

## **Теперь нас трое. Как сохранить семью после появления в ней ребенка.**

Ожидая появления ребенка, родители морально готовятся ко многим сложностям: бессонным ночам, детским капризам и болезням, хронической усталости... Но даже самые дальновидные не предполагают, что счастливейшее событие в жизни пары может стать отправной точкой ее разрушения. Как сохранить отношения, если вас стало трое?

Многочисленные исследования подтверждают: в первый год жизни ребенка в семье (независимо биологический он или приемный) значительно понижается удовлетворенность собственным браком. Согласно данным различных исследований, это касается и тех людей, чьи отношения до появления ребенка казались им прекрасными. Более того, чем выше у мужчины и женщины были ожидания от будущего родительства, тем сложнее они переживают этот период: вместо близости наступает отдаление, вместо взаимопонимания разногласия по поводу воспитания.

Что же происходит с семейной парой после рождения первенца? Психологи выделяют несколько аспектов, в числе которых социальные и культурные установки в обществе, высочайший уровень стресса в первые месяцы после родов, а также гендерные различия в поведении мужчины и женщины в этот период.

После рождения ребенка отношения в паре переходят на новый уровень. Из диадных (парных) они переходят в триадные (отношения троих). С одной стороны, это делает семью более устойчивой, а с другой - такие отношения отдаляют супругов, происходит дистанцирование за счет большего внимания к ребенку. Появление первенца изменяет функции, права и обязанности членов семьи, супруги впервые сталкиваются с представлениями и ожиданиями своего партнера о родительстве. Как договориться о новых правилах жизни, как перераспределить обязанности, в каких-то вопросах пойти на компромиссы в ущерб своим привычным желаниям?

И женщина, и мужчина после рождения первого ребенка сталкиваются с реальностью, которая часто не совпадает с тем, что они представляли. А с учетом того, что большинство современных молодых семей уже проживают отдельно от родителей, материнство и отцовство первых месяцев и лет становится волнительным и тревожным, ведь они не имеют круглосуточной помощи и подсказок, ответственность целиком и полностью переносится на их плечи. Таким образом, освоение новой роли становится стрессом как для личности каждого из супругов, так и для отношений между ними.

Рождение ребенка — это проверка отношений на прочность и сплоченность. С конфликтами сталкиваются все без исключения, но пройти этот кризисный этап и выйти из него на новый уровень отношений удастся не всем. Каковы же самые частые причины, которые приводят к кризису отношений после появления малыша?

В отношениях мужчины и женщины в этот момент происходят огромные изменения. Их роли кардинально меняются: раньше они были любовниками, а теперь стали молодыми родителями. Эта трансформация требует много времени. Появление ребенка касается не только его мамы и папы, но их родственников и даже друзей.

Все семейные и социальные связи претерпевают значительные изменения, и они тоже влияют на отношения внутри пары. Много зависит от позиции бабушек и дедушек — как они видят свою роль в воспитании ребенка и насколько это совпадает с ожиданиями молодых родителей. А в зависимости от того, насколько важна была социальная активность для молодых родителей до рождения ребенка, им легче или труднее адаптироваться к новой жизни.

Безусловно, все эти процессы индивидуальны и зависят от особенностей личности. Кроме того, в каждом из родителей после рождения ребенка просыпаются определенные внутренние конфликты, связанные с отношениями с собственными родителями.

И это тоже может провоцировать отдаление между супругами. Но все-таки треугольник — более устойчивая структура, чем диада. И если паре удалось пережить кризисный период, отношения становятся гораздо крепче. Если же пустить эту ситуацию на самотек, в семье возникает та трещина, которая потом может превратиться в пропасть.

Если одному или обоим родителям чересчур сложно изменить свои привычки, ребенок становится катализатором конфликтов, потому что привносит в жизнь такой уровень стресса, что в паре возникают вопросы: готовы ли мы включить этого третьего в наши отношения? Или мы хотим передать его няням и бабушкам, продолжив те отношения, которые были? Или мы понимаем, что дальше строить отношения невозможно?

Ответить на них удастся приблизительно к концу первого года жизни ребенка, ведь именно тогда приходит осознание, что ребенок — это навсегда. Кроме того, существует некий запрос со стороны общества: год дается молодым родителям для адаптации, но по истечении этого срока ожидается, что они начнут вести привычный образ жизни.

Во время беременности и после родов женщина испытывает гормональную перестройку в организме. Каждая мать реагирует на неё по-разному: для многих младенец становится тем, что ограждает от внешнего мира, особенно в период грудного вскармливания.

Кроме биологических факторов, у каждой женщины свой уникальный психологический опыт. Для кого-то это двигатель, а для кого-то — причина для депрессии. Но в любом случае это огромная физическая и ментальная работа, а при этом еще есть ребенок, с которым нужно налаживать связь, и супруг, с которым надо строить отношения по-новому.

В этот момент отец также переживает серьезный стресс: готов ли он к такой ответственности. И этот стресс лишь усугубляется завышенными ожиданиями мужчины и женщины от самих себя и друг от друга.

В отличие от женщины, для которой в культуре есть множество приемов и ритуалов, чтобы адаптироваться к своей новой роли, для мужчины этот процесс может оказаться гораздо сложнее.

Пусть это лишь символические обряды, но женщину встречают с цветами из роддома, дарят подарки на детские дни рождения и многое другое. Но для мужчины, который стал папой, это тоже равноценное событие. И если он выбрал вместо этого пойти, например, на роды, где центр — женщина, а потом ребенок, то получается, что он пережил огромное потрясение, а оно никак символически не отмечено. У него нет возможности опереться на традиции, и он ищет для себя новые пути.

В итоге молодые родители часто находятся в состоянии стресса. Тревогу вызывает в настоящее время и социальный образец женщины, демонстрируемый в интернете, в котором женщина сразу после родов должна вести тот же образ жизни, что и до беременности. Она работает, ведет светскую жизнь, выглядит стройной и сексуальной — никаких капризов и перемен. Это транслируется из журналов и книг. Данный образ создает для мужчины абсолютно неверную картинку того, что бывает на самом деле с женщиной после родов, а также оказывает невероятное давление на женщину, которая испытывает чувство вины. Социальный образ не дает почувствовать себя полноценной матерью и спокойно обретать гармонию с собственным ребенком. Таким образом, оба родителя испытывают разного рода давление: друг от друга, от родственников, друзей, общества.

Именно в этой стрессовой точке зарождаются проблемы, которые впоследствии могут привести если не к разрыву отношений, то к серьезному отдалению между супругами. Рождение ребенка, как лакмусовая бумажка, выявляет те нерешенные задачи в паре, которые были и до родов. Если партнеры не договорились ранее по поводу своих обязанностей и ролей или просто не создали доверительных отношений, то, когда появляется ребенок и задач становится еще больше, сделать это уже гораздо сложнее. Этот процесс может принять очень острые формы и перерасти в постоянные ссоры между супругами.

Первый совет для будущих родителей — серьезно готовиться к рождению ребенка. И не в детском магазине, покупая ползунки, а за столом переговоров, обсуждая все возможные негативные моменты и риски.

Будущим родителям необходимо получить знания про роды и послеродовой период. Посещать вместе курсы для беременных, читать специализированную литературу. Очень важно заранее обсудить, нужна ли после рождения ребенка помощница, какую роль будут играть бабушки и дедушки. И главное, чего супруги сами ожидают друг от друга.

В первый месяц жизни ребенка, когда молодые родители находятся в крайне стрессовом состоянии, и понять в такой ситуации, насколько объективны эмоции у супругов, очень сложно. Действительно ли так чувствуется или просто накопились обиды друг на друга. Единственное, что можно контролировать, так это эмоциональные реакции на события, которые происходят. Только мы сами можем вносить стабильность в ту среду, которая нас окружает.

После рождения ребенка меняется мировоззрение женщины, которое существенно влияет на ее образ жизни. На это влияют физические трудности, изменение гормонального фона, эмоционального состояния. Молодая мама может вести себя совершенно иначе, чем до рождения ребенка. Даже самая уравновешенная женщина в одночасье может стать плаксивой и капризной.

На изменение эмоционального фона молодой мамы влияет восстановление тела после беременности. Заранее надо найти какие-то приятные и интересные процедуры, например, ознакомиться с упражнениями для коррекции фигуры, запастись контактами консультантов по лактации, массажу. Запланировать мероприятия, которые помогут восстановиться эмоционально и физически, при этом находясь рядом с ребенком.

Над сохранением гармонии в отношениях супругам надо постоянно работать. В первую очередь, конечно, надо решать базовые проблемы — поесть и поспать, а потом уже решать проблемы в общении. Сначала у женщины есть одна большая задача — адаптация к ребенку. Хорошо, если супруг может взять отпуск в первый месяц после родов, чтобы вдвоем привыкнуть к новым ритмам.

Проявляйте терпимость к партнеру. Дело в том, что в состоянии «невыносимости» раздражение чаще направлено на близкого человека, а не на того, кто его действительно вызывает. Людям свойственно перекладывать ответственность за свое состояние на другого, хотя это состояние возникает просто потому, что в какой-то момент у человека реализуются собственные страхи и переживания.

Для сохранения целостности семьи надо стремиться к равновесию между родительством и супружеством.

Зачастую отдаление в паре возникает потому, что на самых ранних этапах отец чувствует себя исключенным из жизни матери и ребенка. Поэтому важным моментом становится попытка избежать «чувства третьего лишнего».

Многие молодые папы облегченно вздыхают, когда узнают, что в их отцовские функции не входит кормление по ночам и «усыпление» новорожденного. Тогда перед мужчиной встает вопрос: а зачем я вообще здесь нужен? Но на самом деле перед ним стоят важнейшие задачи: создавать пространство для того, чтобы женщина спокойно могла ухаживать за ребенком, быть сильным и ответственным, помочь своей жене восстановиться после родов. И тогда отец чувствует, что это его роль и она значима, он вдохновляется и не чувствует себя третьим лишним.

Несмотря на то, что большую часть времени молодые родители уделяют ребенку, нельзя забывать, что они супруги, друзья, любовники, просто близкие люди. Это отдельная и важная задача — уделять друг другу время, дарить положительные эмоции. Можно придерживаться традиции раз в неделю оставлять ребенка бабушке или няне, а самим хотя бы пару часов проводить вдвоем.

Согласованность, гибкость и правильное распределение ролей и обязанностей между членами семьи помогает ей нормально функционировать. Поэтому очень важно, чтобы каждый член семьи хорошо знал свою роль, роли других, и чтобы его поведение соответствовало этому знанию.

Уважаемые родители, больше разговаривайте друг с другом, старайтесь видеть не только свои интересы. Помните о своей важной цели и приоритетных ценностях, и тогда не только первый год родительства, но и супружеская жизнь в целом будет для вас счастливой и долгой.

Подготовила педагог-психолог

О.В. Левко

При подготовке материала был использован интернет-ресурс  
<https://www.psychologies.ru/articles/teper-nas-troe-kak-sohranit-semyu-posle-rojdeniya-rebenka/>