**Комплекс плохой матери**

Как много среди нас бродит тех самых «хороших девочек»! А когда «хорошие девочки» вырастают, то превращаются в «хороших мам». Они пытаются соответствовать каким-то образам и примерам, испытывая огромное чувство вины, если так не получается.

Смотришь ведь иной раз, а мама успевает и приготовить новые интересные блюда, и стол красиво сервировать, и дети у неё едят брокколи, шпинат, и при этом никогда не пачкаются, и дома идеальный порядок, и муж задаривает цветами и украшениями, и сама выглядит как фотомодель, да ещё и бизнес у неё. Вечерами она делает пособия для завтрашних занятий, а в течение дня и читает, и занимается с детьми, и по секциям их возит, и детей-то у неё 2-3-4-5, и няни нет, а у тебя-то один!

Всего один, но смотришь на такую картинку и потом на себя — и понимаешь, что тебе до такого мастерства как до Луны. Дети твои едят каши, макароны, какие-нибудь сосиски, и даже суп — отказываются. Бегаешь ты за ними, как та самая мама-обезьяна из мультика, взлохмаченная, с диким взглядом и безо всякой личной жизни. На уход за собой времени и сил нет. С мужем последний раз удалось парой фраз перекинуться по телефону дня три назад. Что такое цветы – уже тоже не помнишь.

Как тут не загрустить от собственного несовершенства! А ведь ждала ребёнка и мечтала, что так и будет — и пособия уже какие-то приготовила, и кроватку выбрала самую лучшую, и жизнь планировала активную. И в форму хотела себя привести быстро, и думала начать свое маленькое дело.

Но малыш родился, и все оказалось иначе! И восстановление после родов, и боль во время кормления грудью, и крики ребёнка от колик, и те самые бессонные ночи (всегда надеешься, что тебя-то они точно обойдут стороной), и постоянную усталость, когда даже расчесаться сил нет, и упрямо стоящий на месте вес при постоянном желании скушать что-нибудь еще.

И понемногу начинает расти комплекс «я плохая мать». Плохая, потому что делаю не все, что могла бы, не так хорошо, не настолько интересно, все как-то не так. Муж заброшен, дома беспорядок, ребёнок не такой, как на глянцевых картинках, да и тело после родов не радует. Всегда найдётся то, что можно было бы сделать лучше.

Конечно, вам в этом обязательно помогут. Вы обязательно хотя бы раз от посторонних или близких услышите что-то вроде:

Да что же ты за мать!

Разве же так можно с ребёнком?

Ты неправильно это делаешь!

Ты о ребёнке-то подумала?

Вы же его загубите!

Все будущее ребенку сломаете!

Ты что с ним не занимаешься?

Почему он ещё не ходит и не говорит?

Ты же мать!

Как минимум вы прочтете это в их взглядах. Бабушки на лавочке обязательно обсудят, что ребёнку неудобно, если ты несёшь его в слинге. И добавят еще, мол, куда смотрят органы опеки, нарожали детей и мучают. Близкие имеют свой стандарт воспитания детей, и не факт, что ты туда впишешься — кто-то считает, что кормить надо раз в три часа и с трёх месяцев давать сок, кто-то против совместного сна и приручения к рукам, кто-то будет активно настаивать на том, что в год ребенку уже пора в садик.

Подруги будут делиться достижениями детей, мол, как это вы в год ещё не читаете стихи? А вот мой! И на горшок ходил сам с рождения, и цветную капусту ел за милую душу, и уже колобка наизусть выучил, и практически сразу после родов сел, пошел…

Комплекс плохой матери завладел всеми женщинами.

Одни, испытывают его, глядя на других и слушая такие рассказы и реплики. Другие под его же действием начинают хвастаться достижениями детей, чтобы никто не подумал, что они тоже такие – «плохие мамы».

И со временем страх стать плохой в любой другой области отодвигается на дальние позиции. А лидирует с огромным отрывом страх стать ужасной мамой, нанести ребёнку травмы, не дать ему того, что нужно, не справиться с возложенной миссией. Что он потом будет ходить по психологам и рассказывать всем, какое ужасное у него было детство. Что школьный психолог однажды вас вызовет к себе и скажет, мол, как же так, что же вы ребенку всю жизнь сломали!

Что сам малыш вырастет и вместо «спасибо, мама!» скажет: «не хочу тебя больше видеть и знать!». В последнее время сюда добавляется и страх, что ребенка могут отобрать какие-нибудь органы опеки, которые решат, что вы со своими обязанностями справляетесь плохо.

Мамы очень уязвимы. Особенно молодые, свежеиспеченные. Особенно те, кто впервые столкнулся с этим. Они очень любят своих детей и очень боятся совершить ошибку. Они настолько ранимы, словно у них нет даже кожи, не то что брони. А ведь им так хочется поддержки, особенно от самых близких, положительной оценки всего того, что они делают каждый день, немного заботы и одобряющих улыбок.

А мир беспощаден к нам, пытаясь внушить каждой маме, что она должна быть непременно идеальной, не меньше. И идеальной в том ключе, как это придумано кем-то и когда-то. Нашему миру выгодны мамы, пребывающие в неврозе на тему своей "хорошести". Испытываемое чувство вины они будут гасить постоянными покупками для детей, и не только.

Они будут готовы платить за лучшие сады и школы, за секции и занятия у психолога, даже в ущерб самим себе. Платья нового для себя не купят, но ребенка отправят в самую лучшую школу с самым дорогим ранцем. Они будут усиленно худеть и заедать свой же стресс шоколадом от безысходности. Они будут готовы постоянно что-то доказывать всем остальным, и миру это действительно выгодно.

Но правда в том, что практически любая мама, которая воспитывает ребёнка (и неважно, родила ли она его сама, были ли роды естественными, кормила ли она грудью и так далее) и любит его, как умеет, — уже достаточно хорошая.

Да, может быть, есть навыки, которыми ей стоит овладеть, есть места, где ей стоит заняться планированием своей жизни и побороть какую-то лень. Наверняка есть много возможностей для того, чтобы стать лучше. В том числе в организации своей жизни. Но она уже хорошая, уже сегодня, прямо сейчас. Самая лучшая для своего малыша, даже без брокколи и сервировки, даже без развивающих занятий по разным системам и вороха игрушек и одежды. Такая, как есть, со своими морщинками, мешками под глазами после бессонной ночи, лишними килограммами.

Для малыша она всегда — самая красивая, самая лучшая. Он смотрит на маму своим глубоким взором и видит самое главное — ее любящее сердце. А любящее сердце не может быть недостаточно хорошим и неправильным.

У всех бывают трудные дни и сложные моменты, срывы, усталость, апатия, лень. Даже у тех, на кого вы смотрите в социальных сетях, есть масса ситуаций, о которых они никогда не расскажут и не покажут всем подряд. Поверьте, таких ситуаций не меньше, и сложностей у них тоже – хватает. Жизнь – разноцветная, и сложные дни сменяют дни радостные.

Поэтому хочется сказать вам только одно — все вы уже хорошие мамы.Потому что по-настоящему ужасные матери не задают себе таких вопросов, не мучаются и не терзаются.

Вы самые лучшие мамы для своих детей, потому что именно вам Господь подарил этих малышей, и выбрал именно вас для того, чтобы они появились на свет. Вы самые лучшие мамы, потому что вы — единственные и неповторимые для своих детей, и так будет всегда.

Заботьтесь о себе побольше, почаще и поинтенсивнее! И помните, что вы не только мамы, но ещё и женщины, каждая из вас по-своему красива и уникальна. А самая хорошая мама — та, которая счастлива!