

**Родительство: баланс между «хочу» и «надо», жизнью ребенка и своей собственной.**

Родительство – это основа развития мира, если люди не будут иметь детей, человечество погибнет. Но сейчас многие хотят заниматься развитием, самореализацией и теми делами, которые увлекают. И это переживание довольно ощутимое, оно вносит ощущение двойственности – вроде бы и не против завести ребенка, но с другой стороны это не является ведущей потребностью. И родительство может сопровождаться разными чувствами далекими от позитива – гневом, отвращением, сердитостью, ненавистью. Испытывать разные, порой противоположные чувства, (любовь и гнев к ребенку) - это нормально. Следует начать беспокоиться, когда родитель испытывает длительное время, какое - то одно не проходящее чувство. Родителям важно понимать и осмысливать разность своих чувств, связанных с трудностями с которыми они сталкиваются в родительстве. Становясь родителями, многие часто забывают, что потребность иметь ребенка была их собственная, они добровольно приняли решение стать родителем. Конечно есть исключения, но важно осознавать последствия таких решений. И даже тогда, когда родители сами решили иметь ребенка, они могут чувствовать: «Я хочу иметь ребенка, но при этом я получаю конкурента за мое жизненное время». Но ребенок не выбирал родиться, это полностью решение его родителей. Поэтому ребенок не может быть конкурентом за саму жизнь со своими родителями. *И тут родителям важно не отказываться от своих желаний в пользу ребенка, а осознавать иерархию своих потребностей и самостоятельно распределить их в соответствии с реальностью.* Родитель сможет стать хорошим специалистом без ребенка. Ребенок же не сможет удовлетворить свои потребности в росте без родителя, он полностью зависим от родителей. И если родитель не сможет удовлетворять его потребности в этом, самостоятельно ребенок не справится. У родителей есть необходимость поставить приоритет в пользу ребенка, пока он недостаточно может опираться на себя. И это потребность родителя, а не ребенка выстраивать такую иерархию. Когда родитель расстраивается, испытывая чувство горечи и неудовольствия, когда он сразу же не получает того, чего хочет, это значит, что он использует принцип наслаждения, который сохраняет жизнь ребенку. Ребенок начинает плакать, когда не получает сразу желаемое и мама старается тут же удовлетворить его насущные физиологические потребности, так как сам еще не может их удовлетворять. Ребенок, получивший достаточно заботы, в 2 года начинает переходить к освоению принципа реальности – у меня есть потребность, удовлетворение которой я в состоянии отложить. А прямо сейчас я займусь тем, что важнее. Я не отказываюсь от потребности, а выбираю удовлетворять потребность, которая наиболее важна для меня. Человек, который не получил в маленьком возрасте достаточно заботы от мамы, что бы выбирать наиболее жизненно важные потребности, в своем родительстве встретится с этим как с проблемой. Ему будет сложно быть неудовлетворенным, т.е. уметь откладывать свои потребности, он будет чувствовать дискомфорт, потому что ему сложно сознательно откладывать удовлетворение потребности, но не отказываться от нее, а лишь отложив на время. В идеале, первые годы жизни ребенка, некоторые потребности родители откладывают на некоторое время. Но в жизни так не происходит и родителям нужно обеспечивать себя и семью, и эти

потребности отложить невозможно. Важно отрегулировать жизнь так, чтобы родители смогли реализовывать свои потребности в те моменты, когда это будет получаться.

#### Как помочь себе?

- Осознать, что родитель использует по привычке, принцип наслаждения или принцип реальности.
- Важно составить план жизни в соответствии с приоритетными потребностями.
- Понять, что ребенок не является преградой к удовлетворению потребностей. Потому что он сам и есть потребность родителя.
- Принять, что откладывание потребности - это здоровая реакция взрослого человека.
- Осознать, что некоторые наши потребности конкурируют друг с другом.

Важно понимать, что мы не упускаем свои возможности, мы не можем быть в нескольких местах одновременно. Жизнь с ребенком, это переход на новый этап нашей жизни. Формируя у ребенка определенные навыки, соответствующие его развитию, у себя мы формируем навык, пребывания рядом с неосознанным человеком (который сейчас не осознает), не считая его при этом глупым, он может пригодиться в любой ситуации. Чтобы избежать ненужного напряжения, важно понимать, что ребенку не нужны идеальные и совершенные родители. Быть живым и совершенным – это разные вещи. Нормально, что где то на троечку, но это не означает, что спустя рукава.

В родительстве, мы можем сосредоточиться и на своих потребностях и на потребностях ребенка одновременно и это не будет противоречить друг другу.

По вопросам воспитания и развития ребенка вы можете получить своевременную квалифицированную психологическую помощь на линии Единой социально-психологической службы «Телефон доверия» в ХМАО – Югре по телефонам:

**8-800-101-12-12, 8-800-101-12-00** (анонимно, круглосуточно, бесплатно).

Смолькова Ирина Ивановна,  
психолог БУ ХМАО – Югры  
«Нефтеюганский комплексный центр  
социального обслуживания населения»