

## **Carpe diem!**

*Спокойная и счастливая мама – спокойный и счастливый ребёнок!*

Что происходит с ребёнком, когда мама уставшая, раздражённая, погрузившаяся в меланхолию, а того хуже - в депрессию? Вероятнее всего, этот ребёнок станет другим человеком, каким бы он никогда бы не был, будь его мама счастливой и спокойной... Мы затронем тему, волнующую каждую из нас: Как взять ситуацию под контроль, побороть свои слабости и наконец стать той самой счастливой и спокойной мамой для своего малыша? Первый и верный шаг к этому – попытаться стать счастливой и спокойной для самой себя!

\*\*\*

У молодой мамы практически не остаётся времени на себя (муж постоянно на работе и по дому не помогает; рядом нет бабушек, нянь, любой помощи, которая сейчас так необходима). Всё своё время и внимание мама посвящает сыну или дочке. Порой она даже не успевает посмотреть на себя в зеркало и расчесать волосы. Всё, что сейчас заботит – это потребности её чада, - накормить, переодеть, поиграть и так далее. Когда малыш спит днём, маме некогда, нужно переделать столько дел: убрать, приготовить еду, постирать, погладить. Вечером сил ни на что не остаётся. Изю дня в день, по кругу, - ребёнок и домашнее хозяйство. В какой-то момент молодая, красивая, энергичная девушка превращается в зомби с кругами под глазами и запутанными в неопрятный хвост волосами. Когда это с ней случилось? - она не знает; когда она была другой? – она не помнит.

С одной стороны, она понимает, как прекрасна и наполнена её жизнь – замечательная семья, любимый муж, здоровый ребёнок, всё так правильно! Но другая сторона этой жизни вдруг оказывается пустой, но такой нужной... Хочется просто провалиться утром в мягкое кресло, с мокрой головой после душа, вытянуть ноги, глаза закрыть, чувствовать, как ветерок сквозь открытое окно гладит ноги, включить любимую музыку, пить свежесваренный кофе и **НИКУДА НЕ ТОРОПИТЬСЯ**, а наслаждаться этим самым моментом прямо **ЗДЕСЬ** и **СЕЙЧАС!**

И именно с понимания «здесь и сейчас», ощущая всю прелесть вышеописанного момента, маме, которой такие ситуации по утрам только снятся, очень важно принять своё собственное «здесь и сейчас» и прочувствовать его с таким же точно удовольствием, как если бы она оказалась сейчас в том мягком кресле с мокрыми волосами... Это очень непростая и трудоёмкая работа, - развернуть себя в сторону того, от чего хочется бежать, в данном случае речь о женщине, которая истощена эмоционально до последней капли и всё, что ей сейчас хочется – это остаться одной, несмотря на свою невероятную любовь к малышу, ненависть к нему в данный момент не меньше, она больше не хочет видеть и слышать ребёнка, она хочет остаться одна!

Но это невозможно. Есть **Ты** и есть **ТВОЙ** ребёнок! Посмотри на него, он, быть может, лежит прямо сейчас в своей кроватке, когда ты это читаешь и плачет, а ты не можешь больше слышать его крик, ты закрыла уши руками и ищешь в мониторе ответы на все вопросы... Прекрати это! Дочитайешь потом... Иди немедленно к своему малышу и возьми его, прижми к груди, поцелуй, обними и заплачь... Плачь так, чтобы слёзы твои катились по щекам твоего

ребёнка... Пусть твои слёзы будут на его лице, не его слёзы, а твои; пусть лицо твоё, мамы этого чудесного младенца, будет очень близко к его лицу и он чувствует своей щекой твою щёку, а ты плачь и проси у него прощения, плачь и обещай, что будешь ему мамой, настоящей, которая его любит и никогда не оставит, придёт на первый зов и ему даже не придётся никогда кричать, чтоб ты услышала. Стань прямо здесь и сейчас ему мамой, которая обнимет и подарит всю свою Любовь, что только в ней есть... Пообещай своему сыну, дочери, что в эту самую секунду ты будешь самой счастливой женщиной на этом свете... Твой ребёнок пьёт твоё молоко и, всхлипывая и прощая тебя за всё, что было и что, возможно ещё будет, засыпает... В твоей голове нет сейчас места на мысли о грязной посуде в раковине, о том, что ты хотела поставить стирку и помыть окна, ты не думаешь о том, что приготовить на обед, ты держишь в руках своё дитя и растворяешься полностью в нём, твоё дыхание становится спокойным и от слёз немного высохли щёки, ком ещё стоит в горле, но тебе уже значительно лучше... Ты чувствуешь, как расслабляется твоё тело, немного дрожишь, от холода ли, может, от волнения... Сейчас лучше всего прилечь, не выпуская ребёнка из рук, на кровать, укрыть себя и малыша, прижать к его голове свои губы, почувствовать его пульс. Твоё дыхание само по себе подстраивается под дыхание твоего ребёнка, ты закрываешь глаза и ощущаешь, как тебе становится легко и хорошо, ты чувствуешь, как **СЕЙЧАС** хорошо ему, как вы **СЕЙЧАС** гармоничны, будто одно целое, точно также, как до его рождения, когда он был ещё в твоём животе... Это настоящая благодать! Ты спишь и тебе снится тот же самый сон, который сейчас видит твой малыш. Вам обоим снится Любовь! В эту самую секунду у вас всё хорошо! В эту самую секунду тебе в миллионы раз приятнее, чем если бы ты провалилась в мягкое кресло после ванной и пила бы свой свежесваренный кофе...

\*\*\*

Такую мантру надо проделывать каждый день во время дневного сна своего малыша. Это и называется «здесь и сейчас», которое молодая мама принимает и получает от своей реальности истинное удовольствие, его она никогда больше именно с этим своим ребёнком не испытает и этот период волшебного «здесь и сейчас» пролетает мгновенно, и самое страшное не успеть за него схватиться, а погрязть в не мытой посуде и в не стиранном белье. Никогда ни одна женщина в мире не будет счастливой, наскоро делая дела, пока малыш спит, потому что, когда малыш проснётся – дела не закончатся, но энергии на ребёнка не останется, в итоге, уставшая с бессмысленной тенью в глазах мама и беспомощный грудничок, которому не нужен этот порядок в доме и невыспавшаяся нервная женщина, ему нужна Любовь, та, что снится одновременно, когда родная мамочка лежит рядом и целует солёными от слёз губами в голову, прося прощение за всё, что было и, возможно, будет...

P.S. Я не открыла новый мир и не рассказала ничего сверхъестественного, но я знаю точно, как избежать эмоционального выгорания и наполниться Силой, Энергией и Любовью! Ваше «здесь и сейчас» - это лучшее, что могло с вами когда-либо произойти!

Carpe diem!!!

**Рината Гюттляйн**