



Чувство вины вездесуще и многолико. Если дать ему волю, оно может раз и навсегда отравить отношения родителей и детей.

Возникает это чувство зачастую вместе с рождением малыша. Роды ведь редко бывают идеальными: кесарево сечение, родовая травма, несвоевременное первое прикладывание к груди — словом, что-то пошло не так, как было запланировано, и вот чувство вины цветет буйным цветом. Мама, вместо того чтобы наслаждаться материнством, напряженно думает, в чем она ошиблась.

Материнское чувство вины часто подогревают окружающие: то свекровь скажет, что невестка застудила ребенка, то мама невзначай обронит, что можно и побыстрее уложить крошку. Громадная ответственность за жизнь и здоровье маленького существа, обрушивающаяся на молодую маму, может быть посильной ношей, а может стать неподъемным бременем, если к хлопотам о младенце присовокупить некой мифической вины. Чтобы избавиться от этого, нужно всего лишь позволить себе быть не идеальной, а, как пишут в американских книжках, «достаточно хорошей» матерью. За мамой остается право на ошибку. Мама должна научиться прощать, в том числе и себя. Когда у меня наступают трудные времена, и я не знаю, правильно ли поступила по отношению к своим детям, я повторяю одну короткую молитву: «Господи, дай мне силы сделать все, что я могу сделать. Дай мне, Господи, терпения перенести все, что я не в силах изменить. И дай мне, Боже, мудрости, чтобы отделить второе от первого». Ведь на самом деле чаще всего мы виним себя в том, чего просто не в силах изменить. Важно понять это и простить себя.

## **Чувство вины**

Автор: administrator

---

*Источник: <http://www.vseodetyah.com>*