

Материнство и готовность к нему

*Любящая мать – душа семьи и украшение жизни.
Народная мудрость*



В последние годы стала очень актуальна тема психологической готовности к материнству. Вопросы, которые решает данная область психологии – «Как женщина относится к себе беременной, и как она ориентирована по отношению к еще не родившемуся ребенку»? Это отношение, с одной стороны, инстинктивно, с другой – зависит от личностной зрелости женщины. Изучение психологии материнства – одна из малоразработанных наукой областей. Изучение готовности к материнству в последние годы ведётся в различных аспектах.

Давайте попробуем разобраться, что же такое психологическая готовность к материнству, и чем оно характеризуется?

Материнство – это основная биологическая функция женского организма, направленная на продолжение человеческого рода: вынашивание, рождение и вскармливание ребенка.

Готовность к материнству – это полное принятие себя как женщины: «Я такая, какая есть, я могу быть женщиной-пацанкой, слабой женщиной, сильной женщиной, вообще, любой!». Второй аспект, который включает в себя образ материнства, – это образ мамы. Сейчас СМИ формируют совершенно недостижимый образ мамы. На самом деле, каждая женщина – очень своеобразная мама. Она такая, какая она есть. А образ мамы – это возможность быть разной: уставшей, раздраженной, любящей, нежной.

Итак, что же влияет на психологическую готовность женщины к материнству?

В готовности к материнству психологи выделяют 5 основных блоков:

1. Личностная готовность:

- общая личностная зрелость (адекватная возрастно-половая идентификация; способность к принятию решений и ответственности; прочная привязанность; отсутствие зависимостей);
- личностные качества, необходимые для эффективного материнства (эмпатия; способность к совместной деятельности; способность быть «здесь и теперь»; творческие способности; интерес к развитию другой личности; интерес к деятельности выращивания и воспитания; умение получать удовольствие; культура тела).

2. Адекватная модель родительства:

- адекватность моделей материнской и отцовской ролей, сформированных в своей семье, по отношению к модели личности, семьи и родительства своей культуры;

- оптимальные для рождения и воспитания ребенка родительские установки, позиция, воспитательные стратегии, материнское отношение.

3. Мотивационная готовность:

- зрелость мотивации рождения ребенка, при которой ребенок не становится: средством полоролевой, возрастной и личностной самореализации женщины; средством удержания партнера или укрепления семьи; средством компенсации своих детско-родительских отношений; средством достижения определенного социального статуса и т.п.

4. Сформированность материнской компетентности:

- отношение к ребенку как субъекту не только физических, но и психических потребностей и субъективных переживаний;

- способность к адекватному реагированию на проявления ребенка;

- способность ориентироваться на особенности поведения ребенка;

- гибкое отношение к режиму, и установка на индивидуальный ритм жизнедеятельности ребенка в ранний период его развития;

- необходимые знания о физическом и психическом развитии ребенка, особенно возрастных особенностях его взаимодействия с миром;

- способность к совместной деятельности с ребенком;

- навыки воспитания и обучения, адекватные возрастным особенностям ребенка.



5. Сформированность материнской сферы:

Материнство, как часть личностной сферы женщины (материнская потребностно-мотивационная сфера), включает в себя 3 блока:

- эмоционально-потребностный;

- операциональный;

- ценностно-смысловой,

содержание которых последовательно формируется в онтогенезе женщины (во взаимодействии с собственной матерью и другими носителями материнских функций; сюжетно-ролевой игре в куклы и семью; во взаимодействии с младенцами до рождения своего ребенка; в период полового созревания; во взаимодействии с собственными детьми).

В каждом блоке должны быть сформированы необходимые компоненты.

- **Эмоционально-потребностный блок:** реакция на все компоненты младенчества (физические, поведенческие и продуктивно-деятельностные особенности ребенка); потребность во взаимодействии с ребенком, в заботе и уходе за ним; потребность в материнстве (в переживании соответствующих выполнению материнских функций состояний).

- **Операциональный блок материнства:** операции вербального и невербального общения с ребенком; адекватный стиль эмоционального сопровождения взаимодействия с ребенком; операции ухода за ребенком с необходимыми стилевыми характеристиками (уверенность, бережность, ласковость движений).

- **Ценностно-смысловой блок:** адекватная ценность ребенка (ребенок как самостоятельная ценность) и материнства; оптимальный баланс ценностей материнской и других потребностно-мотивационных сфер женщины.

Конечно, в идеале у женщины должны быть в достаточной мере сформированы все 5 блоков психологической готовности к материнству. Однако, совершенно нет ничего страшного в том, что некоторые блоки не сформированы в достаточной мере. Необходимо чаще читать специализированную литературу, смотреть фильмы и телепередачи о вопросах становления материнской сферы. Если есть необходимость – получить консультацию психолога, который развеет страхи и внутренние тревоги относительно материнства.

В зарубежной литературе выделено более 700 факторов, отражающих историю жизни женщины, ее семейное, социальное положение, личностные качества, связь с особенностями развития ребенка.

В концепции С.Ю. Мещеряковой психологическая готовность к материнству рассматривается как специфическое личностное образование, стержневой образующей которого является субъект-субъектная ориентация по отношению к еще не родившемуся ребенку. Она формируется под влиянием неразделимых биологических и социальных факторов и, с одной стороны, имеет инстинктивную основу, а с другой - выступает как особое личностное образование.



Основными составляющими структуры психологической готовности к материнству являются:

- особенности коммуникативного опыта, полученного в детстве;
- переживания женщиной беременности, в том числе отношение к еще не родившемуся ребенку;
- ориентация на стратегию воспитания и ухода за младенцем.

О характере раннего коммуникативного опыта, полученного будущей матерью в общении с близкими взрослыми, можно судить по аффективным следам, оставленным в ее первых воспоминаниях о себе и родителях, об их

стиле воспитания, своих привязанностях. Важным является опыт, приобретаемый в играх с куклами, в «дочки-матери», о характере которого можно судить по воспоминаниям о любимых игрушках, по предпочтению детей того или иного возраста.

Наиболее важными факторами, говорящими о характере переживания женщиной своей беременности, являются желанность - нежеланность ребенка и особенности протекания беременности. Наиболее благоприятны для будущего материнского поведения желанность ребенка, наличие субъектного отношения матери к еще не родившемуся ребенку, которое проявляется в любви к нему, мысленной или вербальной адресованности, стремлении интерпретировать движения плода как акты общения.

Установки женщины на стратегию воспитания также свидетельствуют о преобладании субъектного или объектного отношения к ребенку. Здесь учитывается то, как она собирается ухаживать за ним, следовать ли строгому режиму, предлагать ли соску и т. д., то есть ее стремление ориентироваться на потребности ребенка или руководствоваться собственными представлениями о том, что ему необходимо.

По результатам исследования С. Ю. Мещеряковой были выделены **три уровня психологической готовности к материнству:**

Низкий уровень готовности к материнству (23% от всей выборки) характеризуется наличием колебаний в принятии решения иметь ребенка, негативных ощущений и переживаний в период беременности. Эти женщины скупо и формально отвечали на вопросы, касающиеся их отношения к не родившемуся ребенку (многие не переживали чувства общности с ним, не придумывали имя, не представляли себе малыша). Они преимущественно ориентировались на соблюдение жесткого режима, были сторонницами «строгого» воспитания.

Такие матери чаще указывали на отсутствие в детстве привязанности к собственной матери и строгое отношение родителей, редко играли с куклами; отдавали предпочтение детям старше трех лет.

Высокий уровень наблюдался у 27% испытуемых. Эти женщины не испытывали колебаний в принятии решения иметь ребенка, радовались, узнав о беременности. Они отмечали преобладание положительных ощущений и переживаний в период беременности, охотно и развернуто отвечали на вопросы, касающиеся их отношения к своему ребенку (разговаривали с ним, прислушивались к шевелению, реагировали на него какими-либо действиями). Ориентировались на соблюдение мягкого режима (кормить по потребности ребенка, чаще брать его на руки и т. п.). Все они имели в детстве благоприятный коммуникативный опыт: испытывали привязанность к матери, ласковое отношение собственных родителей, любили играть с куклами. Все отметили, что любят детей младенческого возраста.



Средний уровень составили 50% матерей; их ответы были частично сходны с ответами в первой группе и частично - во второй. У них наблюдалась противоречивая установка на воспитание, (они не собирались часто брать ребенка на руки, не были сторонницами кормления по часам и т.д.). Половина из этой группы отметила отсутствие привязанности к матери, их ранний коммуникативный опыт был неоднозначным. Треть группы отдавала предпочтение играм в «дочки-матери», половина отмечала, что любит детей до года, остальные - постарше.

Выделенные три уровня психологической готовности к материнству соответствуют разным типам материнского поведения, устойчиво сохраняющимся на последующих этапах.

Младенцы матерей с высоким уровнем психологической готовности к материнству обнаружили самый высокий уровень общения с матерью. Они более инициативны, лучше владеют экспрессивно-мимическими средствами общения, умеют развивать коммуникативную ситуацию, проявляют выраженный интерес к общению, быстро и с удовольствием включаются в него, не прекращают контакта по своей инициативе и активно протестуют, когда его прекращает мать. В последующем они отличаются яркой эмоциональностью, открытым и доброжелательным отношением к людям, высокой любознательностью.

Младенцы первой группы имеют самые низкие показатели компонентов комплекса оживления, часто отвлекаются от общения, у них слабо выражено стремление к сопереживанию с матерью в радующей ситуации. Позднее они с большим трудом вступают в контакт с посторонними, слабо владеют речью, плохо умеют играть.

У младенцев из третьей группы отмечался более низкий уровень общения с матерью, чем у второй. Они менее инициативны, но имеют высокие показатели компонентов комплекса оживления, демонстрируя преимущественно ответное поведение, слабее умеют развивать коммуникативную ситуацию, нередко сами прекращают общение.

По данным анкетирования и реально наблюдаемому поведению, у матерей первой группы превалирует объектное отношение к ребенку, у матерей второй группы - субъектное, а у матерей третьей группы отмечается смешанное, или промежуточное, отношение.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что женщины, готовые и не готовые к материнству, имеют различные представления о матери и ее роли. У женщин, готовых к материнству, присутствует образ принимающей, отзывчивой матери, способствующей развитию и обучению ребенка, разделяющей его самостоятельную ценность. У женщин, не готовых к материнству, ярко прослеживается сверхценность ребенка и не выраженность таких качеств, как принятие, отзывчивость и стремление к развитию ребенка.

Возраст и беременность

На уровень психологической готовности к материнству влияют различные факторы, в том числе степень психофизиологической зрелости. Большое значение играет возраст женщины, так как для женщин различных возрастных групп характерны физиологические и психологические особенности, влияющие на готовность к материнству.

Учёные утверждают, что возраст от 16 до 18 лет не является благоприятным для рождения ребёнка ни в физиологическом, ни в психологическом плане.



Современной наукой установлено, что, несмотря на акселерацию – ускорение темпа индивидуального развития, – физическая, интеллектуальная и социальная зрелость, необходимая для рождения и воспитания ребёнка, в 16 – 18 лет, увы, не наступает. Первого ребёнка женщина должна родить в возрасте 19 – 28 лет.

Исследуя психоэмоциональные и личностные особенности у девушек в возрасте от 16 до 18 лет, ожидающих рождение ребёнка, учёные сделали вывод о том, что для беременных этого возраста характерны неадекватная самооценка, внутренняя конфликтность, инфантилизм. В данном возрасте девушка не готова стать матерью. Такая ранняя беременность не желательна не только ввиду медицинского риска для матери и ребёнка, но и из-за морально-социального климата, отнюдь не благоприятного для дальнейшего развития молодой мамы и её малыша.

У женщин в возрасте 19 - 21 года организм вполне сформирован для рождения ребёнка, но для этого возраста характерно то, что большинство девушек заняты учёбой, что является главным мотивом ограничения рождаемости в этом возрасте. Первостепенное значение имеет образование, овладение специальностью, чтобы в дальнейшем иметь достойную работу.

В возрасте от 21 года до 23 лет обучение в основном заканчивается, женщина задумывается о своём будущем. А именно о замужестве, семье, ребёнке, а также работе. Последнее имеет немаловажное значение. Работа должна быть интересной, с достойной зарплатой. Кроме того, женщины считают, что необходимо какое-то время, чтобы обосноваться на новом рабочем месте, достичь определённого постоянства в профессиональной деятельности. Всё это необходимо для того, чтобы «построить основу» (бытовая обустроенность, хорошая зарплата, материальное благополучие) для планируемой семейной жизни и, в частности, для рождения ребёнка.

Женщина 24-26 лет в основном определяется в профессиональном плане. Также происходит осознание того, что цели относительно учёбы, работы достигнуты и поэтому необходимо «переходить» к постановке и достижению следующих, а именно, к созданию семьи и рождению ребёнка. Специалисты отмечают, что самый лучший возраст у женщин для рождения первенца 24-27 лет.

Учёные-медики также считают этот возраст наиболее благоприятным для рождения ребёнка.

У женщин, старше 29, лет выше частота рождения детей с недостаточной массой тела и недоношенных. Смертность на первой неделе у таких детей в 20 раз выше, выше и вероятность врождённых пороков развития. Связано это с тем, что возможности половой системы женщины после 29 лет снижаются.

По мнению медиков после 35 лет в организме начинают необратимые процессы увядания, здоровье даёт о себе знать. Об этом должны помнить интересующиеся тем, до какого возраста можно рожать женщине первого малыша.

С каждым годом возрастает угроза выкидыша и рождения детей с генетическими отклонениями. Причина – старение репродуктивной системы и минимальный выход здоровых яйцеклеток.

В славянской культуре свое представление о том, когда «рано» или «поздно». Над женщинами, родившими после 40, даже подшучивают, что «родила себе внучонка». Говорят, что до 20 лет рожать – «рановато», с 20 до 30 лет – лучшее время, до 40 лет – тоже хорошо, если это не первые роды, после 40 лет – «зачем и кому?»

Таким образом, женщины каждой возрастной группы обнаруживают определённые характеристики, влияющие на уровень её готовности к материнству.

*Родить трудно, научить добру ещё трудней.
Народная мудрость*

Особенности отношений матери и ребенка: с чем предстоит столкнуться



Здоровое психологическое развитие ребенка в первое время практически целиком зависит от взаимодействия с матерью. Основа многих проблем (как в раннем детстве, так и во взрослой жизни) лежит в действиях матери и в выбранных ею способах удовлетворения потребностей младенца.

Однако материнское поведение влияет на развитие ребенка не только во время контакта с ним. Личностный стиль поведения матери, ее привычки и особенности характера также играют значительную роль.

Готовность к рождению ребенка, точнее, готовность стать матерью — первый фактор, от успешности прохождения которого будет зависеть очень многое не только в детстве, но и во взрослой жизни будущего ребенка.

Исследователи выделяют несколько критериев:

1. Личная готовность, которая включает в себя и психологическую зрелость матери. Это адекватная самоидентификация (возрастно-половая), способность к принятию решений, способность брать на себя ответственность.

2. Сформированная модель родительского поведения. Это понимание роли матери и отца, установки и паттерны, полученные из собственной семьи, понимание аспекта воспитания, создание необходимых условий и т. д.

3. Мотивационный аспект рождения ребенка. Если рождение ребенка предполагает какую-либо самореализацию женщины, сохранение отношений с партнером, достижение определенного социального статуса или психологическую компенсацию собственных отношений с родителями, — это не имеет никакого отношения к осознанной, зрелой мотивации.

4. Знание, понимание и адекватная оценка собственной компетенции: отношение к ребенку, реагирование на его потребности, установка на определенное изменение жизненного режима, знание о физическом и психологическом развитии детей в разных возрастах, навыки обучения и воспитания и т. д.

Однако именно эмоциональное общение, особенно в самом раннем возрасте, является наиболее важным в процессе развития маленького человека.

Как проявляется материнский инстинкт

«Материнский инстинкт» (в более общем смысле - материнская компетентность) развивается на протяжении нескольких этапов с самого раннего возраста.

Отношение девочки с собственными родителями

Наиболее важный период для формирования будущей матери происходит от момента зачатия до трех лет.

На этом этапе создается большая или меньшая значимость эмоциональных отношений на основе связи матери и дочери. Еще не родившийся ребенок уже находится в эмоциональном контакте со своей матерью. Соответственно, от этого первого опыта ребенка зависит дальнейшее его отношение к людям и другим детям в его взрослой жизни.



Игровое поведение

На этом этапе в процессе игры девочка впервые пробует себя в роли матери, например, играя с куклами, перенося в игру какие-то модели материнского поведения, проигрывая разные ситуации и т. д. Основное представление о взаимоотношениях с младенцем формируется в возрасте от 5 до 10 лет. В этом возрасте важен т. н. «период нянченья», при котором формируется хорошее эмоциональное отношение к детям. При

отсутствии такого этапа уже у взрослой женщины могут возникать негативные реакции по отношению к детям.

Стадии половой идентификации (пубертатный период и юность)

Разделение на половую и материнскую сферы. Подростковый возраст. В этот период важно соответствие полового и сексуального поведения ребенка.

Тем не менее, окончательно материнская сфера формируется при взаимодействии с собственным ребенком. Этот этап включает в себя беременность, роды, послеродовой период и младенческий возраст. Здесь образовывается эмоциональная привязанность к ребенку. Отношение беременной матери к своему ребенку также видоизменяется. Различают фазы симбиоза («я и мой ребенок — одно целое») и сепарации (мама — младенец). На фазе сепарации ребенок представляется самостоятельной индивидуальностью со своими собственными потребностями, и успешное прохождение этой фазы позволяет матери грамотно и гибко взаимодействовать с новорожденным младенцем, выстраивая нужные детско-родительские отношения.

***В материнском сердце для всех детей ласки хватит.
Народная мудрость***

18 признаков готовности к материнству и отцовству

Подготовка к новому серьезному жизненному этапу, к материнству — это не только «коррекция» физического здоровья, переход на правильное питание, отказ от вредных привычек и укрепление финансовой основательности. В первую очередь, это психологическая готовность к рождению крохи, отсутствие страхов, сомнений и зрелость для полноценного воспитания нового маленького человечка. Как понять — готовы ли вы стать мамой и папой? По каким признакам определяется психологическая готовность к рождению малыша?

- **Положительный опыт из детства и самые положительные эмоции от воспоминаний о своем детстве, общении с родителями, с близкими взрослыми, о манере воспитания, о детских играх и игрушках.** Детский «опыт» играет большую роль в воспитании уже своих детей. Все лучшее из нашего детства мы передаем своим малышам, напевая детям те же



колыбельные, что и нам наши мамы, следуя семейным традициям и проецируя тепло своей памяти на наших крох.

- **Желанность ребенка.** Готовые к рождению ребенка родители любят и желают своего малыша еще до беременности.

- **Процесс беременности — это не 9-месячная каторга, а время приятного ожидания.** Любое движение малыша

– способ общения, к нему обращаются словами и мыслями, к его появлению готовятся, как к самому главному в жизни событию.

- **Стратегия воспитания, если еще не появилась, то уже в активной стадии изучения.** Для готовых к рождению крохи родителей все имеет значение – как мама будет ребенка пеленать, как долго будет кормить грудью, стоит ли малышу давать пустышку и пр.

- **Родители уже заранее руководствуются не личными потребностями, а потребностями своего будущего крохи.** Они готовы подстроить свою жизнь и интересы под нужды малыша – полностью поменять образ жизни, режим, привычки.

- **Отсутствие каких-либо сомнений.** Готовые к рождению малыша родители не сомневаются – нужен ли им ребенок, не сложно ли будет растить его, не помешает ли малыш открывающимся перспективам. Они готовы, и все. И ничто не может убедить их в обратном.

- **Новость о беременности будущие родители воспринимают исключительно с радостью.**

- **Желание – родить ребенка – возникает осознанно, по зову материнского инстинкта.** Но не потому что «одинок и не с кем словом перемолвиться», «так положено, раз замуж вышла» или «может, жизнь с мужем наладится».



- **Между мужем и женой отсутствуют психологические проблемы, барьеры и недопонимания.** Супружеские отношения – зрелые, проверенные временем, а решение – единое на двоих, осознанное с обеих сторон.

- **При общении с чужими детьми женщина испытывает радость, прилив нежности и маленький «укол» зависти в области сердца.** Нянчась с племянниками (детьми друзей и пр.), она не ощущает раздражения – она чувствует, что и ее время рожать уже пришло.

- **Для будущих родителей не имеет значения будущий пол крохи и черты внешности.** Потому что они готовы его любить любым.

- **Будущие родители не надеются на постороннюю помощь – они полагаются только на себя.**

- **Мужа и жену уже не тянет на «приключения», в клубы и на «тусовки».** Они готовы отказаться от путешествий, ночных посиделок с друзьями, опасных хобби.

- **Женщина ориентирована исключительно на одного, «своего» мужчину.** Она не допускает мысли о том, что может родить своего малыша не от мужа.

- **Психическое равновесие, эмоциональная стабильность.** Женщина не находится в состоянии постоянных стрессов и депрессий. Она уравновешенный психологически человек, способный трезво оценивать ситуацию и быстро решать проблемы. Она не выходит из себя по малейшему

поводу, не устраивает «разборок» на ровном месте, не имеет привычки скандалить. Это касается и будущего папы.

- **Женщина уверена, что ей хватит здоровья, чтобы родить прекрасного здорового малыша.** Речь идет именно об уверенности, а не о состоянии здоровья. Это, своего рода, психологический настрой на позитив, вопреки всему. А также четкое понимание, что здоровья должно хватить не только на беременность, но и на воспитание малыша – с бессонными ночами, затаскиванием коляски на свой этаж, состоянием постоянного недосыпа, движения и пр.

- **Правильное отношение к материнству (отцовству).** Будущие родители относятся к понятию «семья» адекватно.

- **Будущие родители уже готовы взять на себя полную ответственность за жизнь маленького беззащитного человека.**

Когда привязанность матери приносит вред

Привязанность ребенка к матери — неотъемлемая часть развития.

Исследователи выделяют несколько типов привязанности.

Естественная (безопасная) привязанность

Ребенок чувствует себя хорошо рядом с мамой, он знает, что его необходимые потребности удовлетворяются. Когда мамы рядом нет, он расстраивается, но может отвлечься на другие вещи; радуется, когда мама снова рядом, но не «приклеивается» к ней, а через какое-то время возвращается к своим занятиям.

Такие дети активны, любопытны, самостоятельны и обладают чувством защищенности.

Такой тип привязанности формируется у ребенка, когда мать эмоционально доступна и способна вести диалог с ребенком и реагировать на его сигналы.

Амбивалентная привязанность

Ребенок тревожен как в присутствии (в меньшей степени), так и в отсутствии мамы. Вместо радости возвращения мамы может выражать свою обиду, что его оставили. Такие дети бессознательно провоцируют родителей на наказание, добиваясь, на самом деле, контакта. Могут чувствовать себя ненужными, одинокими.

Этот тип возникает при непостоянных (нестабильных) отношениях с матерью. Ребенок находится то в центре внимания, то его игнорируют. Он не знает, будет ли защищен, и не чувствует себя в безопасности.

Привязанность избегания

Внешне кажется, что ребенок не нуждается в присутствии мамы, он не реагирует на ее уход или возвращение, отстраняется от нее, когда его пытаются взять на руки — это выглядит как самостоятельность ребенка, однако таким образом малыш пытается подавить в себе потребность в матери. Такое происходит, когда ребенок не чувствует к себе любви, не чувствует

свою «нужность», когда мать не проявляет заботы, критикует и не показывает своих чувств.

Такие дети часто становятся недоверчивыми, с ними трудно найти эмоциональный контакт или построить близкие отношения. Во взрослой жизни это сильные и самодостаточные люди, однако за такой маской скрывается страх снова, как в детстве, быть отвергнутым и ненужным.

Симбиоз (симбиотическая привязанность)

Дети болезненно реагируют на любые действия мамы, не относящиеся к ним. Выражают ревность, не отступают от матери ни на шаг. Почти всегда находятся в полутревожном состоянии.

Матери таких детей обычно сами находятся в постоянной тревоге и страхе совершить ошибку. У них установлены некие «незыблемые» правила, от которых нельзя отступить ни на шаг. Уверены, что только они способны правильно заботиться о ребенке, и только с ними ребенок чувствует себя хорошо. Несмотря на эту уверенность, они очень часто реагируют только на видимые потребности ребенка, игнорируя остальные.

Дети не могут понять своей собственной индивидуальности и отделить себя от матери. Естественно, последствия этого дают о себе знать и во взрослой жизни.

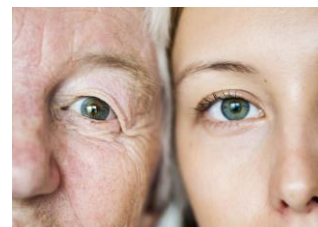
Мамины сыны и дочери – как распознать?



Отделение от мамы — естественный этап развития каждого человека. Сепарация также состоит из нескольких этапов, первый из которых начинается в период 3-4 лет. Если ребенком не прожит симбиотический период (примерно до 1,5 лет) или та самая первая сепарация (3-4 года), «застревание в маме» почти гарантировано.

Проблема эта касается в основном взрослых, но причины ее — из самого раннего детства. Вот некоторые признаки, что сепарации не произошло:

- Мать — самый главный человек в жизни.
- Постоянное впечатление, как будто «живешь с мамой». Причем, не важно — в одном пространстве или нет.
- Отсутствие автономности.
- Есть мамин контроль в разной степени: от того, была ли надета шапка, и до подсказок по работе и личной жизни.
- Отсутствие личной жизни, семьи, отношений, а если семья есть, то мать поучает брачного партнера ребенка, вмешивается в семейное пространство и в личную жизнь сына или дочери.



- Чувство вины перед мамой: не уделяю времени, мало помогаю, веселюсь, пока она одна дома.
- Мужчины сравнивают жену с мамой, женятся на «такой, как мама», а женщины ведут себя, как их матери или посвящают своих мам во все тонкости супружеской жизни.
- Лишение себя возможностей, которые появляются в жизни, лишь бы мама в одиночестве не оставалась.
- Различного рода зависимости.

Причины симбиотической связи:

- Замещающая роль умершего ребенка (очень страшное и распространенное явление).
- Психологическая незрелость родителя, потребность в любви и преданности ребенка. Либо смена ролей, когда ребенок становится родителем своей матери или превращается в мужа. Психологический инцест.
- Отсутствие личной жизни матери.

Полной и гарантировано безопасной сепарации обещать не сможет никто. Даже если взять полноценную и самодостаточную семью, при отделении ребенка могут возникать масса нюансов, которые способны повлиять на дальнейшие жизни людей. Дети, как и родители, помнят о своих прежних ролях, периодически к ним возвращаясь.

Во взрослой жизни завершить процесс сепарации от матери иногда становится жизненно необходимым поступком. Во многих случаях психологическая работа длится от года до трех лет. В некоторых ситуациях без психотерапии отделения от родителей может никогда и не произойти.

*Не тот отец, мать, кто родил,
а тот, кто вспоил, вскормил, да добру научил.
Народная мудрость*

Практика

Тест, определяющий степень готовности к появлению ребенка.

1. Когда вы думаете о детях, то...

а) в первую очередь вспоминаете о том, что это заботы и ответственность - 3 балла.

б) готовы с ними играть - 0 баллов.

в) хотите их воспитывать, учить - 6 баллов.

2. Что бы вы скорее посоветовали бездетной паре?

а) суррогатную маму - 1 балл.

б) ЭКО - 4 балла.

в) усыновление - 7 баллов.

3. Как вы относитесь к массе анализов и обследований, которую обязана пройти беременная?

а) положительно, ведь речь идет о здоровье ребенка - 1 балл.

б) настороженно - 3 балла.

в) спокойно, ведь выбирать и определять, что нужно мне и моему ребенку, буду я сама - 7 баллов.

4. Как вы поступите, если не будете разделять мнение врача по ведению вашей беременности?

а) постараюсь свести общение с ним к минимуму - 1 балл.

б) поищу более симпатичного мне врача - 5 баллов.

в) потребую консилиума - 2 балла.

5. Что из предложенного вы считали бы главным после рождения ребенка?

а) восстановиться самой физически и психологически - 5 баллов.

б) убедиться, что он здоров и будет нормально развиваться - 3 балла.

в) прочное материальное положение семьи - 2 балла.

6. Кто, по вашему мнению, должен заниматься воспитанием ребенка до 3-4 лет?

а) только я - 3 балла.

б) возможно, бабушки или няня - 2 балла.

в) вся семья, в которой он родился - 6 баллов.

7. Считаете ли вы, что большой живот...

а) естественен для такого периода - 7 баллов.

б) никого не украшает - 1 балл.

в) некоторым женщинам даже идет - 2 балла.

8. Что вы считаете главным для того, чтобы ребенок рос счастливым?

а) крепкую семью с честными отношениями - 7 баллов.

б) материнскую любовь - 2 балла.

в) достаток и жилищные условия - 3 балла.

9. А сами вы как относитесь к усыновлению?

а) это не для меня - 0 баллов.

б) это возможно, если есть материальная база - 1 балл.

в) мечтаю взять ребенка - 5 баллов.

Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами.

От 55 до 46 . На первый взгляд ваше слишком спокойное отношение к материнству являет настоящую женскую мудрость. Ваши отношения с ребенком, скорее всего, будут ровными и гармоничными. Bravo, вы будете мудрой матерью!

От 45 до 32 . Побольше чувств и эмоций! Не забывайте, что ребенку, особенно младенцу, далеко не так важен комфорт, нежели искреннее и заботливое к нему отношение матери. Станьте теплее, мягче, не стремитесь копировать поведение слишком занятых и обеспеченных мам, которые просто откупаются от своих деток яркими вещами и игрушками.

От 31 до 10 . Ваша гиперответственность может привести к авторитарному стилю воспитания, а впоследствии трансформироваться в весьма неприятную форму материнского эгоизма. Не нужно приносить

жертвы - поверьте, ребенок гораздо больше нуждается в вашей любви и эмоциональной поддержке, нежели в столь яростной, почти невротической материнской любви.

Тест «Психологическая готовность к материнству»

Инструкция: Отметьте один вариант ответа в каждом вопросе – А, Б, или В. По окончании теста, подсчитайте количество вариантов ответов А, Б, В. Посмотрите интерпретацию результатов.

1. Сколько вам лет?

- А) 18-20
- Б) 20-25
- В) Старше 25.

2. Вы замужем?

- А) Нет (или разведена).
- Б) Гражданский (или гостевой) брак.
- В) Да.

3. Есть ли у вас брат или сестра?

- А) Нет, но я никогда от этого не страдала.
- Б) Нет, но я всегда об этом мечтала.
- В) Да, и это самый близкий для меня человек.

4. Сколько детей вы хотели бы родить?

- А) Я не думала об этом.
- Б) Не меньше двух.
- В) Как получится.

5. Чем вы способны пожертвовать ради материнства?

- А) Чем угодно, только не своей фигурой.
- Б) Карьерой.
- В) Всем, чем потребуется, чтобы ребенок родился и вырос здоровым.

6. Что вас больше всего пугает, если представить, что у Вас будет ребенок?

- А) Кормление грудью.
- Б) Психологические аспекты материнства (страх перед родами, тревожность за ребенка и т.п).
- В) Ничего не пугает.

7. Вы «сова» или «жаворонок»?

- А) 100% сова, люблю поспать до обеда.
- Б) Я «голубь»: рано встаю и поздно ложусь.
- В) Жаворонок, для меня не проблема встать в 6 утра.

8. Вы знаете, что такое «ветрянка»?

- А) Нет, не знаю
- Б) Болезнь, которой я болела в детстве и меня мазали «зеленкой».
- В) Инфекционное детское заболевание.

9. Как вы относитесь к аборту?

- А) У меня нет четко сформированного мнения.

Б) Отрицательно.

В) Для меня это неприемлемо.

10. Кем бы вы хотели видеть своего ребенка в будущем?

А) Знаменитым артистом или спортсменом, чтобы прославил фамилию.

Б) Образованным и состоятельным человеком, чтобы мог обеспечить мне достойную старость в будущем.

В) Счастливым человеком, нашедшим свое место в жизни.

Интерпретация результатов:

Если больше ответов «А». Рекомендуем Вам почаще читать специализированную литературу, посвященную психологии материнства и взаимодействию «мать-дитя», и тогда, страхи уйдут сами собой, и возможно, уже через полгода Вы уже более органично будете представлять себя рядом с очаровательным карапузом в коляске!

Если больше ответов «Б». Вы будете «правильной мамой» для малыша. Однако, стоит посмотреть на себя со стороны: не слишком ли Вы эгоцентричны и заиклены на своем состоянии? Не забывайте, что ребенок появляется на свет не только для того, «чтобы было кому подать в старости стакан воды». Учитесь уже сейчас уважать личность будущего ребенка, больше читайте специальной литературы, и все будет в порядке!

Если больше ответов «В». Вы давно уже «созрели» для материнства, но что-то толкает вас все время откладывать это прекрасное событие «еще на годик». Не идите на поводу своих страхов! Не забывайте, что самое важное женское предназначение – это быть матерью. Регулярно следите за своим здоровьем, и все у вас получится!

Техника «Мой ребенок в образе растения»

(Автор И. Шевцова. Модификация Е. Тарариной) из книги "[Арт-кухня: волшебные рецепты](#)"

Цель: диагностика субъективного восприятия клиентом ребенка и их взаимоотношений.

Задачи:

- исследование особенностей восприятия родителем своего ребенка;
- выявление наличия (отсутствия) конфликтной ситуации в семье;
- выявление неосознаваемых чувств и установок на воспитание;
- прояснение в сознании клиента его реальных отношений с ребенком и возможных вариантов улучшения этих отношений.

Инвентарь: лист бумаги (А-4), цветные карандаши.

Время работы: 20-30 минут.

Возрастные рамки применения: от 18 лет и старше.

Алгоритм работы

Клиенту предлагается цветными карандашами нарисовать ребенка в образе растения на листе бумаги А-4. Арт-терапевт не отвечает ни на какие

дополнительные вопросы для уточнения задания. Если в группе присутствуют мама и папа одного ребенка, необходимо обеспечить возможность их работы отдельно друг от друга. Во время рисования может звучать тихая, спокойная музыка.

По окончании рисования клиенту предлагается рассказать о своем растении: Что это за растение? Где растет? Какое оно?

В ходе рассказа задаются следующие вопросы:

- Конкретизируйте каждую нарисованную деталь – высоту ствола, наличие листьев на стебле, нераскрывшийся бутон или распустившийся цветок.

- Что это означает для растения?

О процессе создания рисунка:

- Что было нарисовано сначала?
- Вносились ли исправления?
- По окончании работы хочется ли внести в нее изменения?
- Было ли желание сосредоточиться на процессе рисования?
- Об отношениях и чувствах:
- Какие чувства сопровождали вас в процессе рисования?
- Что вы чувствуете сейчас, глядя на свой рисунок?
- Как, по-вашему, чувствует себя растение?
- Как ему с другими растениями?
- Насколько рисунок отражает ваше восприятие ребенка, отношения к нему?

Вопросы для обсуждения:

- Что нового вы узнали о своем восприятии ребенка?
- Как это отражается на его поведении и воспитании?
- Какие действия в воспитании могут улучшить ваши отношения с ребенком?

В ходе выполнения упражнения следует обращать внимание на состояние и чувства клиента. Могут возникнуть глубокие переживания, связанные с виной, стыдом, раздражением. Задача – дать клиенту высказаться. В процессе обсуждения клиент может пожелать внести изменения в свой рисунок. В этом случае обязательно нужно выяснить, что именно его не устраивает, что означают исправления, что это значит в жизни, что клиент намерен делать дальше? Необходимо отметить, что наличие горшка, в который помещено растение на рисунке, свидетельствует о гиперопеке, игнорирование самостоятельности ребенка.

Выводы. Техника может использоваться в семейной терапии как диагностическая и терапевтическая форма осознания клиентом своих отношений с ребенком.

Принято считать, что материнство у женщин в крови. Что совершенно неважно, в каком возрасте она станет мамой, так как программа этого самого материнства у нее в этот момент возьмет и активируется. Даже такого

понятия нет, как готовность стать матерью. Природа же все предусмотрела, а значит, что проблем быть не может.

Но проблемы есть. Послеродовые депрессии, злость на детей, крики и скандалы дома. Желание как можно быстрее сбежать на работу, а ребенка спихнуть бабушке или няне. Все эти распространенные мнения «пусть ребенок кричит, разрабатывает легкие», кормление не по требованию, а по режиму, применяются теми, кто внутренне не готов к материнству. Кто мечтает об удобном ребенке. О ребенке, который не мешает спать, работать, отдыхать, и вообще жить.

Готовность стать матерью вовсе не врожденный инстинкт. Мамой готова стать далеко не каждая женщина. Физически – да. Но не психологически. Не духовно.

Женщина, которая принципиально не подходит к грудному ребенку, когда он кричит, мол, непозволительно маленькому ребенку ею манипулировать, значит, она не может умирить свою гордыню, не способна к самопожертвованию. Это – психологически **незрелая женщина**. Она, безусловно, может быть мамой. Она даже может любить своего ребенка. Но материнство будет для нее каторгой. Оно не будет приносить удовольствия. И это обязательно отразится на малыше. Ведь если собственный ребенок раздражает, то это явный показатель того, что она не готова быть мамой.

У женщины, которая при каждой удобной возможности включает ребенку мультики (он плачет - она включает, он пристаёт к ней с вопросами - она включает, он хочет маминого внимания и тепла, а она ему мультики) не было готовности стать матерью. Потому что она пуста, она не может отдать ребенку любовь, так как у нее в запасе этой самой любви нет. Нет зрелости.

Все мы видим на улицах города, на остановках и в магазинах плачущих детей и орущих мам. Они кричат от бессилия, безысходности. Они кричат, потому что они не понимают, что делать. У них нет внутреннего резерва женской силы. Той женской энергии, которая позволяет выдержать и детские истерики, и капризы и оставаться при этом спокойной, рассудительной мамой. У этих женщин, скорее всего не было готовности стать матерью. Внутренней готовности. Духовной.

Одного желания не достаточно. Ведь такое часто бывает, что женщина очень хотела ребенка, а после его рождения мечтает поскорее отдать его в детский сад, так как не хватает сил, терпения, выдержки.

Поэтому, важный совет для женщин – перед тем, как пригласить душу ребенка в этот мир, поработайте со своей душой. Проведите генеральную уборку в своих мыслях, чувствах. Простите своих родителей, своего мужа. Проживите свои детские травмы (а такие обязательно есть у каждого). И тогда материнство будет вам дарить радость и счастье, как и задумано природой!

В заключении, хотелось бы сказать, что одно из наиболее сильных чувств, которые испытывает женщина в своей жизни — это чувство любви к

собственному ребенку. Когда женщина становится матерью, ее отношение к жизни полностью меняется. Инстинкт материнства является одним из наиболее сильных чувств, которое испытывает женщина в своей жизни. Во время беременности появляется ощущение «единого целого» со своим малышом. В большинстве случаев, это чувство сохраняется после рождения ребенка. Женщина и не предполагает, что может испытывать такую сильную материнскую любовь к «новому» человеку. Любовь к ребенку, может испытывать женщина вовсе не имеющая никакой родственной связи с ним. Например, к приемному ребенку. Дети полностью переворачивают привычный для вас ритм жизни. Они меняют все, вплоть до взаимоотношений с мужем, друзьями или родственниками. Теперь вы должны подстраивать свою жизнь, к жизни малыша. Не стоит надеяться на то, что с первого дня Вы станете идеальной матерью. Материнство — это тяжелый труд. Каждый день вы можете преумножать свои знания и совершенствоваться в роли матери!

Литература:

1. Мещерякова С.Ю. «Психологическая готовность к материнству». Вопросы психологии. - 2000. - №5. - с. 18-27.
2. Мухамедрахимов Р.Ж. «Мать и младенец: психологическое взаимодействие». - СПб.: Речь, 2003. - 285 с.
3. Подобина О.Б. «Совладающее поведение женщины на этапе принятия роли матери». Дис... канд. психол. наук. - Кострома, 2005. - 223 с.
4. Палуди М. «Психология женщины». - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. - 334 с.
5. Винникот Д.В. «Семья и развитие личности. Мать и дитя» 2004 г.



Видео:

1. Вебинар "Психологическая готовность к материнству" Светланы Радужка, семейный арт-терапевт, перинатальный и детский психолог, вы можете посмотреть по ссылке:
<https://www.youtube.com/watch?v=QbiHx7udCd4>
2. Предлагаем Вам посмотреть видео-лекцию православного психолога Красниковой О.М. "Материнство" по ссылке:
<https://www.youtube.com/watch?v=yjLKUDAwfVE>