

Когда мамам вовсе не стоит себя винить

6 ситуаций, в которых мамам нужно перестать винить себя и высвободить время для ребенка

Давайте посмотрим правде в глаза: материнское чувство вины, пожалуй, превосходит все возможные чувства вины в мире. Его осознание, постоянство и настойчивость могут заставить женщину почувствовать себя полной неудачницей, даже если она делаете все возможное и вкладывает все свои силы в ребенка. Но не унывайте! Есть определенные вещи, которые вы, скорее всего, слишком преувеличиваете, из-за них вы никогда не должны чувствовать себя виноватой. Вычеркните следующие пункты из вашего списка «провинностей» и смягчитесь по отношению к себе.

Дисциплина вашего малыша

Дисциплинирование вашего ребенка может заставить вас почувствовать себя худшей мамой на свете. Мы хотим, чтобы наши дети были вежливы и заботливы, отличали «правильное» от «неправильного». Так почему же так трудно это осуществить? Ответ в двух словах... - чувство вины! Детям нужны правила и ограничения для того, чтобы чувствовать себя в безопасности. Ваша материнская работа - обеспечить их соблюдение, даже если это будет предполагать, что ребенок огорчится или обидится на вас. Чувство вины служит лишь ненужным тормозом воспитательного процесса.

Не отставать от армии мамочек

Когда, гуляя в парке, вы видите, что знакомые мамочки катят коляску, дизайн которой выполнен по последнему пisku моды, или обращаете внимание, что ребенок вашей подруги ведет себя намного лучше, чем ваш, чувство вины способно сделать совместное проведенное время просто невыносимым. Да, разговоры с другими мамами могут быть достаточно непростым занятием, но хуже всего, если все вы начнете сравнивать друг друга и свои возможности. В таком случае, вы рискуете пошатнуть свою самооценку и выглядеть не в самом лучшем свете. Если после очередной такой встречи с группой мамочек вы чувствуете себя ужасно, скорее всего, настало время пересмотреть свой круг общения. Потому что общение с другими мамами должно давать отдушину и приятные эмоции.

Работа

Работающие мамы каждый день пребывают в состоянии жесткой борьбы. Как утверждают злые языки: «Они не думают о том, что их дети остаются дома с чужим человеком»... Да и вообще, на них обрушивается целый шквал замечаний на работе, осуждений, сказанных другими мамами, и просто теми, кто жаждет высказать свое мнение по этому поводу. Но, угадайте что? Только вы и ваш супруг знаете, что лучше для вашей семьи! Поэтому закройте уши и игнорируйте то, что вам говорят все остальные, потому что вы, как никто, знаете, насколько ваш рабочий стол завален бумагами, которые очень сложно разобрать, переживая о детях, и что в 17 часов вашу напряженную работу сменяет интенсивный режим мамы.

Неработающие

Иногда может показаться, что вы просто не сможете выйти победителем из этой ситуации. Вы чувствуете себя виноватой, когда работаете, и виноватой, когда не работаете. Независимо от причин, будь то очень скромный бюджет семьи или совсем нереализованная карьера, но если вы не работаете, это может провоцировать ощущение «гражданина второго сорта». Однако мы все прекрасно знаем, что неработающие мамы, которые находятся дома с детьми, - это самые большие труженики на планете. Не имеет значения, что пока единственное, что приходит вам на электронную почту, это квитанции и записки от учителя вашего ребенка. Вы отвечаете на эти письма, а потом ведь снова возвращаетесь к многозадачности на весь оставшийся день.

Потратить время на себя

Большинство из нас настолько погружены в потребности и заботы близких людей, что забывают, что и сами тоже важны. Но как только мы все же выкраиваем для себя маленький кусочек времени, то тут же начинаем испытывать чувство вины. Причина кроется в том, что некоторые мамы слишком сильно ориентированы на ребенка («ребенкоцентрированы»). Плохо то, что если не уделять себе внимание и не выделять на себя время, это может негативно сказаться на здоровье. И вы действительно не можете заботиться о других, когда сами не находитесь в полном порядке. Если вы будете продолжать действовать как робот, никогда и ничего не делая для себя, вам будет очень плохо.

Отпустить

Мамина вина – это что-то, что каждый испытывал на себе, взаимодействуя с детьми. И хотя вы чувствуете себя виноватой, скажем, разрешая ребенку посмотреть Губку Боба, есть некоторые вещи, которые вы должны отпустить. Заставьте себя сделать эти вещи, даже когда чувствуете себя виноватой, и вы увидите, что с течением времени чувство вины уменьшится. Оставив вину без внимания, вы высвободите много времени на то, чтобы по-настоящему наслаждаться общением с вашим ребенком. Вперед, супер мама!