



Ar mamos meilė beribė?



Psichologė

SIGITA VALEVIČIENĖ

www.Sigita.eu

Dažnai rašoma, kad mamos myli savo vaikus be galo be krašto. Bet realybėje kartais viskas atrodo truputį sudėtingiau...

Kaip ateina meilė kūdikiui? Neštumo metu ne tik moters kūnas ruošiasi vaikelio gimimui, bet ir jos psichika – moteris tampa jautresnė, lėtesnė, labiau susitelkia į save, labiau jaučia savo kūno pojūčius, jai po truputį „atsijunginėja“ analitinis mąstymas.

Galima sakyti, kad moteriai suaktyvėja jutimai ir emocijos – jie padės sukurti ryšį su vaikiu ir intuityviai pajauti, ko jam reikia. Nešiodama 9 mėn. savo mažylį iščiose, moteris kuria santykį su juo, fantazuoja apie jį, ruošiasi jo atėjimui, kalbasi su juo, seka pasakas, bendrauja.

Gimdymas taip pat yra labai svarbus patyrimas, įjungiantis motinystės centrus, – sąrėmių metu išsiskiriantis oksitocinas ir beta endorfinai sukuria ypatingą būseną, kurią patiriant, užgimus vaikiui, pasaulis vienu akimirksniu sustoja ir apsvėčia. Dažnai tuomet įvyksta pirminis įsimylėjimas ir gimdymo patirtis, jos intensyvumas sukelia mamai jausmą, kad ji gali viską. Gimdymo metu suaktyvėja moters intuityvumas ir instinktyvumas, tad ji jaučia labai gilų ryšį su gimusiu mažyliu. Jai

Moteris, gimus vaikiui, siekia, kad jų ryšys sutvirtėtų. Dėl to labai svarbus etapas yra pirmi mėnesiai po gimdymo. Kad įsijungtų motiniški jausmai ir atsirastų ryšys su vaikiu, mamai reikia saugumo, daug poilsio, buvimo su mažyliu ir mėgavimosi juo, neapkraunant savęs mintimis apie darbus ir veiklas.

**Visgi būna mamų, kurios nusi-
gąsta, nes iš karto pakilių gražių
jausmų naujagimiui nepajunta. Ką
joms reikėtų žinoti?**

Gyvenimas nėra tobulas. Kartais neštumo metu moteris patiria daug streso, nerimo, kartais jos santykiai su vyru nėra geri (tai labai veikia moters savijautą) ir pasiruošimas vaikelio atėjimui vyksta su trukdžiais. Kartais pati

moteris išsigąsta savo besikeičiančio kūno, savo vidinių pokyčių ir stengiasi išlikti tokia, kokia buvo, – nori sau ir kitiems įrodyti, jog niekas nepasikeitė.

Kartais gimdant moteriai prireikia intervencijų, o jos paveikia natūralų hormonų poveikį, todėl nepajuntamas pirminis įsimylėjimas. Kartais būna, kad gražiai išnešiojusi vaikelį ir sklandžiai pagimdžiusi moteris nepatiki savo instinktais ir vidiniu žinojimu – kitų komentarai, reakcijos, informacijos gausa internete užmuša pasitikėjimą savimi. Ir tada meilė vaikiui

Kartais būna, kad moteris nepatiki savo instinktais ir vidiniu žinojimu, – kitų komentarai, reakcijos, informacijos gausa internete užmuša jos pasitikėjimą savimi. Ir tada jos meilę vaikiui lydi nuolatinis stresas, įtampa ir blaškymasis.

reikia jo tiek pat, kiek ir jam jos. Ir kai mama susižavėjusi žvelgia į savo mažylį, abiejuose vyksta labai svarbūs procesai.

jaučiama su nuolatinio streso, įtampa ir blaškymusi.

Mums yra svarbu suvokti, kad ryšys su vaiku yra Gilesnis nei besikeičiantys

jausmai. Dažnai moterys mano, jog jei nepatyrė meilės iš karto, tai jos yra blogos mamos. Tada aplanko kaltė ir gėda. O gėda, kaip teigia Carlos Gustavas Jungas, yra sielą valganti emocija. Mes meilę ir ryšį galime užauginti ne save kaltindamos, o save jautriai stebėdamos ir mylėdamos. Juk jei namie auganti vazoninė gėlė nugeibo, nes gal pritrūko saulės ar vandens, nepradedame jos kaltinti ir neišmetame į šiukšliadėžę. Mes ją pastatome kur šilta ir šviesu, laistome ir stebime, ko jai dar reikia, kad atsigaūtų.

Tai pasakytina ir apie jausmus mažiuliui. Jei dėl vienokių ar kitokių priežasčių tinkamas ryšys nesusikūrė, svarbu pasirūpinti savimi, paklausti, kaip aš jaučiuosi, ko man trūksta? Kas man padėtų nusiraminti, sutvirtėti, pasitikėti savimi?

Ką rekomenduojate mamai, kuri jaučia, kad kūdikį dar myli per mažai?

Dažnai mamoms, kurios nepajunta ryšio su vaikiu, aš rekomenduoju paprašyti šeimos ar draugių pagalbos buityje, gultis į lovą su vaikiu, glostyti jį, tyrinėti, uostyti, džiaugtis, kalbėtis su juo, dainuoti jam, turėti daug „oda su oda“ kontakto, ir tuomet norimas jausmas atsiras.

Taip, kartais su vaikelio gimimu prasiveržia ir kažkokios skaudžios mūsų gyvenimo patirtys, galinčios trukdyti ryšiui. Tada gera turėti artimą žmogų šalia, su kuriuo būtų galima pasikalbėti, pasidalyti savo išgyvenimais. Arba pravartu kreiptis pagalbos į specialistą. Ir tai nereiškia, kad nesunitvarkote, kad esate bloga ar silpna mama. Motinystė yra pilna pamokų, kurias kiekviena mama gali priimti ir iš jų mokytis. Tai galimybė įgyti išminties, o ji dažniausiai neateina lengvai.

Ir dar keli patarimai mamai, kuriančiai tinkamą ryšį su vaikiu.

♥ Pasirūpinkite savo kūnu – pailsėkite, pavalgykite ir tiesiog lėtai būkite.

♥ Kuo daugiau laiko leiskite su mažiuliu.

♥ Kalbėkitės su savo vyru, šis ryšys labai svarbus, norint gerai jaustis.

♥ Leiskite sau „atsijungti“ nuo aplinkos, jei tai norisi.

♥ Paieškokite, kas jums padeda atsigausti, – tai gali būti pasivaikščiojimas, knyga, kūrybinė veikla, mezgimas, pyrago kepimas...

♥ Paskambinkite savo geroms draugėms ar pasikvieskite pabūti kartu. Svarbu, kad šie žmonės padėtų atsilaiduoti ir suteiktų pasitikėjimo savimi.

♥ Naudokitės kiekviena pagalba, kurią turite ar galite turėti. Tai nereiškia, kad jūs prasta mama. Jums reikia saugoti save, o ne įtikti visuomenės ar savo susikurtiems standartams.

GINTARĖ KAIRYTĖ



Psichologė

VALDEREZA SVETIKIENĖ

Du keblūs klausimai apie meilę

Pavargau ir nebemyliu?

Vaikui 4 mėn., jis labai dirglus ir labai daug verkia, reikia nuolat nešioti jį ant rankų, užmiega tik apie 1 val. nakties. Taigi aš labai pavargstu. Savo vaikui dažniausiai jaučiu ne meilę, o neigiamus jausmus, atrodo, miegai jį kažkam atiduočiau ir pasigimdychiau kitą, geresnį... Kaip mylėti vaiką, kuris nuolat rėkia?

Tikėkimės, kad jūs tokį klausimą uždavėte trumpalaikės blogos nuotaikos apimta, kai vaiko verkimas labai išvargino. Jei visą laiką gyventumėte su neigiama nuostata „šis vaikas man nepatinka, norėčiau kito“, būtų tikrai sudėtinga ir jums, ir visai jūsų šeimai. Tai rodytų, kad jūs dar nepribrendusi šeimai, o mąstymas „šitas netinka, noriu kito“ primena išlepusio vaiko elgesį parduotuvėje. Šeiminiams gyvenimui pasirenge žmonės myli ir tuos vaikus, kurie daug verkia.

Neišeina mylėti po lygiai...

Kalbama, kad mamos visus savo vaikus myli po lygiai. Bet man atrodo, kad man tai negalioja ir aš labiau myliu savo 2-metį sūnų nei 6-metę dukrą... Ar tai normalu?

Meilė turi daug įvairių atspalvių, ir mamos vaikus myli skirtingai. Mergaitėms mamos neretai kelia didesnius reikalavimus, nori, kad dukra būtų tokia pati, kaip ji, o gal ir dar geresnė. Sūnums motinos tokių didelių reikalavimų nekelia ir jų elgesį žiūri kiek atlaidžiau. Be to, jūsų sūnus dar mažas, o neretai mažiems vaikams taip pat puoselėjame šiltesnius jausmus, skiriame daugiau dėmesio nei vyresniems.

Taigi sakyčiau, kad tėvai paprastai panašiai myli visus savo vaikus, tik ta meilė būna skirtingų formų. Tiesa, būna ir tokių šeimų, kurių mama myli tik vieną vaiką, o kito – ne, tačiau tai paprastai būdinga nebrandiems, neišsilavinusiems, socialinėje atskirtyje gyvenantiems žmonėms. Tokie tėvai gali mylėti tik tą vaiką, kuris „patogus“, o kito leidžia sau nemylėti. Arba gali vaiką mylėti tol, kol jis elgiasi gerai, o jo elgesiui pablogėjus nuspręsti, kad jo nebemyli.

Tačiau normalūs tėvai myli vaikus, kad ir kokie jie būtų, ir myli besąlygiškai.

