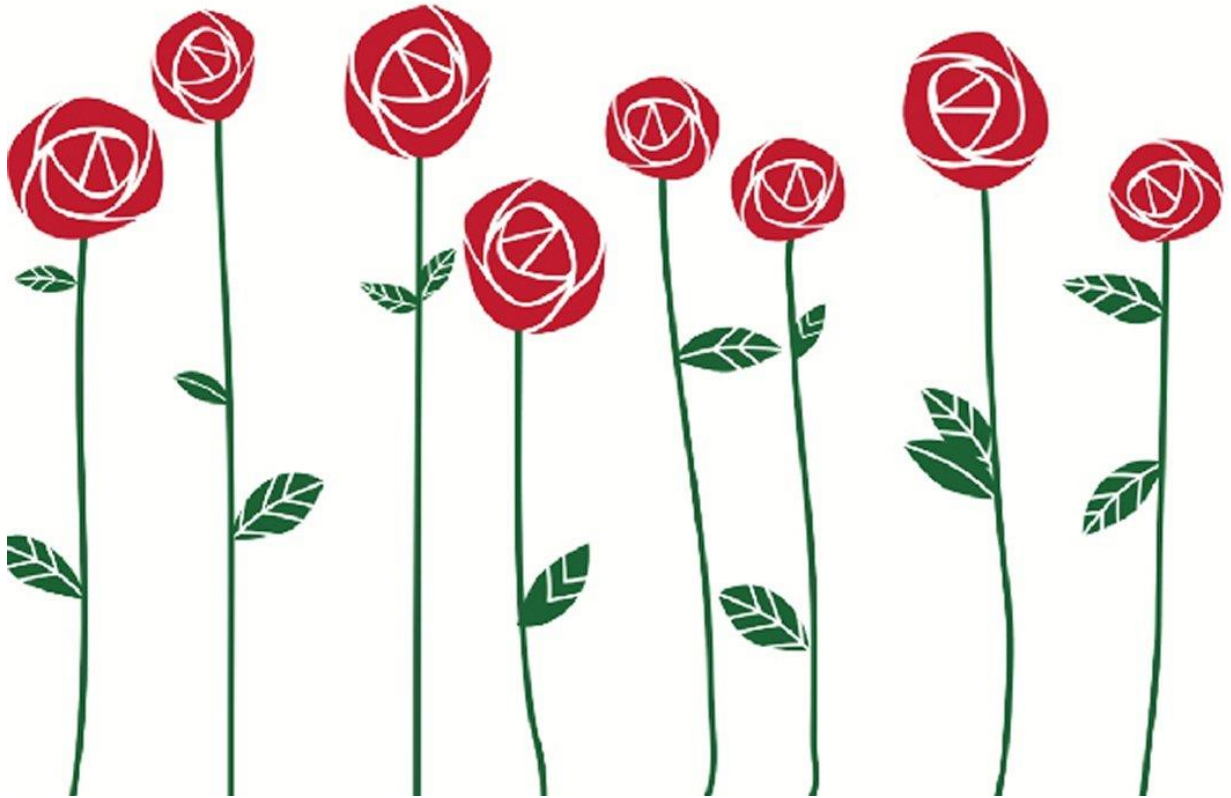


С ДНЁМ МАМЫ!



В середине осени — 14 октября — Беларусь отмечает День матери, начиная с 1996 года.

Истоки Дня матери — в глубоком уважительном отношении к женщине-матери. На протяжении всей жизни у каждого человека самые теплые чувства, светлые и незабываемые воспоминания ассоциируются с образом мамы. Она дает первые уроки нравственности, духовности, доброты и терпимости.



Индивидуальный онтогенез материнства проходит несколько этапов, в процессе которых осуществляется естественная психологическая адаптация женщины к материнской роли. Одним из важнейших считается период беременности; содержание которого определяется изменениями самосознания женщины, направленными на принятие новой социальной роли и формирование чувства привязанности к ребенку. По характеру преобладающего переживания он делится в свою очередь на этап, связанный с необходимостью принятия женщиной решения о сохранении беременности, этап, связанный с началом движения плода, и этап, определяемый подготовкой к родам и появлению ребенка в доме. Не менее важным считается период после рождения, в котором происходит психологическое принятие ребенка как независимой личности и адаптация к нему.



Фаза преднастройки. До беременности — формирование матрицы материнского отношения, на которое влияют опыт взаимодействия с матерью, семейные традиции, культурные ценности, существующие в обществе.



В начале беременности (с момента узнавания и до момента шевеления) начинается формирование Я – концепции матери и концепции ребенка, до конца еще не наделенного качествами «родного». Фаза первичного телесного опыта: ощущение шевеления, результатом которого будет разделение «Я» и «не Я», являющееся ростком будущей амбивалентности отношения к ребенку, и формирование нового смысла «родной», «свой», «мой (частичка меня)». В период после родов происходит достройка смысла «родного». Происходит принятие уже видимых изменений ребенка и принятие себя как мамы.



В психоаналитической традиции известна периодизация развития материнского отношения в ходе беременности О. Carlan. Он дает подробное

феноменологическое описание психофизиологических изменений, сопровождая это психоаналитическими интерпретациями:

Стадия 1. От зачатия до момента движения ребенка, то есть первые 4,5 месяца беременности. К концу этой стадии часто отмечается регрессия к оральной фазе, включая такие проявления, как тошнота и рвота или, наоборот, пристрастие к какой-то пище. Женщина также часто идентифицируется с плодом, который в ней.



Стадия 2 начинается с шевеления ребенка, когда женщина ощущает его реальность и признает, что ребенок, хотя еще и находится во чреве, должен являться отдельной жизнью, которую мать не может контролировать. Для многих женщин движения ребенка сопровождаются погружением в свой внутренний мир.



Стадия 3. Третья и заключительная стадия — это телесный дискомфорт и усталость в период подготовки к родам. Наблюдаются также типичные перепады настроения по поводу предстоящего рождения ребенка от нетерпения до неизменной сознательной и подсознательной боязни каждой беременной женщины, что она может умереть при родах или что ее ребенок может родиться ненормальным или получить травму при родах.



После родов начинается привыкание к пустоте в том месте, где раньше был ребенок. Она должна снова ощутить себя единым целым, прежде чем наступит признание ребенка как отдельного человека и в то же время должно остаться чувство, что когда-то ребенок был неотъемлемой частью ее тела. В этот период особенно отчетливы колебания настроения, эмоциональная неустойчивость, сензитивность, плаксивость. Подобные непривычные колебания настроения проявляются также в повышенной обидчивости, иногда раздражительности, чувствительности к своему меняющемуся облику, тяге к состоянию покоя, что налагает дополнительное бремя и на саму женщину и на окружающих, в понимании и поддержке которых она особенно нуждается. Изменения в эмоциональной жизни матери приводят к переменам в семейных взаимоотношениях, так что каждая беременность сопровождается нормативным семейным кризисом и оканчивается принятием нового члена семьи.



На отношение современных женщин к материнству влияет несколько серьезных обстоятельств. Это приметы нашего времени, но узнав о них, наши мамы и бабушки очень удивились бы, ведь в их молодости все было совсем по-другому. Что именно изменилось?

1. На первом месте — отношения в паре



В прежние времена молодые люди создавали семью для того, чтобы иметь детей. И прежде всего заботились о создании условий для появления ребенка. Остальное (отношения, чувства) было вторично — «стерпится-слюбится». Теперь в семье на первое место выходят партнерские отношения.

2. Заботу о ребенке не с кем разделить



Реалии нашей жизни таковы, что рядом с молодыми родителями остается все меньше людей, которые могли бы взять на себя часть ежедневного ухода за младенцем, позволяя матери переключиться, передохнуть, выспаться. В прежние времена в семье было распределение заботы о ребенке между членами семьи, и у мамы оставалась возможность смены деятельности и время на себя.

Когда женщина остается один на один с ребенком и при этом должна успевать готовить, вести хозяйство, ее мир сужается, она чувствует большое напряжение.

КАК ЖЕ, УЧИТЫВАЯ ЭТИ РИСКИ, ПОДГОТОВИТЬ СЕБЯ К РОЖДЕНИЮ РЕБЕНКА?



Продумать режим и стратегии ухода.

Понимание того, что первый год жизни для ребенка главную роль играет мама, помогает организовать заботу и уход за ребенком в этот период. Задача отца это обеспечить спокойствие и умиротворение мамы. Затем по мере взросления ребенка он включается во взаимодействие со всеми членами семьи.

Правильное распределение обязанностей в этот период значительно улучшает климат в семье и благотворно влияет на ребенка.



Быть мамой здорово!

Берегите себя! Счастливая мама - счастливая семья!

Подготовила психолог омр Спиридонова Н.В.