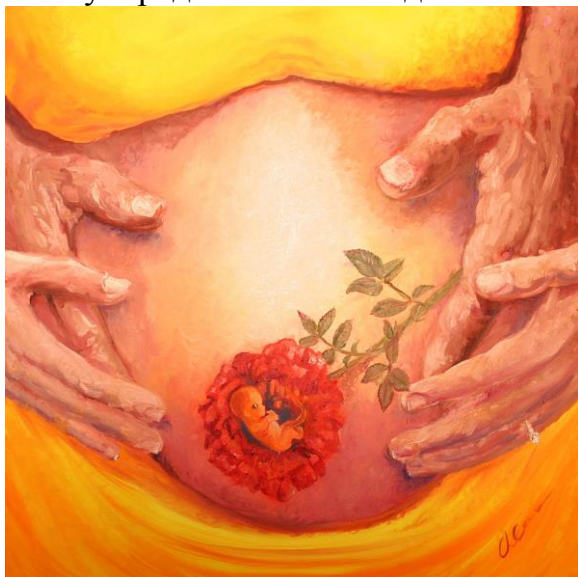


Жизнь молодой девушки кардинально меняется с появлением малыша. Что важно предпринять неопытной родительнице для того, чтобы роль матери приносила ей истинную радость и наслаждение?



Совет 1. Обезоружьте свои страхи.

Для того чтобы одолеть или хотя бы приструнить свои страхи, молодой маме следует ясно понять, что именно приводит ее в состояние внутренней паники. Зная природу своего страха, женщина сможет найти на него управу.

Физиологические страхи (страх самопроизвольного прерывания беременности, страх болезненных родов, страх за ребенка).

Примите мысль о том, что для беременной женщины беспокоиться за

своего малыша – естественно, это следствие включения сохраняющего материнского инстинкта. Регулярно проходите обследования у врачей, вызывающих доверие. Уделите пристальное внимание своему рациону.

Полноценное, насыщенное необходимыми витаминами и микроэлементами питание необходимо не только для нормального развития ребенка – оно станет залогом вашего хорошего самочувствия и настроения, а также убережет вашу фигуру от лишних килограммов. Обеспечьте себе посильную физическую нагрузку в течение беременности – при отсутствии угрозы преждевременных родов занимайтесь плаванием, йогой для беременных. Не забрасывайте занятия физкультурой после рождения ребенка. Легкие нагрузки после родов, в том числе после кесарева сечения, позволят вам быстрее восстановиться и почувствовать себя полной сил.

II. Материальные страхи: низкие доходы семьи, отсутствие жилья, финансовая зависимость от мужа.

Доверьтесь судьбе («Бог дает ребенка и на ребенка»). Займитесь благотворительностью: помогая другим, вы сможете укрепить свою веру в то, что не останетесь одна в трудной жизненной ситуации. Помните: не бывает достаточно денег, поскольку

пропорционально заработку увеличиваются траты и нужды.



III. Личностные страхи: «Я буду плохой матерью»; «Я не уверена, что смогу принять (полюбить) своего ребенка»; «Я не знаю, как рожать (воспитывать) ребенка»; «Я не умею находить общий язык с детьми» и т.п.

Знания в помощь! Читайте литературу по психологии, посещайте лекции и тренинги для начинающих мам, консультируйтесь с психологами. Вам важно знать возрастные нормы развития детей и при этом учитывать индивидуальные особенности своего малыша. Так, не стоит расстраиваться из-за того, что 10-месячный карапуз не выполняет просьбы и не подчиняется требованиям родителей – это

совершенно естественно для его возраста. Нет повода для беспокойства и в случае, когда ребенок начал сидеть без опоры «только» в 8 месяцев: у кого-то это происходит в 4 месяца, у кого-то в 6 – все очень индивидуально.

IV. Страхи отношений: «Как старший ребенок воспримет появление младенца?», «Как рождение ребенка отразится на моих отношениях с мужем (родителями)?».

Найдите действенные способы убедить себя в том, что ребенок при рождении брата или сестры получает большие преимущества, его ревность – всего лишь досадный спутник этих выгод. Гармонизируйте отношения с мужем – сделайте их более доверительными, близкими. Приложите усилия к тому, чтобы супруг чувствовал себя более уверенно, испытывал удовольствие от роли добытчика, главы семьи.

Совет 2. Осознайте себя хорошей матерью.

Многие женщины загоняют себя в тупик, изматываются и физически и, психологически, изо всех сил стремясь соответствовать требованиям, которые предъявляются в обществе к идеальной матери. Таким родительницам-перфекционисткам важно вовремя сказать себе: «Я не безупречная мама, я просто мама, и это прекрасно!».

ПОЛЕЗНЫЕ КОНТАКТЫ



Сайт БУ «Сургутский районный центр
социальной помощи семье и детям»
centr-aprel.ru

Портал социальных услуг
social86.ru

Социальное обслуживание граждан Югры
«ВКонтакте»
vk.com.socslugi.ugra

Наш адрес:
628450, Сургутский район,
пгт. Барсово, ул. Сосновый Бор, 34
телефон/факс: 740-570, 740-555
E-mail: semia-aprel@yandex.ru
Skype: Zamsem; Semzam1

Составитель:
Д.В. Мартынова, студентка II курса
магистратуры направления
«Психология развития»

ВИД - № 132_ /2019
протокол МК №1 от «20» 02 2019 г.

бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного
округа – Югры
«Сургутский районный центр социальной
помощи семье и детям»



*Я мама! И это
прекрасно!*

Отделение психологической помощи
гражданам
пгт. Барсово,
2021 г.