

Ольга Александрова

**ПЕРВЫЕ 12 МЕСЯЦЕВ
В РОЛИ МАМЫ
о самом важном**



Издательство «АСТ»
Москва

УДК 159.922.7

ББК 88.8

A46

Александрова, Ольга.

A46 Первые 12 месяцев в роли мамы: о самом важном / Ольга Александрова. – Москва : Издательство «АСТ», 2017. – 352 с.

ISBN 978-5-17-102283-9.

Быть мамой – одна из самых сложных работ на свете. У нее нет выходных и конца рабочего дня, нет праздников и отпуска, с этой работы нельзя уволиться. Поэтому и эмоциональное состояние мамы – самое важное на первом году жизни малыша.

Эта книга для тех, кто готов изучать себя как родителя, как личность, как человека. Кто хочет и готов изучать своего ребенка. Кто готов не к воспитанию, назиданиям и наказаниям, а к общению, к выстраиванию с ребенком отношений. Кто готов соприкоснуться со своим внутренним миром и увидеть внутренний мир ребенка. Кто хочет, чтобы эти два мира были близко, но не поглощали друг друга.

Эта книга — для родителей, которые хотят большего, нежели таблиц роста и веса ребенка. Большого, чем ответа на вопрос «Где у него кнопка управления?». Большого, чем однозначных советов и четких инструкций.

Эта книга о любви, о привязанности, о заботе и близких отношениях: с собой, с ребенком, со всеми, кто вам дорог.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-17-102283-9

© Александрова О.

© ООО «Издательство АСТ»

Предисловие

Существует огромное количество книг, посвященных развитию, воспитанию, здоровью детей и уходу за ними. В любом книжном магазине вы увидите как минимум 10–15 изданий, с обложек которых смотрят пухлые малыши. Все эти книги очень похожи тем, что содержат информацию о нормах роста, веса, развития и ассоциируются с инструкцией к ребенку. Как он должен развиваться и набирать вес, в каком порядке должны расти зубы, как и что он еще должен. Часто советы в таких книгах сводятся к инструктажу: что необходимо делать маме, как ей себя вести в тот или иной период времени. Нередко авторы этих многочисленных инструкций, придерживаясь разных подходов, противоречат друг другу, а мама, желая сделать «как надо», путается в их

Ольга Александрова

рекомендациях. Ее охватывает тревога, она не понимает, что правильно, а что нет. Моя же задача в этой книге — показать, что инструкции к ребенку не существуют. Почему?

Ответ очевиден: все дети разные, и все мамы разные, и папы разные, и у них разные обстоятельства жизни, разные семейные истории, и на протяжении поколений в семьях копились разные эмоции, которые могут оказывать влияние на малыша. Поэтому что хорошо для вашего ребенка, для вашей семьи в единицу времени, прямо здесь и сейчас, знаете только вы. Никто лучше вас не сможет в этом разобраться: ни специалист по сну и питанию, ни психолог, ни педиатр, ни акушерка. Вы — самый главный эксперт по своему ребенку. Вы все знаете, вам нужно только получить некий объем информации и научиться ею гибко пользоваться, прислушиваясь к своему малышу. А самое главное: вам необходимо почувствовать себя уверенно в роли матери, принять факт, что ошибки возможны, что идеально не получится, что надо научиться чувствовать себя и своего ребенка. По сути, все сводится к постоянному поиску баланса, к выбору, как лучше поступить именно здесь и сейчас.

Чтобы лучше понять, как связаны сложности в воспитании и уходе за младенцем с состоянием мамы, представьте комету. Почти все проблемы, которые мы отмечаем у ребенка — со сном, питанием, физическим и эмоциональным развитием, самочувствием, — это симптомы, хвост кометы, то, что очевидно

и заметно всем. Но причина проблем обычно кроется в другом. На первый взгляд кажется, что мама просто не обладает необходимыми умениями и недостаточно хорошо знает, как укладывать ребенка спать, как его кормить, пеленать, купать, и, чтобы восполнить пробел, она обращается к книгам, специалистам, форумам в интернете. Но дело не только в знаниях. Сама комета — основная причина сложностей со сном, кормлением, воспитанием — состоит из того, что мама тревожится, она не уверена в себе как в матери, поэтому **не чувствует потребностей ребенка**. Пытаясь все сделать правильно, по инструкции, мама не видит и не слышит его сигналов. Такой, казалось бы, простой, но нетривиальный ответ. К сожалению, об этом мало кто задумывается. Безусловно, материнская тревога отчасти вызвана тем, что женщина просто не знает, как найти подход к ребенку, как наладить с ним связь. При этом чем хуже ребенок спит и ест, тем тревожнее мама. А чем тревожнее мама, тем малыш хуже спит и ест. Круг замыкается. Но разомкнуть его можно, если начать с себя, со своего эмоционального состояния, с осознания своих слабых эмоциональных мест, непроработанных проблем, ожиданий от малыша и от себя в роли мамы.

Раньше не существовало книг по уходу и воспитанию ребенка. Мамы веками, тысячелетиями заботились о детях без всяких книг и специалистов! Задумывались ли вы, почему в последнее время их бесчисленное количество, почему так много стало экспертов, помогающих

маме ухаживать за малышом? Потому что тревога, возникающая у современной матери, мешает ей делать основное, что может быть в ее союзе с малышом: понимать своего ребенка, считывать его сигналы, чувствовать его, правильно воспринимать его эмоциональное состояние и самой оставаться спокойной. Почему же исчезла эта тонкая и важная связь? Почему роль мамы стала такой сложной и рождение ребенка делит жизнь на «до» и «после»?

Наши предки жили не в отдельных квартирах маленькими семьями, а сообществами. Сначала древние люди собирались в пещерах, потом селились общинами, образуя деревни. Никогда молодая мать длительное время не находилась наедине с ребенком. В общине были старшие и младшие родственники, соседи, друзья, знакомые, земляки. Человек, находясь и развиваясь в условиях такого сообщества, лишался стопроцентной индивидуальности, он был частью коллективного Я, членом сообщества и сам в меньшей степени развивался как личность. Но у такого уклада жизни были свои плюсы. Женщина с детства перенимала опыт предыдущих поколений. После родов она всегда находилась в социуме и никогда не отрывалась ни от общения, ни от работы. Ее образ жизни с появлением ребенка практически не отличался от прежнего: она не попадала в изоляцию, ее жизнь не прекращалась. А сейчас многие современные женщины говорят: «Моя жизнь с появлением ребенка остановилась, замерла в какой-то точке... Я потеряла себя прежнюю».

А какая она нынешняя, кто она теперь, молодая мама понять и осознать не может. Ей некомфортно в этой новой роли, как в чужой обуви. Наши прапрабабушки, в отличие от нас, современных женщин, всегда могли получить помощь и эмоциональную поддержку от своей «общины» и чувствовали себя в роли матери вполне органично, появление ребенка было очередным нормальным жизненным этапом.

Прошло не так много времени. Но за последние десятилетия многое изменилось. Мы стали жить обособленно. Молодая семья сразу или почти сразу переезжает в отдельное жилье — собственное или арендованное. Молодоженам уже не надо согласовывать свою жизнь с сообществом, и в этом большой плюс. Люди начинают расти как личности, развиваются гораздо быстрее и ярче, нежели при общинном строе. Но при этом молодая мама, рожая ребенка, оказывается с ним один на один. И выясняется, что быть мамой — одна из самых сложных работ на свете, работа в офисе гораздо проще. У работы мамой нет выходных и конца рабочего дня, нет праздников и отпуска, с этой работы нельзя уволиться. А еще поменялся ритм жизни, и распорядок дня подчинен режиму кормления, сна и бодрствования малыша. Теперь так просто не соберешься и не выйдешь в люди. Мама оказывается не просто в физической изоляции, но в эмоциональном вакууме, где нет ни общения с подругами, ни интересных проектов по работе, ни встреч с коллегами, даже чтение любимых книг теперь роскошь — беспросветный день сурка, из

которого невозможно вырваться. Ситуация усугубляется тем, что у мамы совершенно нет опыта и представления, что делать с ребенком. Его, правда, не было и во время беременности, но тогда это не пугало, ведь, чтобы убрать тревогу, будущая мама ходила на курсы подготовки к родам, в школу молодых родителей и боялась только родовой боли. Будущее после рождения малыша казалось ей прекрасным и наполненным только положительными моментами. На деле все иначе. И мама понимает, что знания, полученные когда-то на курсах, — это совсем не то же самое, что реальный опыт, получаемый ею каждый день.

Рождается ребенок, начинаются сложности. Те самые сложности-симптомы, которые видны и светятся, как большой хвост кометы. А сама комета, истинная причина этих симптомов, — маленькая точка, почти не различимая на фоне черного неба и яркого хвоста. В середине же, между видимым хвостом и еле заметным ядром кометы, находится непонимание. Мама не понимает и не чувствует потребностей малыша, у которого есть только один способ сообщить о своих нуждах — кричать. Нет ни манипуляций, ни злонамеренных действий со стороны младенца, всего лишь крик. Слезы, капризы, плач — его реакция на неудовлетворение потребности или просто на какое-либо неблагополучие.

Мама, находящаяся в эмоциональной и физической изоляции, не обладающая опытом и знаниями, все время пребывает в сильной тревоге, зачастую неосознавае-

мой. Эта тревога не дает ей считывать сигналы малыша, ребенок не получает того, что ему нужно, бьется в истерике, мама нервничает еще больше. Замкнутый круг. И истинная причина всего этого — та самая маленькая точка, ядро кометы — огромная неуверенность мамы в своих силах.

Мне очень нравится метафора, которая хорошо иллюстрирует то, что происходит между паникующей мамой и плачущим младенцем. Представьте, что вы оказались на экзотическом острове, где все ново, непонятно, незнакомо. С вами проводник, которому вы полностью доверяете, потому что он старше вас, на вид опытнее и наверняка (в отличие от вас) знает, чего ожидать, куда идти, где добыть пропитание, где отыскать ночлег. Но вскоре вы замечаете, что ваш проводник начинает вести себя странно, выглядит напуганным и растерянным. Он мечется из стороны в сторону, то хватается предметы, то кладет их, то кричит и плачет, а то обнимает и целует вас. Как бы вы себя чувствовали с таким суетливым, неуверенным и непоследовательным проводником? И ведь это тот единственный, кому вы можете доверять! Я думаю, вряд ли вам было бы комфортно и спокойно рядом с таким человеком.

Для малыша мама — проводник в новом мире. От того, насколько уверенна мама, как она чувствует себя в материнстве, зависит поведение и чувства ребенка. Если мама ощущает тревогу, неуверенность в собственных силах, это же переживает и ребенок. До семи лет между ребенком и матерью очень сильная связь. Чем младше

ребенок, тем эта связь прочнее. На ней нет фильтров, она словно луч из головы мамы в голову ребенка и обратно. Но поскольку женщина сильнее и взрослее малыша, то и сигналы ее сильнее.

Психологи считают, что до семи лет все детские трудности — это не проблемы ребенка, а проблемы его окружения. Чем старше становится ребенок, тем дальше он отходит от родителей, тем больше у него появляется элементов его собственной личности и тем крупнее становятся фильтры и преграды от вашей головы к его. Но в возрасте до года, о котором мы говорим, связь настолько прочная и прямая, что, когда тревожится мама, тревожится и ребенок. Вы — мама — проводник для своего ребенка! Если вы не уверены в себе, то вашему ребенку страшнее в десятки раз. В этом мире, на этой планете он новичок: ничего не знает, ничего не видел и понятия не имеет, выживет ли вообще!

Что же провоцирует мамину тревогу? Помимо незнания и неопытности, самая частая причина — это комплекс отличницы, или комплекс идеальной матери. Им страдают почти все женщины, которые хорошо учились, успешно работали, всегда знали, как поступить, а если не знали, то читали умные книжки и инструкции. Во время беременности некоторые из них ходили на курсы, изучали море литературы по уходу за ребенком, готовились сдать на пятерку свой самый важный экзамен по материнству. Но что-то пошло не так. Отличница сама себе поставила двойку (в лучшем случае тройку)

и сказала: «Надо быть идеальной мамой, а я не справляюсь».

Я хочу открыть вам большой секрет: ребенку не нужна идеальная мать! «Почему?» — спросите вы. Потому что вы уже самая лучшая мама на свете. Если бы вы спросили своего месячного или годовалого ребенка: «Как ты думаешь, хорошая у тебя мама или так себе?» — и он мог бы говорить, то он, удивившись вопросу, ответил бы, что у него самая прекрасная мама в мире. **Уже сейчас вы самая лучшая мама для своего ребенка, никого лучше вас для него нет.** Он вас знает, еще до его рождения вы были парой, единым целым, и никакая другая мама ему не нужна. Да и вы вряд ли согласитесь на то, чтобы ваше место рядом с малышом заняла какая-то другая «идеальная» мама. Поэтому ваша задача номер один — не пытаться быть безупречной матерью. Не бывает идеальных мам, пап и детей. Именно поэтому ребенку не нужна совершенная мама. Если бы вдруг у вас появился один микрошанс из миллиарда стать идеальным родителем для своего ребенка, это было бы гораздо хуже, нежели если вы просто будете достаточно хорошей мамой.

Дональд Винникотт своей прекрасной книгой «Маленькие дети и их матери» ввел в обиход термин «достаточно хорошая мать». Нужно быть просто достаточно хорошей матерью. А вы уже достаточно хорошая мать, потому что читаете эту книгу. Плохие мамы никаких книг не читают, потому что оставляют ребенка на попечение государства.

Ольга Александрова

Почему не надо быть идеальной? Если у ребенка перед глазами есть недостижимый образ идеальной матери, сможет ли он принять то, что люди могут ошибаться и быть неправыми? Сможет ли он научиться исправлять свои промахи, удастся ли ему оправдать ожидания и стать таким же идеальным, как его мама? Вряд ли. Когда мы претендуем на идеальность, мы хотим, чтобы и ребенок вырос идеальным. А это уже завышенные ожидания, которые разрушают гармонию в отношениях между людьми и внутри самого человека, потому что он всегда будет чувствовать себя недостаточно хорошим.

Не надо быть идеальной, но и, если у вас что-то не получается, ни в коем случае нельзя считать себя плохой. Это несправедливо и губительно. Самообвинения барабанной дробью стучат в голову женщины, страдающей «синдромом плохой матери», перекрывая связь между ней и ребенком, не давая ей возможности чувствовать своего малыша.

Первый год жизни младенца всегда непросто, и мы поговорим об этом дальше, подробно остановимся на том, в каком месяце и на что следует обратить внимание. Но в главах этой книги вы не найдете инструкции к ребенку, не узнаете о волшебных кнопках, включающих «правильный» режим работы малыша, не встретите «правильного» способа растить ребенка. С помощью этой книги мы будем работать над вашей уверенностью в себе как в маме, потому что вы — лучший эксперт по своему ребенку, вы знаете все: что, как, зачем и для

чего ему нужно. Но это знание необходимо разбудить, чтобы вы начали доверять себе и слышать своего малыша.

Я дам ценную информацию и практические советы, которые помогут вам проще и быстрее справляться с возникающими сложностями. Начав видеть положительные результаты, вы будете чувствовать себя гораздо увереннее. Работая с хвостом кометы, мы будем разбираться и с самой кометой: чем меньше проблем остается в хвосте, тем спокойнее становится в ядре. На протяжении всей книги мы будем следить за главным — за вашим эмоциональным состоянием, потому что именно от него зависят сон, аппетит, развитие, здоровье ребенка и ваши с ним отношения. Вы будете учиться прислушиваться к своему малышу, фильтровать получаемые советы, а не следовать чужим инструкциям. И самое важное — вы научитесь гибко использовать знания, адаптировать их под свои ситуации, привыкнете к постоянному поиску баланса.

Почему я решила написать эту книгу? Потому что после выхода моей первой книги «Позитивное воспитание ребенка. Здоровый сон и правильный уход» мои клиенты и читатели стали задавать еще больше вопросов о жизни младенца. Это понятно. Первый год жизни бесконечно ценен и для мамы, и для ребенка. В это время закладываются не только основы его физического и интеллектуального развития, но и самые важные базовые психологические установки о самом себе. Кто я? Правильно ли, что я есть на этом свете? Хороший я или

Ольга Александрова

плохой, любимый или отвергаемый? Я могу или не могу? Какие у меня отношения с мамой? Это крайне важно, так как это самый первый опыт отношений и от него зависит очень многое в будущей жизни нового человека. Какой этот мир: дружелюбный или враждебный, изобильный или скупой, принимает он меня или нет? Как ни странно, все эти глобальные жизнеутверждающие установки формируются преимущественно в первый год жизни человека, оставаясь неосознаваемой базой, фундаментом, на котором строится все будущее психологическое здание личности.

Я хочу, чтобы старт ваших отношений, первый год совместной жизни, был максимально успешным, а формируемая в этот период база наиболее прочной из всех возможных вариантов. Чтобы получить такой результат, важно помнить, что почти у всех нормальных мам есть комплекс отличницы и синдром идеальной матери. Многие женщины проходят через неуверенность, самобичевания, сомнения. Нет идеальных матерей, не бывает идеального старта, нельзя все сделать на «отлично», на пять с плюсом. Надо уйти от оценивания, от сравнения, и наша задача — держать баланс между двумя крайностями. Первая крайность заключается в установке «Пропади все пропадом, все равно ничего не выходит, буду делать как получается». Эта установка сопровождается чувством вины, посыпанием головы пеплом и навешиванием на себя ярлыка «я плохая мать». Вторая крайность состоит из «Хочу быть идеальной, сделать ребенка самым счаст-

ливым, самым умным, самым успешным» и готовности забыть про себя и свою жизнь, дойти до невроза и впасть в депрессию. Открою большой секрет. **Как сделать своего ребенка счастливым? Надо всего лишь подать ему пример!** Только у счастливой матери растет счастливый ребенок. Что бы вы ни делали, как бы ни старались, на какие жертвы ни шли бы ради своего чада, отрекаясь от своих нужд, желаний, целей (как говорится, возлагая себя на алтарь материнства), от этого ребенок счастливым не станет. Дети учатся через подражание. Сделайте счастливой себя, тогда и ваш ребенок будет счастлив. Над этим нам с вами и предстоит работать.

Из книги вы узнаете, как сделать первый год жизни с ребенком очень счастливым и максимально простым. Вы поймете, что материнство — это не бремя, а счастье, если принять тот факт, что жизнь с появлением малыша не заканчивается, а всего лишь меняется. Уже никогда не будет как раньше, ведь ребенок полностью зависит от вас. И то, как сложатся его жизнь и ваши отношения, во многом определяете именно вы. Самое тяжелое — взять на себя ответственность и повзрослеть, пережив, возможно, не один кризис внутреннего роста. Но все эти кризисы закономерны и необходимы.

Итак, в этой книге нет инструкций к ребенку, нет волшебных таблеток, зато много практических советов и знаний, которые вы можете адаптировать под себя. Мы будем настраиваться на то, что вы — главный эксперт