

Елена Патрикеева



Профессия МАМА

CLEVER
•издательство•

Жизненные навыки. Книги для родителей

Елена Патрикеева

Профессия мама

«Издательство CLEVER»

2020

УДК 37.01
ББК 74.200

Патрикеева Е.

Профессия мама / Е. Патрикеева — «Издательство CLEVER»,
2020 — (Жизненные навыки. Книги для родителей)

ISBN 978-5-00154-385-5

Книга «Профессия мама» — это книга о мамах, это книга для мам. Это книга о сложных эмоциональных состояниях в материнстве, с которыми сталкивается каждая вторая мама. Чем отличается эта книга от сотен других книг на ту же тему? Найду ли я в этой книге ту самую инструкцию и волшебный пульт управления от моего ребенка? Усмирят ли эта книга мою бесконечную тревогу по поводу и без? Чтобы делиться любовью, надо быть наполненным ею, а не усталостью, грустью и переживаниями. Нужен ресурс. Как помочь себе? Именно об этом книга «Профессия мама». Книга «Профессия мама» поможет понять и принять свои эмоции, подскажет, что вы в них не одиноки, даст достоверную информацию о том, как развивается ребенок и ваши отношения с ним; даст ответ на вопрос, что происходит с самой мамой в материнстве; научит, как расслабиться и получать удовольствие от происходящего.

УДК 37.01

ББК 74.200

ISBN 978-5-00154-385-5

© Патрикеева Е., 2020

© Издательство CLEVER, 2020

Содержание

Введение	6
Мамам про детей	10
Теория привязанности	12
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Елена Патрикеева

Профессия Мама

© Патрикеева Е., 2020

© ООО «Клевер-Медиа-Групп», 2020

* * *

Введение



Чем отличается эта книга от сотен других на ту же тему? Найду ли я здесь ту самую инструкцию и волшебный пульт управления от моего ребенка? Усмирят ли эта книга мою бесконечную тревогу по поводу и без?

Примерно такие вопросы задает почти каждая новоиспеченная мама, рассматривая тысячи подобных изданий в магазине.

Здесь вы точно не найдете:

- советов из категории «только так и никак иначе»;
- осуждения выбранной вами стратегии;
- встроенных покупок, что, согласитесь, для современного мира уже неплохо.

А точно найдете:

- достоверную информацию о том, как развиваются отношения с ребенком;
- ответ на вопрос, что происходит с самой мамой в этот период;
- возможность наконец-то расслабиться и получать удовольствие от происходящего.

Я давно работаю с мамами. Я встречаюсь с ними уже на этапе планирования беременности, веду через ожидание малыша, роды, консультирую на разных этапах материнства. И замечаю такую тенденцию: мы без конца говорим о детях – об их потребностях, поведении, кризисах и прочем. При этом мы все уже весьма начитанные и знаем, что развитие ребенка в

первые годы очень сильно завязано на фигуре мамы. А про саму маму почти не говорим. Мол, ты же взрослая уже, сама как-нибудь разберешься со своими эмоциями.



Моя задача – помимо структурирования той разношерстной и противоречивой информации, которая льется на маму из каждого утюга, перевести фокус внимания женщины на нее саму. Чтобы фраза «Кислородную маску сначала надеваем на себя, а лишь затем на ребенка» перестала быть пустым звуком.

И когда я говорю «Перевести фокус», я не имею в виду сдать ребенка в ясли и укатить на Гоа. Я хочу, чтобы каждая из нас смогла найти баланс. И ответила себе на вопрос: как удовлетворять мои взрослые потребности без ущерба детских? Как заботиться о себе и не выпадать из родительской позиции? Как быть мамой и оставаться собой?



Эта книга о мамах. Эта книга для мам. Эта книга о сложных эмоциональных состояниях в материнстве, с которыми сталкивается каждая мама. Ведь про радость материнства, любовь к ребенку, ощущение пришедших в жизнь новых важных смыслов пишут все. А про тревоги, потребность в поддержке и ежедневном труде говорить в нашем обществе не принято. В итоге женщина остается со своими чувствами один на один. И, не зная, что вокруг нее множество женщин проживают то же самое, ощущает себя неправильной, какой-то поломанной мамой.

Я хочу показать вам, что вы не одни, что это не делает вас плохой мамой. Я хочу, чтобы вы поняли: мы живые и имеем право на чувства – на самые разные чувства. И в конечном

итоге каждая сможет найти свое счастье в материнстве, даже если поначалу оно спряталось за ворохом не самых приятных эмоций.



Мамам про детей





Начнем мы с основ. Основы должны быть устойчивыми и ясными. И говорю я о структурированном знании в сфере детской психологии. Кому-то повезло, и молодая мама все делает по наитию («наитие» в этом смысле довольно условно, потому что рождается оно либо из благополучного детско-родительского опыта, либо из позитивного опыта общения с детьми). Большинство же продираются сквозь дебри противоречивых теорий и подходов, набивая шишки и не очень замечая за всем этим собственного ребенка, которому нет никакого дела до новомодных концепций.

Я человек тревожный. Чтобы справляться со своей тревогой, я структурирую – пространство, информацию, опыт. В какой-то момент это даже стало моим конкурентным преимуществом в профессии. Давайте же им пользоваться.

Теория привязанности



Когда вы говорите: «Мой ребенок очень ко мне привязан», вы, скорее всего, имеете в виду, что он не отпускает вас в туалет и не засыпает ни с кем, кроме вас. В житейском смысле сильная привязанность имеет относительно негативный оттенок. В современном обществе с зашкаливающей у мам тревогой это довольно распространенное явление. Но не то, к которому мы стремимся. Давайте разбираться.

Под привязанностью обычно понимают устойчивую эмоциональную связь между людьми. В том числе между ребенком и его объектом привязанности (специально не пишу «мамой», потому что могут быть варианты).

Привязанность формируется в течение первых лет жизни малыша. Правда, с моей точки зрения, она в некотором смысле вырастает из контакта с малышом еще во время беременности и психологического компонента гестационной доминанты (эмоционально-ценностного отношения к материнству в целом).

Какова динамика «удержания» мамы при себе в первые 3 года жизни?

Месяцев до 5–6 дети чаще всего радостно идут на ручки ко всем взрослым без разбору. Далее постепенно начинает расти сепарационная тревога – тревога, возникающая в ответ на возможную разлуку с мамой. Ребенок понимает: «Раз я могу от мамы уползти, значит, и она может куда-то от меня деться»). И месяцев в 7–8 мы обнаруживаем, что в туалет уже без недовольно ползущего за вами малыша не удалиться. После года и первого кризиса сепарации становится чуть проще. К полутора годам большинство детей снова вернутся к маме и вцепятся в нее мертвой хваткой. И постепенно к 2–2,5 годам сепарационная тревога уляжется. Потом еще раз ею накроет в кризис трех лет, а после всех отпустит почти окончательно. При условии сформированной так называемой надежной привязанности.

Для малыша фундамент привязанности – это чувство защищенности, безопасности. Из него рождается ощущение надежности взрослого. Ощущение, что на него можно опереться, что он всегда поддержит и можно смело исследовать мир.

Рождается это чувство безопасности из удовлетворения взрослым потребностей малыша. А еще из пресловутого тактильного контакта. В доказательство этого тезиса обычно приводят опыты Х. Харлоу с детенышами макак-резусов. Их забирали от макаки-мамы (ох уж эти жестокие психологи!) и давали на выбор двух кукол-заменителей: одна была сделана из проволоки, но давала еду, а вторая ничего не давала, но была мягкая и пушистая. Так вот малыши все как один выбирали мягкую. Это, кстати, к вопросу о том, что, если грудное вскармливание не сложилось, мир на этом не перевернулся.

Оптимальный вариант привязанности называется надежным. Распознать его несложно:

- ребенок не боится незнакомых людей до истерики и икоты. Он может держаться мамы первое время, привыкая к человеку. Может даже за нее спрятаться и с любопытством выгляды-

вать. Кому-то понадобится 15–20 минут, чтобы освоиться. К 3–4 годам у большинства пройдет и это. Останется у стеснительных малышей;

- ребенок активно изучает новую обстановку, особенно при маме. После трех лет может довольно спокойно отпустить маму, если вокруг много всего интересного. В целом до 3–5 лет расстраиваться из-за ухода мамы – здоровая норма. Если малыша можно минут через 5 – 10 отвлечь и он начинает спокойно играть, все хорошо. Но это еще зависит от человека, с которым остается ребенок. Одно дело – бабушка, знакомая и любимая. И совсем другое – не улыбочивый и резкий воспитатель, которого ребенок видит впервые;

- если мама отошла и через некоторое время вернулась, малыш радуется ее возвращению и торопится к ней. Бывает так, что сегодня все хорошо, а завтра ребенок вдруг, видя маму, начинает игриво шалить, убегать или даже плакать. Важно при этом обращать внимание на динамику и статистику. Разовая ситуация ни о чем нам не говорит (мог не выспаться, с кем-то поссориться, пока нас не было). Если же мы наблюдаем тенденцию, то стоит остановиться и задуматься, что происходит.

Почему мы всячески стремимся к такому типу привязанности?

Потому что, как видите, он напрямую связан с познавательной активностью ребенка (исследованием нового). А значит, в будущем это повлечет и успехи в учебе, инициативность, коммуникацию и адаптацию. Невозможно исследовать мир и развиваться, если ты не чувствуешь себя в безопасности, то есть не ощущаешь своего взрослого надежным.

Как можно поспособствовать формированию такой привязанности:

- своевременно и в необходимом объеме удовлетворять потребности ребенка (мы говорим о ребенке условно до года; трехлетний малыш, который пять минут ждет свою кашу, травму привязанности не приобретет; мама, отошедшая в туалет, также не становится врагом народа);

- обеспечить ему физический комфорт (в том числе за счет тактильного контакта);

- быть последовательной и предсказуемой. Озаботиться тем, чтобы все взрослые семьи придерживались примерно одной парадигмы воспитания;

- не кричать, не бить, не обзывать, не стыдить, не унижать ребенка.

Благодаря этому малыш будет чувствовать себя любимым и достойным уважения. Видите, про что это? Это про уважение растущего человека, формирование чувства собственного достоинства и веры в себя.

Конечно, свет клином не сошелся на привязанности, и многое поддается коррекции при желании. Нельзя исключать влияние среды и, например, факторов здоровья, но именно на основе надежной привязанности формируется то самое базовое доверие к миру, о котором сейчас (уже довольно давно на самом деле) так много говорят.

Некоторые авторы-психологи переносят привязанность, которая формируется между матерью и ребенком, на романтические отношения в будущем. Считается, что если привязанность была надежной, то, став взрослым, человек будет способен на создание длительных и близких отношений. Это возможно потому, что у него отсутствует страх отвержения, он уверен в себе, в мире и в окружающих. И даже если отношения не складываются, это НЕ становится непереносимой утратой, очередным подтверждением, что тебя могут бросить в любой момент, каким бы ты ни был.

Привязанность в данном контексте относится именно к ребенку. Формируется она, как видите, на основе материнского отношения. Про то, откуда ноги растут у отношения, мы поговорим с вами во второй части этой книги, посвященной исключительно мамам.

Ключевой компонент этого отношения – безусловное принятие ребенка. Таким, какой он есть. Со всеми его особенностями характера, внешности и т. д. Мы можем не принимать его поступки, но сам ребенок от этого не становится менее любимым. Транслируем мы

это так: «Твой поступок плохой, я его осуждаю, но тебя я люблю, на моем отношении к тебе это не отражается. Давай думать, как исправить последствия твоего поступка».

В большинстве случаев те черты ребенка или поведение, которое мы не принимаем, – либо наше кривое зеркало, либо то, что мы не разрешаем себе, либо непонимание особенностей детской психологии. И в конечном счете коррекция нежелательного поведения – это зона ответственности родителя, а не самого ребенка. «Он меня довел» – это просто перенос, отказ от ответственности и уход из родительской позиции в детскую.

Мы не будем рассматривать ненадежные типы привязанности. Во-первых, без специалиста вам все равно будет трудно разобраться в особенностях каждого из них. А во-вторых, вы понаставите себе диагнозов, как герой Дж. К. Джерома, по принципу «Нашел все, кроме родильной горячки». Если хочется узнать подробнее, можно погуглить «Эксперименты Эйнсворт незнакомая ситуация».

Все эти ненадежные типы привязанности объединяет одно: ребенок не уверен, что на его зов придут, что мама вернется. Он либо не ждет, либо цепляется за нее, либо даже проявляет агрессию в момент ее возвращения. Эпизодически подобное поведение бывает и при надежном типе привязанности.

Отдельно подчеркну: если вы иногда непоследовательны, или пару раз проигнорировали ребенка, или однажды на него накричали, это НЕ формирует ненадежную привязанность! Тип привязанности зависит от систематических действий, постоянных! Не спешите вешать на себя ярлыки.

Что важно: бывают периоды (стрессы, скачки роста, пики сепарационной тревоги), когда дети даже с отлично сформированной надежной привязанностью начинают цепляться за маму руками и ногами. Потому что это их опора в трудные времена, и это нормально.

Я хочу сделать акцент на том, что мы можем компенсировать практически все. Любое начало. Любые ошибки. Конечно, мы не рассматриваем сознательное и не очень причинение систематического физического и психического вреда.

В последнее время в обществе много перекосов в разные стороны. Противоречивая информация, подтвержденные и не очень теории, которые в конечном итоге все равно лишь теории. И применять их можно в каждом отдельном случае всегда с некоторыми оговорками.

Естественные роды любой ценой, кормление по требованию и до бесконечности, теория привязанности, доведенная до абсурда и подменяемая вседозволенностью, всестороннее развитие ребенка без опоры на его возрастные особенности, удовлетворение потребностей – непонятно, маминых или детских. Перегибы рожают жесткие установки. А любой шаг в сторону вызывает тревогу и жгучее чувство вины.

Что на самом деле может нарушить формирование привязанности в раннем возрасте?

Разлука с матерью. Эмоциональная дистанцированность матери (послеродовая депрессия, например), чрезмерная тревожность или стресс. В целом это все. Агрессивные действия по отношению к ребенку мы не рассматриваем. Но даже это в той или иной степени можно компенсировать.

Чем компенсируем в возрасте от 0 до 1 года:

- потешки;
- колыбельные;
- проговаривание своих действий, происходящего с малышом, его эмоций;
- мамина улыбка;
- специфический baby talk (то, как ВО ВСЕХ культурах взрослые на автомате говорят с младенцами, сюсюкая, растягивая гласные, – это не деменция, это норма).

Даже если начало вашего пути с малышом было омрачено разлукой, например раздельным пребыванием в больнице или послеродовой депрессией, просто помните, что в ваших силах нивелировать негативные последствия. И даже если ребенку уже больше трех лет. Да, чем старше ребенок, тем больше усилий придется приложить, и, вероятно, часть влияний компенсировать полностью не получится. Но человек гораздо сложнее ЛЮБОЙ теории.

По мере взросления ребенка формы укрепления привязанности не сменяют друг друга, а лишь добавляются. Разве трехлетнему малышу надо, чтобы с ним только бегали и прыгали? Отнюдь. «Обнять и поцеловать» по-прежнему остается решением большей части вопросов.

Важно помнить, что нет универсальных правил. В основе надежной привязанности лежат просто хорошие теплые отношения и сбалансированная родительская позиция («властная забота», как называет это Петрановская).

Начиная примерно с одного года мы можем назвать два основных вектора укрепления привязанности:

- через подражание значимому взрослому (ребенку хочется быть похожим на родителя, делать то же самое, «играть» теми же кастрюлями и т. д.);
- через обеспечение условий для исследования мира и предоставление разумной свободы передвижения (человек ведь начинает ходить!). Мы рядом. Мы подстрахуем. Но мы даем попробовать мир на зуб (в прямом смысле тоже). Ребенок изучает функции (уже не свойства) окружающих предметов. Мы подсказываем, показываем, объясняем.

В два года привязанность развивается через принадлежность и идентификацию. То есть через участие ребенка в наших взрослых делах: уборка, готовка, покупки, уход за растениями, животными и т. д.

Найдите способы привлечь ребенка к повседневным делам в вашей реальности:

- собирать и разбирать посудомойку;
- относить пакеты с покупками из прихожей;
- протирать пыль тряпочкой вместе с вами;
- помогать месить тесто (свой кусочек, например, рядом с вами);
- мальчикам очень важно для идентификации с мужской фигурой помогать папе в «мужских делах»: покрутить отверткой, постучать молоточком и т. д.

В три года ребенок активнейшим образом развивается через локомоторную активность, то есть перемещение в пространстве за счет активных действий. Следовательно, **укрепляем привязанность через совместную физическую активность:**

- догонялки, валяния по полу, шуточная борьба (если замечаете у ребенка повышенную агрессию, все элементы борьбы исключаем);
- бассейн вместе;
- зимние развлечения («ватрушки», санки, коньки, лыжи, снежки, «ангелы» на снегу);
- утренняя зарядка;
- массаж от мамы.

Крепкая надежная привязанность не гарантирует, что ребенок всегда будет послушным и шелковым. Послушание в принципе не самоцель. Ваша цель – гармоничное развитие. А оно возможно лишь в условиях безопасности, которая и обеспечивается надежной привязанностью. Истории про «добился успеха вопреки всему» яркие и запоминающиеся. Они есть, они мотивируют и поддерживают. Но они скорее исключения.

Что мы поняли из этой главы? Залог надежной привязанности – теплый эмоциональный контакт с мамой. Однако стоит отметить, что столько эмоционально включенного времени, как сейчас, с ребенком не проводили никогда. Даже аборигены, таскающие на спине своих детей лет до пяти, при этом просто занимаются своими делами, встраивая ребенка в свою жизнь, а не свою жизнь подстраивая под ребенка.

Давайте различать следующие вещи:

- я сижу 24/7 (целыми сутками семь дней в неделю) рядом с ребенком в своем телефоне и с единственной мечтой куда-нибудь убежать;
- я реально эмоционально вовлечена в контакт все его время бодрствования и еще и получаю от этого удовольствие.

Отсюда первый важный вывод: **количество контакта НЕ есть качество контакта**. При постоянном присутствии рядом мы можем получить и ненадежную привязанность, и цепляющегося ребенка, и полный набор сопутствующих «радостей».

Далее, мы знаем из теории привязанности, что только удовлетворенная потребность теряет свою актуальность (потребность в близости с мамой, например). Но из психоанализа мы еще знаем, что ЧРЕЗМЕРНО удовлетворяемая потребность фиксируется.

Ну и основной эффект от «я мама 24/7» – это эмоциональное выгорание женщины (об этом будет отдельная глава во второй части книги). Мы взрослые люди. У нас много ролей. Да, в первые годы жизни ребенка роль мамы выходит на первый план. Просто в силу того, что нам необходимо обеспечить жизнедеятельность ребенка и обучить его навыкам выживания. Но если спустя год-два в вашей жизни не нашлось места другим вашим ролям, эти потребности будут фрустрированы.

Если ребенок 2–3 года провел с мамой в режиме 24/7 и в его жизни практически нет опыта нахождения с другими взрослыми, а кроме мамы, по факту у него не сформирована привязанность больше ни к кому, вероятность беспроblemного выхода в тот же детский сад стремится к нулю. Нет привычки, нет доверия к другим, нет знания, что мама вернется. При отлично сформированной надежной привязанности и удовлетворенной потребности в близости.

Что можно предпринять:

- уже с 2–3 месяцев мама может спокойно уходить несколько раз в неделю на пару часов по своим делам, оставляя ребенка с близким ему человеком;
- при регулярном и позитивном опыте нахождения ребенка с кем-то из круга привязанности к двум годам вы сможете даже отдать его с ночевкой бабушке или уехать на пару дней. По возвращении важно «насытить» ребенка собой, быть чувствительной к его потребностям. Взрослые же тоже друг по другу скучают.

Важно помнить:

- круг людей, с которыми остается ребенок, довольно ограничен. Расширяется этот круг медленно и постепенно. Няни не меняют друг друга ежемесячно. Вы доверяете этим людям;
- ваши отлучки РЕЖИМНЫЕ (максимально предсказуемые для ребенка, прямо по расписанию) и увеличиваются постепенно;
- лучше периодические отлучки и вы в ресурсе, чем постоянно рядом, но в раздражении. Давайте только без крайностей: оставлять полугодовалого младенца на две недели – перебор и НЕ отвечает его потребностям. Если же вы уходите из дома 2–3 раза в неделю по своим делам, а остальное время с удовольствием проводите с ребенком, вы НЕ наносите ему никакой травмы. Если подобная разлука вынужденная, тоже не теряйте присутствия духа: как компенсировать подобное в раннем возрасте, мы уже обсудили выше.

Да, все довольно индивидуально. Есть дети, больше и дольше нуждающиеся в маме. А есть мамы, которые из-за своих проекций и тревог сами не могут принять, что уже можно отойти.



Задание этой главы

Если вы столкнулись с тем, что малыш категорически вас не отпускает, это задание для вас. Попробуйте взаимодействовать с ребенком в таком режиме: 15–30 минут максимально включенного контакта, игры (без телефона, отвлечений на дела), далее 15–30 минут либо не включаемся, но рядом, либо занимаемся своими делами недалеко от малыша. Проследите за динамикой его «цепляний» за вас в течение нескольких дней при таком режиме.

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.