



FAMILY TREE

поддержка родителей

Кризис отношений в первый год после рождения ребенка. Кто виноват и что делать?

Памятка по мотивам вебинара семейного психолога Л. Петрановской
специально для Family Tree.

Спойлер: виноватых не найдете, и, вообще, их поиск — дело неблагодарное. Просто очень многое изменилось. А что конкретно и как с этим теперь быть — рассказала в своей лекции «Жизнь на троих: семья после рождения ребенка» Людмила Петрановская, наш эксперт, семейный психолог со стажем более 20 лет. С удовольствием делимся с вами информацией, которую стоит учитывать, если вы ожидаете прибавления в семействе (или оно недавно произошло).

Почему с рождением ребенка в паре может возникнуть кризис?

Да потому, что в паре при этом резко меняются три вещи:

1. Расстановка сил и ресурсов. Иногда семья живет несколько лет, прежде чем у них появится ребенок — и все это время супруги были сосредоточены на себе и друг на друге. Все внимание было друг другу, все время и деньги (обычно) тратили на себя. Их свобода была, в целом, ничем не ограничена: гуляли до утра, спали до обеда, ездили, куда угодно и когда угодно... И тут появляется человек, от которого начинают все зависеть. Он забирает на себя море ресурса, особенно в первое время. Пусть все это проговаривали и были готовы — все равно это потрясение.
2. Дистанция между супругами. Муж и жена начинают жить в разном темпе и режиме, с разной степенью активности, их образ жизни и привычки стремительно «разъезжаются». Это повод отдалиться друг от друга, которым, конечно, лучше ни за что не пользоваться.
3. Роли в семье. Освоение родительской роли — вещь сама по себе травматичная. Это как раньше ты думал, что все планеты вращаются вокруг Земли, а теперь ты сам вращаешься вокруг Солнца, причем с полным осознанием всей ответственности за это маленькое, крикливое, беспомощное, бесконечно любимое солнце. Бывает, один из супругов с новой ролью не справляется, тревожится и гневается, тогда вместо одного ребенка в семье оказывается два. И бедному единственному взрослому приходится «брать на ручки» их обоих.

Кроме всего вышеописанного, в семье может возникнуть финансовая дыра, так как ребенок требует денег, сократится контакт с внешним миром (почему-то не поехали в гости, стало неинтересно с бездетными друзьями и т.д.).

Что со всем этим делать?

То же, что и с любым другим кризисом: его надо пережить. И лучше всего пережить преимущественно вдвоем, не нарушая целостность и автономию семьи, не отправляя маму с малышом на год к ее родителям, не впуская в дом помощников, которые на самом деле никакие не помощники (пусть даже намерения у них самые благие). Наши близкие здесь, увы, скорее всего сработают как триггеры для разрушения семьи. Ведь любое решение «на время» — это уход от ситуации, а не проживание ее.

Следуйте нехитрым правилам:

- **Уважайте труд партнера.** Признавайте его вклад в родительство, цените то, что он делает, разделяйте обязанности не по остаточному принципу, а равноправно. У вашего ребенка два родителя!
- **Общайтесь между собой, говорите о своих чувствах.** Если вам больно — говорите, неудобно — говорите, вы счастливы — говорите! Как иначе партнер узнает, что вам нужна помощь или он делает что-то не так?
- **Отличайте тревогу от реальной угрозы.** Тревога — это естественное состояние новоиспеченных родителей. Ребенок может плакать, пол быть грязным, подгузники заканчиваться... Различайте, когда в вас начинают говорить нервы, а когда вас на самом деле обидели или огорчили.
- **Не теряйте контакта с внешним миром.** Друзья, знакомые, коллеги — это ваш ресурс. Постарайтесь, по возможности, сохранить полезные социальные связи.
- **Сохраните автономию семьи.** Об этом мы уже говорили, но не грех еще раз подчеркнуть: пусть родители супругов помогают, а не делают все за вас. Пусть поддерживают, а не проживают вместо родителей скрепление семьи в надежную триаду.

Желаем тепла, взаимопонимания и крепких отношений!