**Matka idealnie nieperfekcyjna**

**Roli matki, jak każdej innej w życiu, po prostu trzeba się nauczyć. Popełnianie błędów jest w ten proces wpisane. Stawianie sobie zbyt wygórowanych wymagań naraża młode mamy na szybkie wypalenie i niesie rozczarowania. Z okazji zbliżającego się Dnia Matki o tym, dlaczego nie warto dążyć w macierzyństwie do perfekcji, skąd się biorą wysokie oczekiwania narzucane matkom, jak znaleźć balans między dobrym macierzyństwem a zachowaniem w nim siebie mówi dr Magdalena Śniegulska, psycholożka z Uniwersytetu SWPS.**

Dla współczesnych matek poprzeczka postawiona jest wysoko z różnych powodów.

*Ta rola zawsze była trudna i uznawana za wyjątkową, ale teraz jest jeszcze bardziej wymagająca przez to, że młodym mamom dokłada się kolejnych zadań, w których mają się sprawdzać. To wszystko sprawia, że napięć wokół roli matki jest bardzo dużo -* podkreśl*a* dr Magdalena Śniegulska, psycholożka z Uniwersytetu SWPS.

Nie bez znaczenia są przekonania i mity na temat macierzyństwa, które od wielu lat funkcjonują w przestrzeni publicznej.

*Warto zacząć od tzw. instynktu macierzyńskiego, który jako mit ma się bardzo dobrze. Nadal w wielu środowiskach uważa się, że matka ma biologiczną umiejętność zajmowania się dziećmi, że od razu zaczyna je kochać. Tymczasem bardzo dobrze wiemy, że bywa różnie. Paradoksalnie dla większości matek poczucie miłości do dziecka wymaga czasu, tak samo jak obdarzenie miłością każdej osoby. Uczucie budujemy w reakcji, interakcjach, uczymy się siebie nawzajem również w relacji z dzieckiem -* opisuje dr Śniegulska.

Jak zaznacza psycholożka, bardzo długo uważano, że matka jest jedyną osobą, z którą dziecko może nawiązać relację gwarantującą bezpieczne przywiązanie. Teraz wiadomo, że tą osobą może być też inny opiekun.

Jednocześnie w przestrzeni publicznej wskazuje się, jak ważna jest relacja z matką. To skupienie na bliskości w ostatnich latach jest jednak czymś wyjątkowym.

*Dawniej nie było takiej koncentracji na relacji między matką a dzieckiem. Oczekiwano raczej, że matki będą rodzić dużo dzieci, zajmować się domem i najlepiej, by przynosiły do niego jakieś pieniądze. W tej przestrzeni nie było już miejsca na bliskość, której wymóg obserwujemy teraz. W parentingowej prasie cały czas mówi się o relacji, emocjach: o zwracaniu uwagi na rozwój poznawczy, na rozwój motoryczny, emocje dziecka. Nadal jest też tak, że większa część tych artykułów i audycji skierowana jest głównie do kobiet -* ocenia dr Śniegulska.

**Omnipotentna matka bez wytchnienia**

Czasami matki same wpędzają się w spiralę doskonałości, mówiąc: jestem matką i wiem lepiej, czego potrzebuje moje dziecko. Nierzadko oznacza to: wiem lepiej też od samego dziecka.

*Mamy wiedzą bardzo dużo, ale może być też tak, że różne rzeczy im umykają. Zdarza się też, że realizują swój z góry ustalony scenariusz wychowawczy, a ich dziecko jest przecież odrębną osobą i niekoniecznie musi wpasować się w określony schemat -* podkreśla ekspertka z Uniwersytetu SWPS.

Taka postawa jest obciążeniem dla samej matki i dla otoczenia, trudno być też partnerem wszystkowiedzącej osoby.

*Dla omnipotentnej matki nie ma dnia wytchnienia. Cały czas musi być w gotowości, na posterunku. Tak wysokie standardy i oczekiwania wobec siebie narażają ją na bardzo szybkie wypalenie. Sprzyjają też rozczarowaniom -* zaznacza dr Śniegulska.

**Nauka bycia matką**

Ekspertka podkreśla, że kiedy wchodzimy w nowe role, zwłaszcza tak wysoko usytuowane w hierarchii społecznej, jak rola matki, to zależy nam na tym, aby sobie w nich poradzić. Jednak bardzo ważne jest to, w jakim jesteśmy środowisku, czy daje nam ono przestrzeń do tego, by być mamą niedoskonałą.

*Wiele osób zapomina, że roli matki - jak każdej innej - po prostu trzeba się nauczyć. A kiedy się czegoś uczymy, to mamy prawo do popełniania błędów, bo na tym polega proces uczenia się: próbuję, robię coś nie tak, mam na ten temat refleksję i koryguję się. Wszyscy w rolach rodzicielskich popełniamy błędy, bo to zupełnie normalne. Nawet gdybyśmy przeczytali wszystkie podręczniki świata, to może się okazać, że nasze dziecko tym książkowym opisom się wymyka -* opisuje psycholożka.

Rola matki może dawać dużo satysfakcji, jeśli będziemy mieć do niej odpowiednie podejście. Na przykład, jeśli potraktujemy ją jako przywilej towarzyszenia w procesie rozwojowym jakiemuś młodemu człowiekowi.

*Możemy zrobić wszystko, żeby ten rozwój był jak najlepszy w momencie, w którym jesteśmy i z umiejętnościami, jakie mamy. Warto pomyśleć: dzisiaj mogę zrobić dokładnie tyle. Tyle rozumiem, tyle umiem, tyle jestem w stanie dać. Będę się uczyć, obserwować i może za rok, dwa w tej samej sytuacji postąpię inaczej. Warto też tą rola bycia rodzicem, opiekunem się dzielić - z partnerem, partnerką, bliskimi -* komentuje ekspertka.

Jak podkreśla, bardzo ważna jest swoboda i luz w gotowości proszenia o pomoc bez poczucia winy.

*Wierzę głęboko, że zgodnie ze znaną maksymą do wychowania dziecka potrzebna jest wioska i nie może być tak, że wszystko zależy od matki i wszystko jest jej odpowiedzialnością -* dodaje.

Im więcej osób zaangażowanych jest w proces wychowania dziecka, tym łatwiej zauważyć, czego dziecko potrzebuje, jaka jest jego charakterystyka.

*Każda z tych osób: partner, babcia, wujek, nasza przyjaciółka - będzie wchodziła w nieco inną relację z dzieckiem. Wtedy jako matka będę miała czas na odpoczynek i przyjrzenie się, jak inni realizują różne zadania i jak mój syn lub córka na nie reaguje. Bez napięcia, że to powinnam być ja, tylko z wdzięcznością, że są inne osoby, które też kochają moje dziecko i są w stanie się zaangażować i mi pomóc. Ta gotowość do proszenia o pomoc bez poczucia winy i straty jest bardzo ważna* - podkreśla dr Śniegulska*.*

Jej zdaniem bardzo ważne jest też posłuchanie siebie. Są mamy, które najlepiej się realizują, kiedy mogą być z dzieckiem 24 godziny na dobę i poświęcać mu sto procent uwagi. Ale są też takie, które nie mogą tak funkcjonować, muszą od czasu do czasu zajrzeć do innego świata, aby potem z radością i tęsknotą wracać do dziecka. To też jest dobre. Są różne wzorce wychowawcze i nie ma jednego idealnego.

**Kobieta, nie tylko matka**

Dr Śniegulska przypomina, że wiele młodych mam odczuwa samotność. W tej roli często znikają ich najbliżsi. Warto więc pamiętać, by od czasu do czasu taką młodą mamę odwiedzić, wyjść z dzieckiem na spacer, dać jej odpocząć albo wypić z nią kawę, którą się jej zrobi. Pomoc świeżo upieczonej matce wymaga jednak od nas uważności i wrażliwości. Oprócz tego, że jest matką, to prawdopodobnie chce też występować w innych rolach.

*Często osoby, które chcą pomóc młodej mamie, obdarowują ją rzeczami dla malucha. To jest super, ale warto dać jej też coś, co nie jest związane z dzieckiem. Ona nie jest tylko mamą, ale ma też inne obszary funkcjonowania i to sygnał, że o tym nie zapomnieliśmy -* radzi psycholożka.

**Matka wystarczająco dobra**

Jaka jest więc najważniejsza rola rodzica? Zdaniem ekspertki z Uniwersytetu SWPS nie chodzi o to, by spełniać wszystkie potrzeby dziecka. Rolą rodzica jest nauczyć dziecko, że będą takie sytuacje, w których jego potrzeby nie zostaną zaspokojone albo nie zostaną zaspokojone natychmiast.

*Trzeba zastanowić się, o które potrzeby muszę jako rodzic zadbać, a które mogę odpuścić albo przełożyć na inny czas. Ważnym elementem dobrego rodzicielstwa jest uważność na dziecko, ciekawość czego ono potrzebuje, jakie jest jego zdanie w danej sprawie. Bardzo istotne jest, by rodzic myślał o dziecku jak o człowieku z wszystkimi jego potrzebami i prawami, również prawem do samodzielności i niezależności. Warto zapytać siebie: czy to dziecko poradzi sobie beze mnie i mojej miłości na zewnątrz i wychowywać je tak, aby było to możliwe* - konkluduje dr Magdalena Śniegulska.