

Материнство: я с ним не справляюсь

Вы неидеальная мать что делать?

Ладно если просто неидеальная, а если в глубине души вы считаете себя плохой матерью и вините себя в этом?

Когда 14 лет назад солнечным осенним днём я сама стала мамой, мой мир перестал быть прежним.

С первых дней жизни дочери я взяла курс на то, чтобы стать самой лучшей матерью 🏆

Развивашки, глаженные с двух сторон пеленки, самодельные творожки. «Синдром отличницы» — то ещё испытание.

Помню, как-то в доме не работал лифт. И я спускалась по ступенькам с коляской с 14го (!) этажа, потому что нужно же гулять по плану идеальной матери.

Закончилось всё хронической усталостью и эмоциональным выгоранием. Потому что всё успевать нереально.

А вот виниться по этому поводу — обычное дело.

Вина — мучительное чувство.

Родительская вина — это прям гора на плечах.

Ведь поводов накосячить, когда я — мать, навалом каждый день.

И чем больше мы пытаемся уллучшиться, тем больше косячим и не справляемся.

А ещё в окружении может быть добросердечный родственник (мама, свекровь или тётя), который знает, как лучше.

И с разной степенью деликатности даёт нам это понять.

Кроме того, в соцсетях и среди знакомых есть такие мамы, которые не просто справляются легко и непринуждённо, но ещё и излучают сплошной мама-позитив.

И от этих примеров могут окончательно опуститься руки.

Ведь очевидно же, что вы не справляетесь.

Знакомо такое? И что делать с виной?

*Такая токсическая вина не берётся из ниоткуда.
И не проходит сама по себе, с ней разбираться надо:*

- Когда вы решили стать идеальной?
- Зачем вам это нужно?
- Кто ожидал от вас больших дел?
- Чьи надежды вы не оправдываете своим материнством?
- Как обращались с вами родители, когда вы сами были ребёнком?

*Мне лично теперь гораздо больше нравится идея
о «достаточно хорошей матери».*

Достаточно хорошая мама, в отличие от идеальной:

- Регулярно устаёт, в том числе и из-за материнства.
- Злится и раздражается, в том числе на ребёнка.
- Регулярно не успевает и не укладывается в графики и режимы.
- Пользуется доставкой готовой еды, покупными пюрешками и полуфабрикатами.
- Делегирует свои мамские обязанности третьим лицам: мужу, маме, няне, подруге.
- Время от времени выделяет (а не выкраивает) время на то, чтобы накрасить ногти, сходить в гости или потупить в телефон.
Даже если с ребёнком в этот день не поиграли / не погуляли / не проверили уроки.
- Время от времени выделяет (а не выкраивает) деньги, чтобы купить новое платье, духи или поужинать в кафе.
Даже если для ребенка отложили покупку комбинезона или оплату новой спортивной секции.
- И не испытывает при этом ни чувства вины, ни угрызений совести.

А вы какая мама?

С заботой,
Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт