Ольга Александрова

врач-сомнолог, автор системы здорового детского сна, мама

ПЕРВЫЕ 12 МЕСЯЦЕВ В РОЛИ МАМЫ

О САМОМ ВАЖНОМ

Ольга Александрова

Первые 12 месяцев в роли мамы. О самом важном

«Издательство АСТ»

2017

УДК 159.922.7
ББК 88.8

Александрова О.

Первые 12 месяцев в роли мамы. О самом важном /
О. Александрова — «Издательство АСТ», 2017

ISBN 978-5-17-102283-9

Быть мамой – одна из самых сложных работ на свете. У нее нет выходных и конца рабочего дня, нет праздников и отпуска, с этой работы нельзя уволиться. Поэтому и эмоциональное состояние мамы – самое важное на первом году жизни малыша.Эта книга для тех, кто готов изучать себя как родителя, как личность, как человека. Кто хочет и готов изучать своего ребенка. Кто готов не к воспитанию, назиданиям и наказаниям, а к общению, к выстраиванию с ребенком отношений. Кто готов соприкоснуться со своим внутренним миром и увидеть внутренний мир ребенка. Кто хочет, чтобы эти два мира были близко, но не поглощали друг друга.Эта книга – для родителей, которые хотят большего, нежели таблиц роста и веса ребенка. Большего, чем ответа на вопрос «Где у него кнопка управления?». Большего, чем однозначных советов и четких инструкций.Это книга о любви, о привязанности, о заботе и близких отношениях: с собой, с ребенком, со всеми, кто вам дорог.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-17-102283-9

© Александрова О., 2017
© Издательство АСТ, 2017

Содержание

Предисловие 5
Часть 1 10
Глава 1 11
Семейный кризис 11
Я – самая лучшая мама для своего ребенка 13
Работа над ресурсом 14
Жизнь мамы в первый месяц после родов 15
Глава 2 17
Я есть, и это хорошо 17
Привязанность 17
Как облегчить малышу адаптацию в новом мире 19
Глава 3 21
Где лучше спать 21
Конец ознакомительного фрагмента. 24

Ольга Александрова
Первые 12 месяцев в роли мамы: о самом важном

Предисловие

Существует огромное количество книг, посвященных развитию, воспитанию, здоровью детей и уходу за ними. В любом книжном магазине вы увидите как минимум 10–15 изданий, с обложек которых смотрят пухлые малыши. Все эти книги очень похожи тем, что содержат информацию о нормах роста, веса, развития и ассоциируются с инструкцией к ребенку. Как он должен развиваться и набирать вес, в каком порядке должны расти зубы, как и что он еще должен. Часто советы в таких книгах сводятся к инструктажу: что необходимо делать маме, как ей себя вести в тот или иной период времени. Нередко авторы этих многочисленных инструкций, придерживаясь разных подходов, противоречат друг другу, а мама, желая сделать «как надо», путается в их рекомендациях. Ее охватывает тревога, она не понимает, что правильно, а что нет. Моя же задача в этой книге – показать, что инструкции к ребенку не существует. Почему?

Ответ очевиден: все дети разные, и все мамы разные, и папы разные, и у них разные обстоятельства жизни, разные семейные истории, и на протяжении поколений в семьях копились разные эмоции, которые могут оказывать влияние на малыша. Поэтому что хорошо для вашего ребенка, для вашей семьи в единицу времени, прямо здесь и сейчас, знаете только вы. Никто лучше вас не сможет в этом разобраться: ни специалист по сну и питанию, ни психолог, ни педиатр, ни акушерка. Вы – самый главный эксперт по своему ребенку. Вы все знаете, вам нужно только получить некий объем информации и научиться ею гибко пользоваться, прислушиваясь к своему малышу. А самое главное: вам необходимо почувствовать себя уверенно в роли матери, принять факт, что ошибки возможны, что идеально не получится, что надо научиться чувствовать себя и своего ребенка. По сути, все сводится к постоянному поиску баланса, к выбору, как лучше поступить именно здесь и сейчас.

Чтобы лучше понять, как связаны сложности в воспитании и уходе за младенцем с состоянием мамы, представьте комету. Почти все проблемы, которые мы отмечаем у ребенка – со сном, питанием, физическим и эмоциональным развитием, самочувствием, – это симптомы, хвост кометы, то, что очевидно и заметно всем. Но причина проблем обычно кроется в другом. На первый взгляд кажется, что мама просто не обладает необходимыми умениями и недостаточно хорошо знает, как укладывать ребенка спать, как его кормить, пеленать, купать, и, чтобы восполнить пробел, она обращается к книгам, специалистам, форумам в интернете. Но дело не только в знаниях. Сама комета – основная причина сложностей со сном, кормлением, воспитанием – состоит из того, что мама тревожится, она не уверена в себе как в матери, поэтому **не чувствует потребностей ребенка**. Пытаясь все сделать правильно, по инструкции, мама не видит и не слышит его сигналов. Такой, казалось бы, простой, но нетривиальный ответ. К сожалению, об этом мало кто задумывается. Безусловно, материнская тревога отчасти вызвана тем, что женщина просто не знает, как найти подход к ребенку, как наладить с ним связь. При этом чем хуже ребенок спит и ест, тем тревожнее мама. А чем тревожнее мама, тем малыш хуже спит и ест. Круг замыкается. Но разомкнуть его можно, если начать с себя, со своего эмоционального состояния, с осознания своих слабых эмоциональных мест, непроработанных проблем, ожиданий от малыша и от себя в роли мамы.

Раньше не существовало книг по уходу и воспитанию ребенка. Мамы веками, тысячелетиями заботились о детях без всяких книг и специалистов! Задумывались ли вы, почему

в последнее время их бесчисленное количество, почему так много стало экспертов, помогающих маме ухаживать за малышом? Потому что тревога, возникающая у современной матери, мешает ей делать основное, что может быть в ее союзе с малышом: понимать своего ребенка, считывать его сигналы, чувствовать его, правильно воспринимать его эмоциональное состояние и самой оставаться спокойной. Почему же исчезла эта тонкая и важная связь? Почему роль мамы стала такой сложной и рождение ребенка делит жизнь на «до» и «после»?

Наши предки жили не в отдельных квартирах маленькими семьями, а сообществами. Сначала древние люди собирались в пещерах, потом селились общинами, образуя деревни. Никогда молодая мать длительное время не находилась наедине с ребенком. В общине были старшие и младшие родственники, соседи, друзья, знакомые, земляки. Человек, находясь и развиваясь в условиях такого сообщества, лишался стопроцентной индивидуальности, он был частью коллективного Я, членом сообщества и сам в меньшей степени развивался как личность. Но у такого уклада жизни были свои плюсы. Женщина с детства перенимала опыт предыдущих поколений. После родов она всегда находилась в социуме и никогда не отрывалась ни от общения, ни от работы. Ее образ жизни с появлением ребенка практически не отличался от прежнего: она не попадала в изоляцию, ее жизнь не прекращалась. А сейчас многие современные женщины говорят: «Моя жизнь с появлением ребенка остановилась, замерла в какой-то точке… Я потеряла себя прежнюю». А какая она нынешняя, кто она теперь, молодая мама понять и осознать не может. Ей некомфортно в этой новой роли, как в чужой обуви. Наши прапрабабушки, в отличие от нас, современных женщин, всегда могли получить помощь и эмоциональную поддержку от своей «общины» и чувствовали себя в роли матери вполне органично, появление ребенка было очередным нормальным жизненным этапом.

Прошло не так много времени. Но за последние десятилетия многое изменилось. Мы стали жить обособленно. Молодая семья сразу или почти сразу переезжает в отдельное жилье – собственное или арендованное. Молодоженам уже не надо согласовывать свою жизнь с сообществом, и в этом большой плюс. Люди начинают расти как личности, развиваются гораздо быстрее и ярче, нежели при общинном строе. Но при этом молодая мама, рожая ребенка, оказывается с ним один на один. И выясняется, что быть мамой – одна из самых сложных работ на свете, работа в офисе гораздо проще. У работы мамой нет выходных и конца рабочего дня, нет праздников и отпуска, с этой работы нельзя уволиться. А еще поменялся ритм жизни, и распорядок дня подчинен режиму кормления, сна и бодрствования малыша. Теперь так просто не соберешься и не выйдешь в люди. Мама оказывается не просто в физической изоляции, но в эмоциональном вакууме, где нет ни общения с подругами, ни интересных проектов по работе, ни встреч с коллегами, даже чтение любимых книг теперь роскошь – беспросветный день сурка, из которого невозможно вырваться. Ситуация усугубляется тем, что у мамы совершенно нет опыта и представления, что делать с ребенком. Его, правда, не было и во время беременности, но тогда это не пугало, ведь, чтобы убрать тревогу, будущая мама ходила на курсы подготовки к родам, в школу молодых родителей и боялась только родовой боли. Будущее после рождения малыша казалось ей прекрасным и наполненным только положительными моментами. На деле все иначе. И мама понимает, что знания, полученные когда-то на курсах, – это совсем не то же самое, что реальный опыт, получаемый ею каждый день.

Рождается ребенок, начинаются сложности. Те самые сложности-симптомы, которые видны и светятся, как большой хвост кометы. А сама комета, истинная причина этих симптомов, – маленькая точечка, почти не различимая на фоне черного неба и яркого хвоста. В середине же, между видимым хвостом и еле заметным ядром кометы, находится непонимание. Мама не понимает и не чувствует потребностей малыша, у которого есть только один способ сообщить о своих нуждах – кричать. Нет ни манипуляций, ни злонамеренных действий со стороны младенца, всего лишь крик. Слезы, капризы, плач – его реакция на неудовлетворение потребности или просто на какое-либо неблагополучие.

Мама, находящаяся в эмоциональной и физической изоляции, не обладающая опытом и знаниями, все время пребывает в сильной тревоге, зачастую неосознаваемой. Эта тревога не дает ей считывать сигналы малыша, ребенок не получает того, что ему нужно, бьется в истерике, мама нервничает еще больше. Замкнутый круг. И истинная причина всего этого – та самая маленькая точка, ядро кометы – огромная неуверенность мамы в своих силах.

Мне очень нравится метафора, которая хорошо иллюстрирует то, что происходит между паникующей мамой и плачущим младенцем. Представьте, что вы оказались на экзотическом острове, где все ново, непонятно, незнакомо. С вами проводник, которому вы полностью доверяете, потому что он старше вас, на вид опытнее и наверняка (в отличие от вас) знает, чего ожидать, куда идти, где добыть пропитание, где отыскать ночлег. Но вскоре вы замечаете, что ваш проводник начинает вести себя странно, выглядит напуганным и растерянным. Он мечется из стороны в сторону, то хватает предметы, то кладет их, то кричит и плачет, а то обнимает и целует вас. Как бы вы себя чувствовали с таким суетливым, неуверенным и непоследовательным проводником? И ведь это тот единственный, кому вы можете доверять! Я думаю, вряд ли вам было бы комфортно и спокойно рядом с таким человеком.

Для малыша мама – проводник в новом мире. От того, насколько уверенна мама, как она чувствует себя в материнстве, зависит поведение и чувства ребенка. Если мама ощущает тревогу, неуверенность в собственных силах, это же переживает и ребенок. До семи лет между ребенком и матерью очень сильная связь. Чем младше ребенок, тем эта связь прочнее. На ней нет фильтров, она словно луч из головы мамы в голову ребенка и обратно. Но поскольку женщина сильнее и взрослее малыша, то и сигналы ее сильнее.

Психологи считают, что до семи лет все детские трудности – это не проблемы ребенка, а проблемы его окружения. Чем старше становится ребенок, тем дальше он отходит от родителей, тем больше у него появляется элементов его собственной личности и тем крупнее становятся фильтры и преграды от вашей головы к его. Но в возрасте до года, о котором мы говорим, связь настолько прочная и прямая, что, когда тревожится мама, тревожится и ребенок. Вы – мама – проводник для своего ребенка! Если вы не уверены в себе, то вашему ребенку страшнее в десятки раз. В этом мире, на этой планете он новичок: ничего не знает, ничего не видел и понятия не имеет, выживет ли вообще!

Что же провоцирует мамину тревогу? Помимо незнания и неопытности, самая частая причина – это комплекс отличницы, или комплекс идеальной матери. Им страдают почти все женщины, которые хорошо учились, успешно работали, всегда знали, как поступить, а если не знали, то читали умные книжки и инструкции. Во время беременности некоторые из них ходили на курсы, изучали море литературы по уходу за ребенком, готовились сдать на пятерку свой самый важный экзамен по материнству. Но что-то пошло не так. Отличница сама себе поставила двойку (в лучшем случае тройку) и сказала: «Надо быть идеальной мамой, а я не справляюсь».

Я хочу открыть вам большой секрет: ребенку не нужна идеальная мать! «Почему?» – спросите вы. Потому что вы уже самая лучшая мама на свете. Если бы вы спросили своего месячного или годовалого ребенка: «Как ты думаешь, хорошая у тебя мама или так себе?» – и он мог бы говорить, то он, удивившись вопросу, ответил бы, что у него самая прекрасная мама в мире. **Уже сейчас вы самая лучшая мама для своего ребенка, никого лучше вас для него нет.** Он вас знает, еще до его рождения вы были парой, единым целым, и никакая другая мама ему не нужна. Да и вы вряд ли согласитесь на то, чтобы ваше место рядом с малышом заняла какая-то другая «идеальная» мама. Поэтому ваша задача номер один – не пытаться быть безупречной матерью. Не бывает идеальных мам, пап и детей. Именно поэтому ребенку не нужна совершенная мама. Если бы вдруг у вас появился один микрошанс из миллиарда стать идеальным родителем для своего ребенка, это было бы гораздо хуже, нежели если вы просто будете достаточно хорошей мамой.

Дональд Винникотт своей прекрасной книгой «Маленькие дети и их матери» ввел в обиход термин «достаточно хорошая мать». Нужно быть просто достаточно хорошей матерью. А вы уже достаточно хорошая мать, потому что читаете эту книгу. Плохие мамы никаких книг не читают, потому что оставляют ребенка на попечение государства.

Почему не надо быть идеальной? Если у ребенка перед глазами есть недостижимый образ идеальной матери, сможет ли он принять то, что люди могут ошибаться и быть неправыми? Сможет ли он научиться исправлять свои промахи, удастся ли ему оправдать ожидания и стать таким же идеальным, как его мама? Вряд ли. Когда мы претендуем на идеальность, мы хотим, чтобы и ребенок вырос идеальным. А это уже завышенные ожидания, которые разрушают гармонию в отношениях между людьми и внутри самого человека, потому что он всегда будет чувствовать себя недостаточно хорошим.

Не надо быть идеальной, но и, если у вас что-то не получается, ни в коем случае нельзя считать себя плохой. Это несправедливо и губительно. Самообвинения барабанной дробью стучат в голове женщины, страдающей «синдромом плохой матери», перекрывая связь между ней и ребенком, не давая ей возможности чувствовать своего малыша.

Первый год жизни младенца всегда непрост, и мы поговорим об этом дальше, подробно остановимся на том, в каком месяце и на что следует обратить внимание. Но в главах этой книги вы не найдете инструкции к ребенку, не узнаете о волшебных кнопках, включающих «правильный» режим работы малыша, не встретите «правильного» способа растить ребенка. С помощью этой книги мы будем работать над вашей уверенностью в себе как в маме, потому что вы – лучший эксперт по своему ребенку, вы знаете все: что, как, зачем и для чего ему нужно. Но это знание необходимо разбудить, чтобы вы начали доверять себе и слышать своего малыша.

Я дам ценную информацию и практические советы, которые помогут вам проще и быстрее справляться с возникающими сложностями. Начав видеть положительные результаты, вы будете чувствовать себя гораздо увереннее. Работая с хвостом кометы, мы будем разбираться и с самой кометой: чем меньше проблем остается в хвосте, тем спокойнее становится в ядре. На протяжении всей книги мы будем следить за главным – за вашим эмоциональным состоянием, потому что именно от него зависят сон, аппетит, развитие, здоровье ребенка и ваши с ним отношения. Вы будете учиться прислушиваться к своему малышу, фильтровать получаемые советы, а не следовать чужим инструкциям. И самое важное – вы научитесь гибко использовать знания, адаптировать их под свои ситуации, привыкнете к постоянному поиску баланса.

Почему я решила написать эту книгу? Потому что после выхода моей первой книги «Позитивное воспитание ребенка. Здоровый сон и правильный уход» мои клиенты и читатели стали задавать еще больше вопросов о жизни младенца. Это понятно. Первый год жизни бесконечно ценен и для мамы, и для ребенка. В это время закладываются не только основы его физического и интеллектуального развития, но и самые важные базовые психологические установки о самом себе. Кто я? Правильно ли, что я есть на этом свете? Хороший я или плохой, любимый или отвергаемый? Я могу или не могу? Какие у меня отношения с мамой? Это крайне важно, так как это самый первый опыт отношений и от него зависит очень многое в будущей жизни нового человека. Какой этот мир: дружелюбный или враждебный, изобильный или скупой, принимает он меня или нет? Как ни странно, все эти глобальные жизнеутверждающие установки формируются преимущественно в первый год жизни человека, оставаясь неосознаваемой базой, фундаментом, на котором строится все будущее психологическое здание личности.

Я хочу, чтобы старт ваших отношений, первый год совместной жизни, был максимально успешным, а формируемая в этот период база наиболее прочной из всех возможных вариантов. Чтобы получить такой результат, важно помнить, что почти у всех нормальных мам есть комплекс отличницы и синдром идеальной матери. Многие женщины проходят через неуверен-

ность, самобичевания, сомнения. Нет идеальных матерей, не бывает идеального старта, нельзя все сделать на «отлично», на пять с плюсом. Надо уйти от оценивания, от сравнения, и наша задача – держать баланс между двумя крайностями. Первая крайность заключается в установке «Пропади все пропадом, все равно ничего не выходит, буду делать как получается». Эта установка сопровождается чувством вины, посыпанием головы пеплом и навешиванием на себя ярлыка «я плохая мать». Вторая крайность состоит из «Хочу быть идеальной, сделать ребенка самым счастливым, самым умным, самым успешным» и готовности забыть про себя и свою жизнь, дойти до невроза и впасть в депрессию. Открою большой секрет. **Как сделать своего ребенка счастливым? Надо всего лишь подать ему пример!** Только у счастливой матери растет счастливый ребенок. Что бы вы ни делали, как бы ни старались, на какие жертвы ни шли бы ради своего чада, отрекаясь от своих нужд, желаний, целей (как говорится, возлагая себя на алтарь материнства), от этого ребенок счастливым не станет. Дети учатся через подражание. Сделайте счастливой себя, тогда и ваш ребенок будет счастлив. Над этим нам с вами и предстоит работать.

Из книги вы узнаете, как сделать первый год жизни с ребенком очень счастливым и максимально простым. Вы поймете, что материнство – это не бремя, а счастье, если принять тот факт, что жизнь с появлением малыша не заканчивается, а всего лишь меняется. Уже никогда не будет как раньше, ведь ребенок полностью зависит от вас. И то, как сложатся его жизнь и ваши отношения, во многом определяете именно вы. Самое тяжелое – взять на себя ответственность и повзрослеть, пережив, возможно, не один кризис внутреннего роста. Но все эти кризисы закономерны и необходимы.

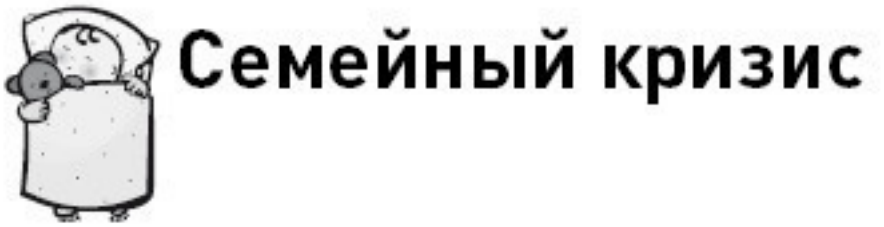
Итак, в этой книге нет инструкций к ребенку, нет волшебных таблеток, зато много практических советов и знаний, которые вы можете адаптировать под себя. Мы будем настраиваться на то, что вы – главный эксперт по своему ребенку и лучше вас его не знает никто. Нам предстоит работать с вашим эмоциональным состоянием, потому что оно влияет абсолютно на все. Мы будем закладывать фундамент ваших отношений с малышом. Я надеюсь, что он получится прочным, надежным и на нем вырастет прекрасное крепкое здание всей будущей жизни вашего ребенка.

Часть 1
От 0 до 3 месяцев: знакомство

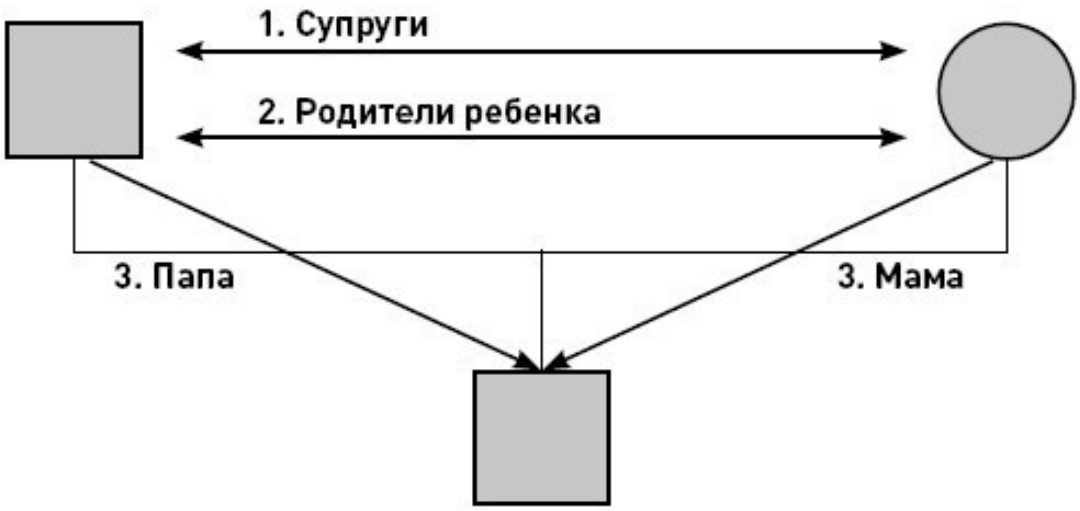
На протяжении всей книги нам с вами предстоит решать несколько очень важных задач, чтобы материнство было в радость, а не в тягость. Самая главная из них – это повышение вашей уверенности в роли мамы. Еще одна важная задача – это формирование надежного внутреннего психологического ядра у ребенка. Это ядро останется с малышом на всю его жизнь и будет влиять на формирование личности, характера, взаимоотношений с другими людьми, то есть его судьбы. Создание надежного внутреннего психологического ядра заключается в формировании внутренних установок: я есть, и это хорошо, я любимый, я хороший, я могу – все это на определенном этапе в каждом возрасте очень актуально и особенно важно в кризисные моменты. Кризис новорожденности, кризис одного года, трех и семи лет, подростковый, кризис среднего возраста… Чем более надежно, целостно и позитивно ядро, тем проще человеку проходить кризисы, тем легче и радостнее жить и тем более счастливым он себя чувствует.

Глава 1
Как адаптироваться к новой роли

Семейный кризис



Как вы уже, наверное, поняли, рождение малыша – это не только большая радость, но и большой стресс для самого ребенка, для родителей и всей семьи. Все семьи проходят одинаковые этапы. Сначала вы были сами по себе – женщина и мужчина. Затем объединились, образовали диаду, создали пару, которая в начале отношений прошла через ссоры, недовольство, распределение ролей и составление собственных гласных и негласных правил. Вы решили, кто и за что отвечает. Оговорили, что, если кто-то опаздывает к ужину, надо предупредить по телефону, закрепив этот ритуал гласным правилом. Без разговоров поняли, что, если муж пришел сердитый, до ужина его лучше не трогать, создав негласное правило. И все шло по накатанной колее, пока не родился ребенок. С появлением на свет маленького человека почти каждая пара допускает **первую и главную ошибку, предполагая, что все останется как было**, на этапе диады. Но когда рождается этот самый плюс один человек или плюс два человека (если вам посчастливилось стать родителями двойни), появляются новые роли. Теперь вы не просто сами по себе, у вас не только роль супруги или супруга, но и роль родителя, и каждый в отдельности получает еще одну роль – мамы или папы. Таким образом с добавлением ролей меняется структура семьи, ее состав, и, следовательно, должны меняться правила. Рисунок ниже хорошо иллюстрирует новые роли: квадрат – мужчина, круг – женщина, нижний квадрат – ребенок, в данном случае мальчик; цифрами обозначены роли.



Можно представить другую картинку: сначала на ней появляется женщина, после свадьбы рядом встает мужчина – образуется диада, а к роли женщины добавляется роль супруги. Родился ребенок – создалась триада, прибавилось еще две роли: вместе родители, каждый по отдельности – мама и папа.

Паре важно снова передоговориться и сделать это как можно быстрее, а лучше заранее. Когда вы только поженились, этап формирования правил занял, например, год, но сейчас нет такого количества времени. Вам нужно проговорить и желательно записать, кто за что отвечает, кто и что делает, тогда жить станет намного проще. Понимание, что правила меняются, сильно облегчит жизнь.

Задание

Напишите здесь, какие новые правила вы хотели бы ввести в вашу повседневную семейную жизнь.

Например, папа отвечает за закупку продуктов или теперь продукты вы заказываете через интернет. Выделите пять «болевых» точек, из-за которых вы в паре больше всего конфликтуете, и в правилах пропишите возможные пути решения.

Затем попросите супруга сделать то же самое, сопоставьте и обговорите финальный вариант.

Вы удивитесь, насколько проще все проговорить, а не ругаться каждый раз по одному и тому же поводу.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Я – самая лучшая мама для своего ребенка

Помните, в предисловии мы говорили о том, что ребенку не нужна идеальная мама? Это факт. Но ребенку очень нужна мама, уверенная в себе. У меня к вам вопрос: сколько раз в день вы себя ругаете? Пять, десять, двадцать? Как часто вы корите себя за то, что в доме не убрано, посуда не вымыта, настроение недостаточно хорошее, а радости от ребенка недостаточно много? Обратите внимание на слово «недостаточно». И когда в следующий раз оно возникнет у вас в голове, спросите себя: «Недостаточно для чего? Или для кого? И что такое достаточно?»

Проведите маленький эксперимент. Прямо сейчас вытяните одну руку перед собой. Другой рукой давите сверху. Нижняя рука сопротивляется давлению.

А теперь начните себя мысленно ругать. «Я плохая мать, я ничего не успеваю, я ни с чем не справляюсь, выгляжу, как Золушка». Что происходит с вашей рукой?

А теперь хвалите себя искренне и самозабвенно. «Я самая лучшая мама для своего ребенка! Я красивая, я хорошая, я умная, я заботливая». Что теперь происходит с рукой, заметили?

Сколько же сил отнимает самобичевание! В буквальном смысле опускаются руки. Сейчас у вас и так объективно не самый простой период в жизни, а постоянные самообвинения создают энергетические дыры. При этом доброе слово по отношению к себе (которое, как известно, и кошке приятно) может придавать сил и поддерживать в позитивном и ресурсном состоянии. Сама ситуация, заметьте, не меняется – меняется лишь ваше отношение к себе, я бы даже сказала, ваши отношения с собой.

Задание

1. На нескольких листочках напишите фразу: «Я самая лучшая мама для своего ребенка!» Развесьте по дому и сделайте такую же заставку на телефон. Должно пройти некоторое время, пока эта мысль укоренится в вашем сознании.

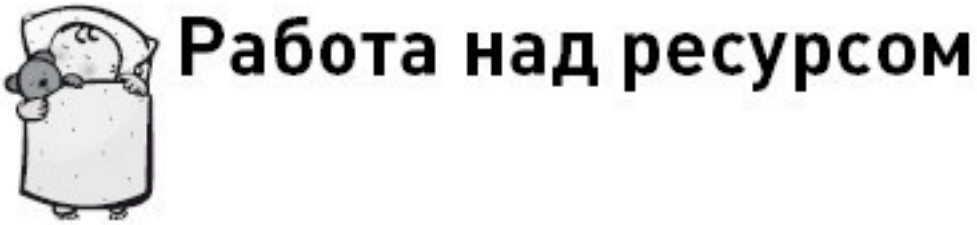
2. Хвалите себя постоянно. За все! По поводу и особенно без повода. Сделайте это привычкой. Какая же я молодец, что читаю книжку про воспитание! Сварила суп, погуляла с ребенком, протерла пыль, позвонила подруге, сделала маникюр – хвалите себя за все, научитесь ценить себя, свои простые действия, а не только великие достижения.

Начните прямо сейчас! Напишите минимум пять пунктов, почему вы молодец:

_____
_____
_____
_____
_____
_____

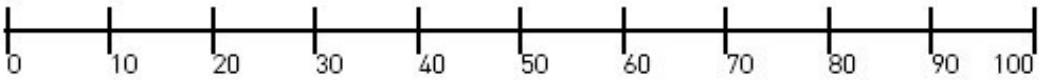
И пусть это будет не разовая акция, а привычка, которая поможет вам не опускать руки, особенно в трудные моменты жизни.

Работа над ресурсом



Ресурс – наше все! От ресурсности зависят и удовлетворенность жизнью, и ваше эмоциональное состояние (а значит, и состояние ребенка), и ваша способность справляться со сложностями. Ребенку хорошо и спокойно только тогда, когда маме хорошо и спокойно.

Заведите себе еще одну важную привычку: следить за шкалой ресурса.



Я на нуле, сил нет вообще, я ничего не хочу и не хочу хотеть – нулевая точка. У меня крылья за спиной, ощущение, что могу горы свернуть, – это 100 %.

Отметьте на шкале, какое состояние у вас прямо сейчас. Если вы чувствуете, что «как-то справляетесь», «тянете с трудом», значит, ваш ресурс меньше 50 %. Нормальное, спокойное ресурсное состояние – это 50–70 %. Конечно, здорово, если у вас бывают дни, когда, как в рекламе, вы окрылены и сворачиваете горы, но все время в таком состоянии находиться невозможно. Как же довести свое состояние до ресурсного оптимума?

Откуда берутся силы?

1. Сон.
2. Отдых.
3. Позитивные эмоции.
4. Доброжелательные отношения с близкими.
5. Минимум неудовлетворенных потребностей.

Жизнь мамы в первый месяц после родов

В первый месяц после родов вам необходимо максимально отдыхать, по возможности освободиться от всех дел, кроме заботы о ребенке. По сути, у вас есть два самых главных дела в этот период – отдых и налаживание контакта с малышом. Все! Домашние дела, готовка, уборка вас касаться не должны. Когда вам кто-то предлагает помощь, обычно говорят: «Давай я с ребенком посижу, чтобы ты успела что-то сделать». Лучше наоборот: вы с ребенком – лежите, разговариваете, общаетесь (дел с малышом у вас и так много), а кто-то помогает по хозяйству. Привлекайте всех, кто согласен помочь. Принимайте помощь от тех, кто предлагает сам, и просите остальных: мужа, бабушку, дедушку, сестру, подругу. Если вы живете далеко от родственников, нанимайте помощницу по хозяйству, чтобы бытовые вопросы – стирка, глажка, уборка, приготовление обеда – вас вообще не беспокоили.

У папы тоже есть очень важная задача – заботиться о маме. Нужно почувствовать закономерность: хорошо маме – хорошо ребенку. Мама спокойна – ребенок спокоен. Мужу буквально необходимо в первый месяц после появления младенца создать для жены максимально комфортные и спокойные условия, чтобы и мама, и ребенок могли прийти в себя после родов, освоиться, познакомиться и начать изучать друг друга. Конечно, папина роль заключается не только в обеспечении комфорта. Отец для ребенка не менее важен, чем мать. С самого рождения папа для малыша – это сила, надежность, защищенность. Подремать на папиной широкой и зачастую мохнатой груди – одно из самых приятных младенческих занятий. В папиных сильных, уверенных руках малыш часто успокаивается быстрее, чем в тревожных или уставших маминых.

Общение с маленьким ребенком – это постоянный процесс, но, чтобы вы были максимально спокойны, вам нужно лежать с малышом, «гнездоваться», улыбаться своему крохе. У детей нет врожденных страхов, ребенок появляется на свет бесстрашным и воспринимает мир через мать, через ее состояние. Он не боится ничего, кроме одиночества. То, как малыш будет воспринимать мир, зависит от того, что вы ему транслируете, как вы себя ощущаете в первые месяцы его жизни. **Чтобы вы чувствовали себя хорошо и спокойно, все ваши потребности должны быть удовлетворены.**

Бывает, рождается малыш, и мама, взваливая на себя абсолютно все, думает: «Ничего-ничего, я справлюсь, буду заниматься и ребенком, и домом, а, может, еще и работать смогу. Мне нужно быть идеальной матерью, идеальной женой, идеальной дочерью, чтобы никого не беспокоить; надо быть идеальной хозяйкой, у которой ужин из пяти блюд и в доме идеальная чистота». А потом – депрессия или билет в клинику неврозов…

Мама находится не просто в состоянии очень сильной тревоги, но и в состоянии дикой усталости и, конечно же, не может обеспечивать качественный холдинг (заботливый уход) для малыша. В итоге она все равно мало что успевает, чувствует себя уставшей, потерянной, виноватой. **Поэтому задача папы и родственников в первый месяц после родов – избавить**

женщину от всех дел, максимально заботиться о ней, чтобы она могла качественно позаботиться о ребенке.

Глава 2
Первый кризис у малыша, начало формирования привязанности и базовой установки «Я есть»

Когда ребенок рождается, с ним происходят очень важные процессы, и один из них – первая сепарация, то есть физическое отделение от матери. Эмоционально малыш крепко связан с мамой, и еще долгие годы, а то и всю жизнь он будет сепарироваться, отделяться от родителей. С первой сепарацией наступает кризис новорожденности. Представьте: человек жил в совершенно других условиях, в воде, без воздуха, по сути в невесомости, кормился через пуповину, не прилагая никаких усилий, ему там было хорошо, комфортно, безопасно… И вдруг он оказывается в безводной среде. Воздух, свет, звуки, запахи, новые тактильные ощущения. Да еще, чтобы добыть еды, нужно очень постараться, ведь для ребенка сосание – огромный труд, он совершает его буквально всем телом. Кроме того, его охватывает тревога: выживет ли он? И ваша задача как мамы и папы – помочь ребенку мягко войти в этот мир. Как?

Я есть, и это хорошо

Когда рождается ребенок, начинает формироваться привязанность и базовая установка «Я есть». Задача – сделать эту установку положительной («Я есть, и это хорошо»), а привязанность – надежной и безопасной. Вам может показаться, что это само собой разумеющиеся вещи. Но, к сожалению, у многих людей эта установка окрашена в черные тона и в будущем проявляется как ощущение «лишности» на этом свете: я не такой, как надо, я везде не к месту, я никуда не вписываюсь, я лишний.

Привязанность

Чтобы ваш выросший ребенок не чувствовал себя лишним, в самом начале его жизни важно формировать привязанность, вашу тесную надежную связь.

Основоположник теории привязанности, ученый Джон Боулби, в 50-х годах прошлого века, занимаясь вопросами привязанности между матерью и ребенком, исследовал, как формируется любовь между малышом и его родителями. Боулби изучал, какие эмоциональные проблемы возникают у младенцев в приютах, у детей, которых забирали у родителей, то есть у тех, кто этой привязанности был лишен. Он первый предположил, что склонность младенцев приматов (обезьян и людей) развивать привязанность к значимым взрослым стала результатом эволюции. Почему? Потому что именно поведение привязанности обеспечивает выживание! Представьте небольшую кочевую группу дикого древнего племени. Мир полон опасностей: то саблезубый тигр нападет, то звероящер, то соседнее дикое племя идет войной. И если ребенок находится не рядом со своим взрослым, он неизбежно погибает. В таких условиях у детей должны были сформироваться привязывающие модели поведения: жесты, звуки, сигналы, которые обеспечивали бы и поддерживали бы его близость к своему взрослому. Самый первый сигнал, который подает ребенок, рождаясь, – плач. Плач, крик младенца – это звук, проникающий в самые глубины нашего мозга. Это эволюционный процесс, который заставляет нас спешить на помощь, что бы ни случилось. Мы не варим спокойно суп, когда плачет ребенок, а бросаем все и бежим на крик. Это наша родительская программа.

Природой в голове у ребенка заложено: тебе нужен твой взрослый, тот, кто будет о тебе заботиться, иначе ты просто не выживешь. Привязанность – это жизненно важная потребность наряду со сном, едой, потому что она обеспечивает безопасность и выживание. Сигнал привязанности – крик. Плач младенца – это не капризы, не злостные манипуляции маленьких злых гениев, а поведение для создания или подтверждения привязанности, которая отвечает за **выживание**. Когда ваш новорожденный ребенок плачет, он в буквальном смысле реализует свою программу выживания, проверяет, есть ли у него свой взрослый или пора пропадать.

Мы для ребенка не просто залог комфорта и благополучия, мы, взрослые, – залог его существования в мире. Почему ребенок привязывается ко взрослым, понятно, – но почему родители привязываются к малышу, почему формируется двусторонняя связь? Поскольку люди тоже высшие приматы, для нас ценность каждого ребенка очень высока, причем не только личная, но и видовая: на кону стоит выживание человечества. Мы рожаем детей редко, вынашиваем долго, иногда тяжело. Все чаще и чаще возникают сложности с репродукцией, дети достаются все сложнее и сложнее, растим мы их десятилетиями. За жизнь у нас рождается один-два ребенка, реже три и больше, это намного меньше, чем у животных, поэтому каждый ребенок бесконечно ценен. Эволюционно сформировалась программа выживания вида: не просто механическая забота о потомстве, как у птичек, – выкормил и отпустил, – а двусторонняя взаимная привязанность между младенцем и его взрослым.

Итак, рождается младенец, и для начала его основная задача – выжить. Как он может это сделать? Единственный способ – найти своего надежного взрослого и покрепче его к себе привязать. Речь пока не идет о любви. Сейчас всего лишь важно, чтобы такой взрослый имелся и был надежно привязан, причем в прямом и переносном смысле. Он должен всегда находиться в зоне досягаемости, потому что, если рядом с ребенком нет взрослого, любой проходящий мимо тигр может его съесть. Ребенок это знает на подсознательном уровне и обеспечивает близость своего взрослого, поэтому у младенцев физическое разделение с мамой может вызывать острые негативные эмоции – страх, тревогу, гнев, грусть, отчаяние. Если на его сигналы долго никто не отвечает, он ощущает себя абсолютно беззащитным, в его голове формируется угроза жизни и чувства его в этот момент очень сильны. Как же привязать к себе своего взрослого? Криком, плачем. Если никто не реагирует на плач, надо кричать громче, пока кто-нибудь не подойдет. Звук детского плача для нас эволюционно невыносим, мы бросаем все и бежим спасать. Мы готовы бежать даже к чужому плачущему ребенку, а уж когда плачет собственный, да еще первый, да еще только что родившийся, мы готовы на все, чтобы его успокоить. Мама с папой его кормят, качают, разговаривают с ним. Так ребенок получает свой самый первый

важный опыт отношений, первую обратную связь. Когда я плачу, как на меня реагируют? Если ко мне подходят – значит, я важен, я есть. Если я есть, это хорошо или нет? Какой он, мир? Впечатления от мира складываются у ребенка благодаря реакциям родителей: если родители реагируют заботой, теплом, вниманием к потребностям, то и мир благополучный, добрый, в нем неплохо бы остаться. Если постоянно игнорируют, раздражаются, кричат, трясут, то мир недоброжелательный. Но что делать? Даже в таком холодном мире надо как-то выживать – возможно, просто надо кричать сильнее и дольше?

Как облегчить малышу адаптацию в новом мире

Чтобы кризис новорожденности прошел как можно благополучнее, желательно обеспечить ребенку постоянную близость, причем буквально: все время быть с ним, быстро откликаться на его потребности, учиться распознавать язык плача, сигналы. Психолог Людмила Петрановская называет этот первый этап после рождения малыша донашиванием. И это неслучайно: человеческий детеныш рождается незрелым, голова большая – нужно вместить большой мозг, туловище маленькое – чтобы поместиться в матку и пройти сквозь узкий таз во время родов. А таз матери достаточно узкий из-за прямохождения. Как-то все это надо совместить, поэтому малыш рождается незрелым, и его нужно доносить. В прямом смысле, на себе. Для этой цели я советую использовать слинги, эрго-рюкзаки. Подойти к их выбору и освоению надо серьезно: изучить информацию в интернете, пообщаться со слингоконсультантами, выбрать подходящий слинг или эрго-рюкзак, научиться намоткам, выяснить, что и для какого возраста безопасно… В любом случае носить ребенка в первые шесть месяцев вам придется много хотя бы потому, что сам он перемещаться просто не умеет.

Чтобы ребенку было проще войти в мир и привыкнуть ко внеутробной жизни, чтобы кризис новорожденности прошел мягче, нужно создать малышу максимально благоприятное окружение. Для этого желательно использовать натуральные цвета, сократить число внешних раздражителей: меньше яркого света и громких звуков. В первый месяц ребенка надо особенно беречь, потому что он оказался в совершенно новых для себя условиях, ему еще нужно привыкнуть.

Маленькие дети видят нечетко, а слышат лучше, поэтому, чтобы начать формировать с ребенком связь, привыкайте разговаривать с ним, проговаривайте свои действия: «Вот сейчас поменяем подгузник, сейчас мы с тобой покушаем, сейчас помоем попку». Пойте малышу песенки, говорите с ним. Неважно, что вы говорите, ребенок не понимает значения слов, но слышит ваш голос, уже привычный для него, улавливает интонации, нежные или напряженные. Если ваш голос звучит спокойно, он будет малыша успокаивать.

Все маленькие дети – кинестетики: для них очень важен тактильный, физический контакт, они воспринимают мир кожей. Остальные органы чувств у них пока еще плохо развиты, поэтому восприятие мира будет напрямую зависеть не только от количества, но и от **качества ваших прикосновений**. Значимо не только то, сколько раз вы прикасаетесь к малышу, но и как. Педиатр Дональд Винникотт ввел термин «холдинг». Он означает то, как о ребенке забо-

тятся, как его держат на руках, какие при этом руки у мамы – мягкие, добрые, нежные, любящие, заботливые или жесткие, уставшие, раздраженные. Все это ребенок чувствует кожей. И его первое восприятие мира напрямую зависит от **вашего эмоционального состояния** и от того, какой холдинг вы сможете ему обеспечить.

Глава 3
Сон малыша в первые три месяца жизни

Первое время ребенок проводит во сне две трети жизни, потом часов бодрствования становится больше, но вплоть до школьного возраста сон занимает примерно половину суток!

Где лучше спать

С чего начинается сон ребенка? Конечно, с выбора спального места. Хочу остановиться на этом вопросе подробнее, поскольку качество сна во многом зависит от того, где ребенок спит.

Как же организовать спальное место правильно?

Как и во всем, что касается детей, в этом вопросе нет однозначного ответа. Правильно то, что подойдет вам и вашему малышу.

Многие настраиваются на совместный сон, а потом выясняется, что ребенок лучше спит в своей кроватке. Кто-то был настроен только на кроватку, а в итоге выбрал для себя совместный сон как более удобный и подходящий вариант.

Кроватка малыша в отдельной комнате

Не рекомендуется оставлять ребенка спать всю ночь в отдельной комнате по крайней мере до 6 месяцев!

Большинство детей готовы к переселению в отдельную комнату ближе к 2 годам, иногда даже позже.

Плюсы	Минусы
✓ Родители имеют возможность оставаться ночью наедине.	✓ Сон в отдельной комнате до 6 месяцев повышает риск возникновения синдрома внезапной детской смерти (СВДС). ✓ Чтобы покормить или успокоить малыша, ночью необходимо несколько раз ходить в другую комнату. ✓ Малыш окончательно просыпается, пока ждет, когда его услышат и придут. ✓ Есть риск не услышать ребенка, если у него возникнет проблема.

Выводы: если вы хотели с рождения поселить малыша в отдельной комнате, вам стоит на время отказаться от этой идеи. Это небезопасно и неудобно. Ваш ребенок вырастет, причем очень быстро, вы и не заметите, как это произошло. И когда он окажется готов переехать в

свою комнату, вы даже будете немного грустить о тех временах, когда этот сонный комочек сопел в кроватке рядом с вами.

Кроватка в спальне родителей

Пожалуй, самый популярный вариант. Будущие мамы и папы уделяют большое внимание выбору кроватки для малыша. Давайте определимся с плюсами и минусами этого варианта.

Плюсы	Минусы
✓ Родители и ребенок спят в разных кроватях, поэтому не будят друг друга движениями во время сна.	✓ Каждый раз на кормление ребенка надо будет доставать из кроватки и класть обратно. Когда малыш наберет вес, это будет физически тяжело.
✓ Малыш привыкает к своему спальному месту, оно становится его ассоциацией на засыпание.	✓ Когда вы вынимаете ребенка из кроватки и особенно когда кладете обратно, он может проснуться. И уложить его вновь может быть трудно.

Плюсы	Минусы
✓ Из кроватки с бортиками малыш не выкатится и не вывалится, даже если остался без присмотра.	✓ Когда вы встаете ночью, вы тоже просыпаетесь окончательно. Сон становится фрагментарным, и вы не высыпаетесь.
✓ Кроватка прослужит вам довольно долго. Малыш может спать в ней до 3 лет.	✓ Восстановление после родов может идти дольше, если вы часто наклоняетесь и поднимаете малыша.

Выводы: кроватка, стоящая в спальне родителей, – это достаточно удобный и практичный вариант организации спального места. Он подойдет тем, у кого появится малыш со спокойным темпераментом. Такой ребенок легко примет сон в отдельной кроватке и не будет часто просыпаться по ночам. К сожалению, заранее темперамент малыша мы знать не можем. Бывает и так, что родители долго и тщательно выбирали кроватку, в которой малыш затем не проспал ни одной ночи. Не очень важно, насколько кроватка красивая (малыш не сможет оценить), но важно, чтобы она была сделана качественно и из экологичных материалов.

Кроватка с маятником или без?

Сейчас выбор кроваток для малышей огромен. В том числе есть кроватки с поперечным или с продольным маятником. Их можно «подкачивать».

Плюсы	Минусы
✓ Укачивание является привычным для ребенка — его покачивало все 9 месяцев, поэтому малыши быстро успокаиваются, если их покачать.	✓ Укачивание очень быстро становится единственным способом засыпания для ребенка. Сначала родители подкачивают кроватку во время каждого пробуждения, а затем малыш просто не может уснуть иначе. Это приводит к тому, что сначала малыша качают несколько раз за ночь в кроватке, затем, когда это перестает работать, добавляется укачивание на руках или на фитболе. И, поверьте, это очень и очень тяжело...

Выводы: если вы склоняетесь к кроватке с маятником, помните, что качанием лучше не злоупотреблять. Чтобы не злоупотреблять было проще, выбирайте кроватку без маятника.

Люлька или сразу кроватка?

В том, чтобы сначала приобрести люльку, а потом перейти к кроватке, есть свои плюсы и минусы. Давайте их рассмотрим.

Плюсы	Минусы
✓ В люльке малыши чувствуют себя комфортнее, т. к. спальное место небольшое и становится уютным гнездышком.	✓ Срок службы люльки очень недолог. Ее можно использовать до 4, максимум до 6 месяцев.
✓ Люлька чаще всего снабжена колесиками, и вы сможете перемещать ее по всей квартире. Так малыш будет рядом, а вы сможете чем-то заняться.	✓ Люльки на подставках могут быть не очень устойчивыми, а значит, небезопасными, если малыш начнет активно переворачиваться или садиться.
✓ Некоторые люльки отстегиваются от основания, их можно переносить. Это удобно, если вы будете ночевать вне дома.	✓ Когда ребенок спит в люльке, минусы те же, что и при сне в отдельной кроватке. Вам надо будет вставать, чтобы покормить или успокоить малыша.

Выводы: покупать или не покупать люльку – это, скорее, выбор, в основе которого лежат финансовые соображения. Можно обойтись и без нее, сделав в обычной кроватке такое же уютное гнездышко из специальных валиков или кокона. А спать вне дома можно и в коляске. Но люлька – это еще и очень мило, поэтому, если есть возможность, можете купить и люльку, и кроватку. Если нет, то переживать не стоит, можно ограничиться только кроваткой.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.