

Почему мамы устают?

Категория: Психология

Они стараются все контролировать.

Многие женщины даже после рождения ребенка не просят помощи мужа. Продолжают сами ходить в магазин, сами моют посуду, убирают дом. Еще и занимаются ребенком, гладят рубашки... в чем причина? Почему нельзя поручить мужу покупку продуктов? А вдруг он купит не то!

Интересно, что не то он может купить в магазине? Пиво и чипсы? Или не тот вид помидоров и яблок? Если не делегировать, он так никогда и не узнает, какие яблоки ест.

С рождением третьего ребенка – точнее, со времени беременности, я перестала ходить в продуктовый магазин. Один раз заехав туда по пути, я сказала мужу спасибо тысячу раз. Что мне больше не нужно толкаться тележками, выгружать продукты на ленту, смотреть на недовольных людей, — для большой семьи еды надо больше, не нужно ничего таскать...

Мой муж покупает всю еду сам. Я пишу ему, что мне нужно, а дальше – он выбирает все сам. И приносит самые вкусные фрукты, самые хорошие макароны. Конечно, было время, когда он на просьбу купить сливочное масло покупал растительное. Но прошло время, и сейчас он отлично ориентируется в продуктовом мире. А я экономлю силы и время.

И такой контроль у женщин во всем. Какие продукты правильные, какие нет, как правильно заниматься детьми, а как нет. У нас есть свои правильно – как правильно их укладывать, качать, кормить. И мы никому не можем это доверить, потому что все сделают не так! Конечно, тут устанешь. А как иначе – если мир без тебя рухнет? Какое тут в ванне полежать!

Мы контролируем даже то, на что не можем повлиять. Многие мои знакомые взвешивают детей и до и после кормления, чтобы понять, как он набирает. Считают количества сна – и переживают, что его мало. Укладывают по расписанию и нервничают, тратя несколько часов на ребенка, который просто не хочет спать. Вводят прикорм

ребенку по общему расписанию, когда сам ребенок не хочет ничего, кроме молока. И так далее.

Хотя можно многими вещами не заморачиваться – не хочет спать ребенок, пусть еще поиграет, устанет. Не хочет прикорм – пусть ест молоко. А когда будет готов – сам проявит интерес, и кормить его тогда будет несложно. Зачем водить ребенка на все занятия и учить всему, чему только можно? Можно же с ним играть и во время игры считать паровозы и называть буквы. Он сам все запомнит, то что ему нужно.

2. Они пытаются все успеть.

Меня все время спрашивают, как я успеваю все. А мне странно, что именно я должна успеть? Кому должна? И зачем? Ради чего? Все самое главное я просто делаю. Без попытки угнаться за каким-то паровозом.

Если именно сегодня у меня не получится заняться книгой, потому что у младшего режутся зубы, что страшного в этом? Если сегодня вместо особенных блюд будут простые макароны с овощным соусом – потому как это быстро и все едят – разве это хуже пирожков? Если вечером я не уберу со стола, а сделаю это утром – разве рухнет мир?

Но иногда на меня нападет вдохновение – и я могу в два часа ночи строчить статью в айфоне, пока муж укачивает малыша. Всякое бывает. Или я могу завершать книгу, и тогда муж может на какое-то время заменить меня с уборкой и готовкой. На один день. Или забрать старших, чтобы у меня было время.

Да и что может быть важнее обычной жизни, когда рядом со мной растут мои дети?

3. Они хотят прежней жизни.

Жизнь с детьми никогда не будет такой, как до детей. Либо нужны няни и бабушки, но лично мне этот вариант не по душе. Я предпочитаю видеть, как растут мои дети и понимать, кто и что в них вкладывает.

Вы, скорее всего, какое-то время больше не сможете ходить на все кружки и секции – танцы, языки, художества — или вам нужно будет

придумать, как брать с собой детей. И если это еще реально, когда ребенок один, то с тремя – сложнее.

Вам сложнее будет с мужем сходить в ресторан. Вдвоем. Даже если вы туда придете, мысли ваши будут дома – а как же там мои детки? И ведь с мужем можно провести время вдвоем, и даже более приятно. Сделать ужин со свечами дома. Когда карапузы сопят в соседней комнате. Поболтать. Обняться... По мне так это ничем не хуже. Даже наоборот. Приготовить вкусный ужин – как возможность выразить мужу любовь. Создать романтическую обстановку своими руками. И так далее.

Жизнь не будет прежней. Да и зачем рожать детей, если вы хотите жить как раньше? Я не хочу. Мне нравится жить так. Большим семейством, с кучей хлопот и радостных мгновений. Все остальное – решаемо, трансформируемо. Немного творчества – и все.

4. Они не инвестируют время в себя

Знаю много мам одного ребенка, которые даже не могут найти время на ванну и маску. И даже не могут поспать днем с ребенком. А я с тремя всегда нахожу, потому что это важно. Если я пустая и злая – рядом со мной всем будет плохо. Поэтому пока дети тихо играют, я делаю маски. Вместе с младшим плаваю в ванне. Иногда с ним же сплю. Днем.

Наряжайтесь, делайте макияж, следите за питанием, при любой возможности нагружайте физически тело. И при этом отдыхайте. Ложитесь спать с ребёнком. Готовьте и убирайте, пока он не спит, а во время его сна – занимайтесь собой. И побольше. Этого никогда не бывает много.

5. Они зачем-то хотят работать

Многие думают, что если начать работать, все станет проще и веселее. Это может быть правдой. И может казаться заманчивым – снова общаться с обычными людьми вместо слюнтявых и визжащих карапузов. У меня был такой опыт. Радостно было первую неделю, а потом начался ад, когда нужно было все успеть. Работа, которую не очень-то и любишь. Ребенок, которому не хватает внимания, и он висит на мне весь вечер. Муж, на которого сил вообще нет. И денег больше не становится....

Мне этот опыт не понравился, я не знаю примеров мам, которые совмещают полный рабочий день в офисе и воспитание детей, если детям меньше 5 лет, хотя бы одному. Да даже если больше – им требуется не меньше внимания и участия. От такой работы всегда страдает – дом, муж, дети, она сама.

У многих из работающих мам нет жизненной необходимости в работе – им просто нужна отдушина, и они думают, что это о работе. Есть другой вариант – менее энергозатратный. Хобби, которыми вы занимаетесь дома, с детьми, в свободное время, с подругами, рукоделие...

6. Они проживают свои детские травмы и не понимают этого

Об этом многое сказано. Но еще раз скажу, что если вас невыносимо бесят ваши дети, их капризы, необходимость быть все время с ними и так далее – скорее всего, вы проживаете что-то из своего детства, из своего рода. Это не нормальные эмоции, это крики наших ран и травм. Их невозможно заглушить, от этого будет только хуже. Их не засунешь в дальний угол, их нельзя игнорировать. Их можно только признать, понять и прожить.

Чем больше мы убегаем от своей боли, тем больше энергии тратится зря. Открыться ей всегда больно. Но эта боль пройдет – и очень быстро. И высвободит огромное количество энергии. Энергии для себя, семьи, детей.

Материнство – это не то, что забирает энергию. Это то, что энергию дает. Детскими улыбками, играми, нежностями, вопросами, смехом, радостями роста. Стоит только изменить ко всему отношение – и материнство станет таким, каким оно и должно быть – приятным и естественным, легким и радостным.