

## Роль мамы - идеал, норма и реальность

**Никогда не будет лучшего момента «заняться собой», чем прямо сейчас!** «Заняться собой» - это не какая-то большая, серьезная и сложная работа, которая требует много времени, денег и сил. Это очень ПРОСТЫЕ, ЛЁГКИЕ И КОРОТКИЕ действия, которые можно для себя делать в любое время и в любом месте. Вне зависимости от вашей жизненной ситуации.

Самое сложное, оказывается, ПОЗВОЛИТЬ, РАЗРЕШИТЬ СЕБЕ СЕБЯ, найти для себя хотя бы 3 минуты. Прямо сейчас. Пожалуй, это важнейший вывод, который мы сделали с участницами встречи «Мама - тоже человек».

**Да, мама - это всего лишь одна из наших многочисленных ролей.** Самая сложная из всех, потому что только от этой роли мы не можем отказаться. Можно развестись с мужем, перестать общаться с родителями, уволиться с работы, можно даже отказаться от своего гендера, от социальной роли женщины. И только отказ от роли мамы, отказ от ребёнка, подлежит самому страшному социальному осуждению. При этом материнский инстинкт вшит в нас на самом глубинном гормональном уровне - наше тело вне зависимости от сознания РЕАГИРУЕТ на детский крик и плач. А сознание подкидывает «дровишек» в костер, на котором мы «выгораем»: виртуальные примеры мега-эффективных мам-блоггеров, с которыми мы себя сравниваем; перфекционизм, «синдром отличницы» и привычные чрезмерные требования к себе, которые порождают сравнения с нереалистичным образом «идеальной мамы, которой я должна быть».

**В случае с «особым» материнством эта роль обрастает дополнительными отягчающими, утяжеляющими её обстоятельствами и смыслами, долженствованиями, требованиями и ограничениями.** В этой роли очень тяжело. Отказ от неё может быть желанен от невыносимости и невыносим до самобичевания за такие мысли.

Давайте сравним ожидания от современной мамы с ожиданиями от мамы особого ребенка. Есть ли разница? Приведу цитату Людмилы Петрановской из её книги «**Лайфхаки для работающей мамы**» (рекомендую её вам к прочтению целиком!):

*«Ненормальная норма*

*В середине XX века добрый человек и хороший английский психотерапевт Дональд Винникотт обращался к молодым мамам, призывая их не стремиться быть идеальными. Он предложил использовать выражение «достаточно хорошая мать» и, наверное, выдохнул с облегчением, когда оно прижилось. Сегодня молодые мамы страдают не от того, что они не идеальны - таких сумасшедших уже не сыскать. Их мучает вопрос - достаточно ли они хороши? Обычно у других родителей все намного лучше. Читали их посты, видели фотографии, слышали рассказы?*

*Чьи-то дети растут на здоровых и полезных фермерских и органических продуктах, проводят лето в заповедных местах, играют*

*в игрушки из льна и дерева или хотя бы ни разу не были в Макдональдсе. А мои...*

*У кого-то дети учат китайский с трех лет, играют на скрипке с пяти, танцуют румбу, крутят сальто, пишут программные коды или хотя бы читают «Трех мушкетеров». А мои...*

*Какие-то мамы кормят детей грудью до трех лет, давая им иммунитет на всю жизнь, носят их в слинге и спят с ними вместе, младенчество их детей безмятежно и счастливо, они вырастут душевно уравновешенными и гармоничными или хотя бы не будут сосать палец. А мои...*

*Есть семьи, которые с детства водят детей по музеям и концертам, их дети привыкли видеть вокруг сокровища Метрополитена и Лувра, растут на мелодиях Генделя и Скрябина, или хотя бы бывали в греческом зале. А мои...*

*Есть дома, в которых всегда чистота и порядок, дети приучены класть вещи на места и участвовать в ежедневной влажной уборке, они умеют стирать, гладить и готовить, они соблюдают распорядок дня или хотя бы всегда чистят зубы. А мои...*

*Есть дети, которые чисто пишут в тетрадках, сами собирают портфель и всегда делают уроки, в свободное время они читают энциклопедии, в выходные участвуют в олимпиадах, собираются поступать в МГИМО или хотя бы закончили четверть без троек. А мои...*

*В чужих инстаграмах и фейсбуках чужие дети с медалями, грамотами, рисунками или хотя бы умытые и в одинаковых носках. А мои...*

*При этом неважно, если по каким-то параметрам наши дети не уступают чьим-то. По всем остальным-то не тянут. Неважно, что что-то мы тоже делаем. Но не все остальное же. Китайские дети упорны и усидчивы. Французские не плюются едой. Дети Билла Гейтса не играют в компьютер. Пятилетний японец принят на работу в Гугл. А мои-то, мои...*

*Современный мир извергает на головы родителей миллиарды требований. Раннее развитие требует развивать. Школа - проверять уроки. Теория привязанностей велит укреплять привязанность. Социальные службы - удовлетворять потребности и контролировать поведение. Окружающие - научить его вести себя прилично. У ребенка должен быть режим, но много творчества и спонтанности в жизни. Он должен получать самую лучшую медицинскую помощь, но без прививок и лекарств. Он должен расти в заботе, но быть самостоятельным. Нужно все про него знать, но нельзя лезть в душу. Вы должны быть близки, но уметь выстраивать границы. Все это должно быть естественно, но осознанно. И ответственно, конечно...» Дорогие мои, любимые и глубоко уважаемые мамы «особых» детей! Мы с вами, прочитав вот это вот всё, можем добавить к этому жуткому списочку своих пунктов, да похлеще! Попробуем?*

Судя по постам и комментариям в Facebook, чьи-то дети заговорили. А мой пока молчит...

Есть мамы, которые ежедневно занимаются со своим особым ребенком и АВА, и DIR/Floortime, нейропсихологической коррекцией, и логопедическими упражнениями. А я-то...

Есть мамы, которые всему вышеперечисленному выучились (и где нашли время и деньги?!) и успешно применяют и со своим ребенком, и чужим помогают. А я-то...

Есть мамы, которые водят своих детей в бассейн, на карате, хоккей, ушу, керамику, рисование, на массаж, к остеопату, гомеопату, астрологу, нутрициологу, психологу, игротерапевту И на батуты. А я-то...

А ещё эти мамы регулярно возят своих детей на дельфино-, канис-, рефлекс-, эрго-, иппо- и Томатис-терапии. И на море. А я-то...

Есть мамы, которые готовят безглютеновую и безказеиновую еду. И всё своими руками! свежее, не покупное! А я-то...

Их дети эту еду уплетают за обе щеки. А мой-то...

Есть дети, которые уже сами готовят себе еду! Причем, безглютеновую и безказеиновую. А мой-то...

Есть «особые» дети, которые катаются на самокатах, велосипедах, роликах, коньках, лыжах беговых и горных, выполняют джигитовку на пони и проплывают баттерфляем 5 километров...

Есть дети, которые спокойно сидят за столом/партой и выполняют задания...

Есть дети, которые «вышли в норму», учатся в обычном классе обычной школы и там никто даже не подозревает, что в 3 года ребенок не говорил, не пользовался туалетом, не играл, не общался. А нам-то до этого никогда...

Есть дети, которые спокойно остаются одни дома, сами ездят на метро, начали работать и зарабатывать...

Есть мамы, которые счастливы в браке, которым помогают папы. А наш-то...

Есть мамы, которые повторно вышли замуж, отчим любит их «особого» как родного. А я-то...

Есть мамы, которые растят двух, а то и трех «особых» детей. А я-то с одним...

Есть мамы, которым вообще никто не помогает. А мне-то вроде...

Есть мамы, которые ко всему этому ещё и создают общественные организации и благотворительные фонды, меняют законодательство, пишут статьи и издают книги, с утра до вечера помогают другим родителям. А я-то...

Уфффф...

Давайте подышим, выпьем стакан воды, разомнем мышцы и только после этого продолжим - я писать, а вы читать этот текст. Готовы?

Вы уже заметили, что соцсети играют с нами злую шутку - после чтения сообществ мам особых детей в голове формируется вот такой **супер-**

**мега-образ Великой Матери Особого Ребёнка.** Которая всё может, всё успевает, которая одна своей волшебной силой и любовью вылечивает или выводит в норму своего особого ребёнка и при этом всегда спокойна, улыбочива, терпелива, расслабленна, сама зарабатывает, прекрасно выглядит и... в реальности не существует. **НЕ СУЩЕСТВУЕТ!**

Вернемся к наблюдениям Людмилы Петрановской за родителями большинства детей:

*«Сегодняшние родители... зачастую в лепешку готовы расшибиться, чтобы быть всего лишь достаточно хорошими. Им бывает сложно объяснить, что у ребенка могут быть свои особенности и ограничения, что он может быть не в настроении, переживать возрастной кризис, или реагировать на непростой период в жизни семьи - нет, они не готовы делить ответственность ни с генетикой, ни с природой, ни с обстоятельствами, ни с другими членами семьи, ни с самим ребенком. Они уверены, что если очень-очень постараются и все-все сделают правильно, у их детей не будет ни болезней, ни трудностей с учебой, ни проблем со сверстниками. Дети не будут страдать из-за развода родителей, если с ними правильно поговорить. У них никогда не будет аллергии, если их правильно кормить... А когда хоть что-то идет не так, начинают безжалостные поиски своих косяков».*

Я читаю и понимаю, что я именно так, вот в точности так себя чувствовала и вела бы, если бы у моего ребёнка не было особенностей развития. Послушайте, так наши «особые» дети дарят нам громадный подарок! Они помогают нам разглядеть разницу между завышенным, гипертрофированным, недостижимым и... реальностью, их и нашими человеческими особенностями, и возможностями. Помогают нам сфокусироваться на другом, более важном, чем блестящий социальный успех... Да, мы хотим дать им по максимуму. Да, нас подстегивает страх за их будущее.

И всё-таки **в первую очередь ребёнку нужна живая и здоровая мама.** Поэтому самое главное, что вам нужно для него делать - это **ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ.** Вот такой парадокс.

**Берегите себя! Вы нужны вашим детям живыми и здоровыми!**