

ГАЙД «Я ПЛОХАЯ МАТЬ» - 5 ШАГОВ К ОСВОБОЖДЕНИЮ ОТ ЧУВСТВА ВИНЫ

Для начала давайте разберемся откуда берется это чувство. Есть некоторые моменты (описываю их ниже), возможно, вы отследите в себе совсем другое, чего нет в этом списке.

- 1. Ваш «взрыв» эмоций связан с поведением и состоянием ребенка (крик, слезы, укусы, обида, злость, раздражение). Вы не умеете спокойно реагировать на его «выпады» и сами становитесь мамой-«крокодилом». Что вызывает у вас чувство вины за свое поведение.**
- 2. Ваше состояние (усталость, болезнь, стресс, безразличие, «тяжелый» трудовой день) не позволяют проявить себя из позиции «хорошей» мамы.**
- 3. Социальные стереотипы, которые навязывают на роль мамы, не соответствуют вашему внутреннему самоощущению, что я «хорошая мать» (часто так происходит в общественных местах- ребенок истерит в магазине, или дерется на детской площадке и не делится игрушками, или испачкался и у вас нет возможности переодеть, плохо учится и другие ситуации, которые позволяют испытывать чувство вины среди социума).**
- 4. Когда вы посвящаете время себе (шопинг, прогулки с подругами, занятие творчеством, принятие ванны, путешествие без детей...). И вас снова одолевает чувство вины, что вы не уделяете время ребенку.**



Если точно отследить какой фактор вызывает чувство вины- вам будет проще прогнозировать собственные реакции и менять их на более конструктивные. Для начала давайте согласимся с тем, что роль мамы вы выбрали сами. Значит ваша внутренняя готовность воспитывать, развивать и нести ответственность за вашего малыша существует в полной мере. И с чувством вины очень сложно воспитывать ребенка. Получать самой удовольствие от материнства и давать свою любовь, внимание и заботу.

Я предлагаю вам 5 шагов к освобождению от чувства вины:

1. Ресурсное состояние. Важно заботиться о своем внутреннем состоянии, вовремя наполнять себя. Любить и принимать себя! Уделять время себе- это нормально!

2. Время. Определить время, которое вы будете уделять своему ребенку. Здесь идет не о количестве, а о качестве. Вместе поиграть, что-то изучить, порисовать. Полностью погрузиться в эмоциональный процесс.

3. Чувствовать ребенка. Понимать «природу» его эмоций и давать право им быть. Ваша задача озвучить ребенку те эмоции, которые он сейчас проявляет. Поговорить с ним и задать вопрос «Чем я могу тебе помочь, мой сын(дочь)?»

4. Слышать ребенка. Ребенок зависит от родителей (эмоционально, финансово, территориально), поэтому важно учитывать и потребности ребенка. Обращать внимание, что ему нужно. Реагировать на просьбы и желания вашего ребенка. (еда, одежда, творчество, увлечения, обучение, места, где он желает побывать).

5. Уникальность. Признать тот факт, что вы и ваш ребенок не должны соответствовать чьим-то ожиданиям.

Милая Женщина, ты Мама!

А значит сама вправе решать, как будешь проживать эту роль. В полной гармонии и чувствовать кайф от каждой минуты, проведенной с ребенком или проживать с чувством вины и полной неудовлетворенности? Тебе дано быть Мамой, а значит прими эту роль с высоким чувством Благодарности и Любви!

Ваш психолог Олеся Землянова