и просто не хотеть. Мы не успеем всего, даже если заведем тысячу органайзеров. Мы не сделаем все хорошо, и даже достаточно хорошо тоже не сделаем. Наши дети временами будут чувствовать себя одиноко, наша работа иногда не будет сдана в срок. Нам будет не хватать времени на себя, денег и отдыха.

Среди родных и знакомых всегда будут те, кто считает, что мы воспитываем детей ужасно. Среди авторов книг и статей, врачей, учителей и психологов всегда будут те, чьим представлениям о правильном мы не соответствуем. Наши дети, став подростками, в любом случае сделают все то, от чего мы их старались уберечь. И в любом случае будут недовольны нами, о чем обязательно сообщат. А став взрослыми, будут жаловаться на нас.

Соглашаемся. Подписываемся. Принимаем условия.

И вспоминаем, как по-разному вырастают дети в разных семьях, странах, цивилизациях. Голыми и закутанными, на руках и в люльках, с прививками и без них, с одним родителем и в огромных семьях, в небоскребах и хижинах. Есть страны, в которых дети никогда не едят суп. Нет, у них не болят у всех поголовно желудки. Есть такие, в которых дети с года пьют кофе. Нет, они не становятся все нервными. Есть места, где девочки сидят на холодных камнях, и нет, они не «простужают все женское». Есть

культуры, в которых детей кормят грудью до трех-четырех лет, и нет, они не становятся патологически привязанными инфантилами с сексуальными девиациями. А есть такие, где кормят не дольше трех месяцев, и их дети не вырастают сплошь несчастными обделенными невротиками и наркоманами.

Большинство наших страхов и опасений надуманы и раздуты. Не так просто причинить ребенку серьезный вред. Для этого нужно довольно сильно его обижать и довольно явно пренебрегать заботой о нем.

Если в целом ребенка любят и он знает, что его потребности важны, он без всяких последствий адаптируется к бытовым неурядицам и нехватке ресурса у родителей. Если вам нужно что-то срочно сделать или вы просто очень устали, он может пообедать бутербродом. Он может посмотреть мультик два часа. Он может обойтись без прогулки. Он может пропустить тренировку. Ничего фатального не случится. При условии, что вы решаете отступить от плана без чувства вины, ненавидя себя и ужасаясь «последствий», а как взрослый человек, взвесив приоритеты и пожертвовав тем, чем можно пожертвовать в данной ситуации.

Вы достаточно хорошая мать, без оговорок. Вашему ребенку нравиться именно вы. Он бы не согласился на другую, пусть даже идеальную. Вы такая специальная мама для него, такая, как ему нужно. Возьмите это за основу и дальше исходите из этого.

И аккуратней с книгами по воспитанию. Ведь на самом деле никто не ищет в книгах ответ, как именно растить детей. Да его и быть там не может - откуда автор книги может знать, как именно вам вести себя с вашим ребенком в вашей ситуации? Книга может дать общее видение, настрой, подсказать какие-то новые мысли. Подбросить ресурс - или загрузить антиресурсом. Если вы читаете какой-то текст и понимаете, что он вас освобождает, дает вам

больше покоя, больше уверенности, больше тепла к ребенку и себе, то это хороший текст. Для вас хороший, кому-то будет хорош другой. В литературе для родителей важнее конкретных теорий и рекомендаций именно внутренний отклик, ответ, который возникает внутри вас.

Поэтому принцип простой - если после чтения книги или статьи вы лучше, теплее, с большей любовью относитесь к себе и к детям, если вам хочется жить и общаться с близкими, ее стоит читать. Может быть, вам захочется что-то изменить в своем поведении или отношениях с ребенком, может быть, вам станет ужасно грустно и жаль себя или ребенка. Все это хорошо и может быть полезным и ресурсным.

А если после чтения вы чувствуете стыд, вину, тревогу, у вас опускаются руки и охватывает тоска, - не читайте дальше и выкиньте из головы. Может быть, и книга неплоха, но именно вам она сейчас не полезна.

Не читайте ничего, что заставляет вас чувствовать себя безнадежно плохой матерью. Лучше позаботиться о себе каким-то другим способом. Например, дойти до психолога.