

У каждого из нас есть социальные роли. Мы в жизни дети, внуки, жены, мужа. С появлением малыша приходится осваивать роли родителей. При этом прежние позиции никто не отменял, но появились новые задачи. И женщине нужно понять, как оставаться любящей женой и одновременно быть заботливой матерью. Мужчине также необходимо учиться сочетать роли мужа и отца.

Зачастую это переключение легче дается женщине. У нее сильнее развит родительский инстинкт. У мужчины же он может долго «не включаться». И здесь таится опасность. Жена варит борщ, стирает, баюкает малыша. А муж адаптируется медленнее. Ему может быть трудно принять то, что внимание женщины, которое было полностью его, теперь перенаправлено на маленького человечка.

А еще есть общее пространство и привычки, от которых теперь на время нужно отказаться. Спонтанные прогулки вдвоем, просмотры фильмов по ночам, выходы в кафе, интимные отношения, путешествия откладываются в коробку с надписью «потом когда-нибудь, может быть».

Еще одно опасное место: установки должностования, которые транслирует общество и старшее поколение. Эти послания обычно говорят о том, что роли родителей главные, для ребенка нужно жертвовать всем, а супружеские функции отодвинуты во имя воспитания будущего поколения.

С появлением новорожденного дома родителям важно не заикливаться, не уходить в свежеепеченную роль полностью, отказавшись от всего остального.

Особенно это касается женщин. Поэтому им важно напоминать себе о том, что их любимый мужчина остается любимым мужчиной, и что она сама остается его любимой женщиной. Жене необходимо учитывать разницу материнских и отцовских чувств. У папы все восторги запускаются позже. Не нужно обижаться на него за то, что он не гулит с малышом.

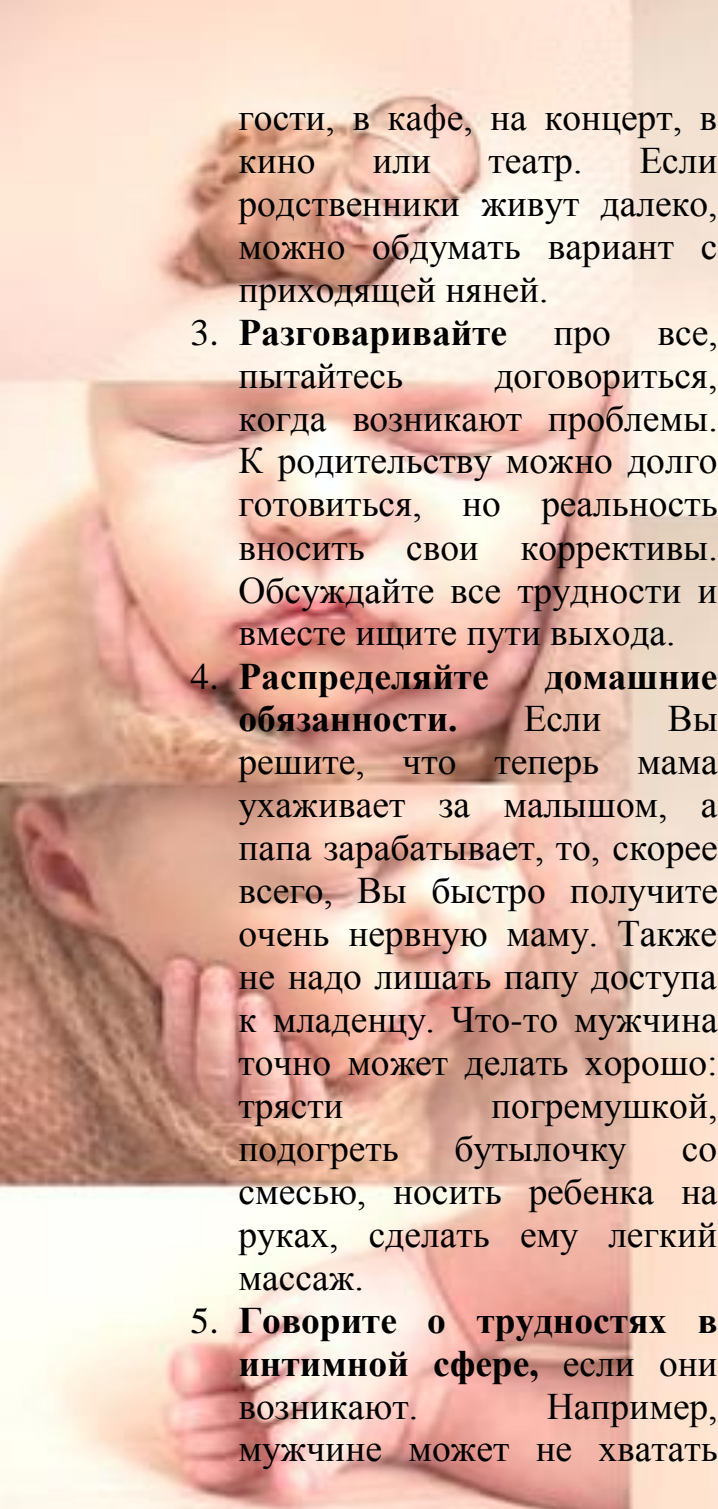
Равно как и мужчине следует поработать над своей ревностью к ребенку, если она возникла. Он не забирает жену! Он ваш, общий. Просто пока очень несамостоятельный. Мужчине нужно знать информацию, которая поможет

понимать, что сейчас происходит с женой. Например, то, что после родов у жены может «шалить» гормональный фон. Из-за его «шалостей» женщина в этот период может напоминать подростка: быстро уставать и быть крайне эмоционально нестабильной, то есть настроение ее будет меняться как цвет хамелеона.

Чтобы родительство не становилось камнем преткновения, о который то и дело будет биться любовная лодка, стоит помнить, что Вы семья, что Вы продолжаете оставаться мужем и женой и просто мужчиной и женщиной.

Есть рекомендации психологов, которые разработаны как раз на период появления в семье малыша:

1. Хорошо, если Вы будете **планировать время**, которое принадлежит только Вам. Пусть сначала его будет совсем немного, но Вы посвятите его друг другу.
2. Не стесняйтесь **обращаться за помощью** к родственникам и друзьям. Иногда можно просить их остаться с ребенком на небольшой период, чтобы вдвоем сходить в парк, в

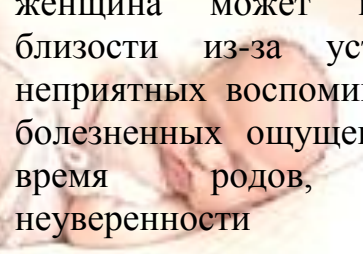


гости, в кафе, на концерт, в кино или театр. Если родственники живут далеко, можно обдумать вариант с приходящей няней.

3. **Разговаривайте** про все, пытайтесь договориться, когда возникают проблемы. К родительству можно долго готовиться, но реальность вносить свои коррективы. Обсуждайте все трудности и вместе ищите пути выхода.

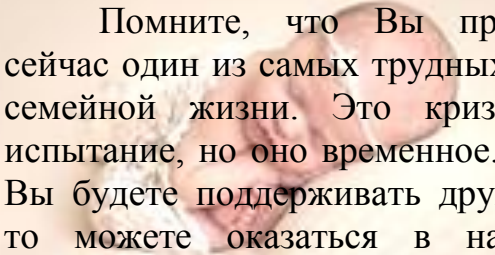
4. **Распределяйте домашние обязанности.** Если Вы решите, что теперь мама ухаживает за малышом, а папа зарабатывает, то, скорее всего, Вы быстро получите очень нервную маму. Также не надо лишать папу доступа к младенцу. Что-то мужчина точно может делать хорошо: трясти погремушкой, подогреть бутылочку со смесью, носить ребенка на руках, сделать ему легкий массаж.

5. **Говорите о трудностях в интимной сфере,** если они возникают. Например, мужчине может не хватать




внимания супруги. А женщина может избегать близости из-за усталости, неприятных воспоминаний о болезненных ощущениях во время родов, из-за неуверенности в привлекательности своего изменившегося тела.

6. **Не будьте излишне требовательны к себе.** Идеальных родителей не бывает.




Помните, что Вы проходите сейчас один из самых трудных этапов семейной жизни. Это кризис, это испытание, но оно временное. И если Вы будете поддерживать друг друга, то можете оказаться в надежном месте, которое называется «крепкая семья».

Подготовила психолог Барсукевич Т.Н.



Тираж 200 экз

ГУЗ «Городская поликлиника №5» г.
Гродно



Теперь нас трое:
как сохранить семью
после рождения ребенка

Гродно, 2022

© КУРСАНОВА МАРИЯ
KURSANOVA.RU