**В ОЖИДАНИИ ЧУДА**

Власова Валентина Васильевна

*педагог-психолог*

*ГКУ СО «КЦСОН Центрального округа»*

*отделение по Автозаводскому району г.о. Тольятти*

*Беременность может стать суровым испытанием для любви, поскольку женщина и мужчина относятся к ней совершенно по-разному.*

«У нас будет ребенок!» - она сияет, не веря своему счастью, танцует от радости, отныне он всегда будет ее носить на руках. Действительность очень часто выглядит иначе. Многие будущие мамы полны сомнений и обид, потому что его поведение не соответствует ее ожиданию. Вместо того, чтобы окружить ее заботой и вниманием, он неохотно вступает в разговор о ребенке, демонстративно равнодушен как ей кажется. В то время, как она ждет внимания и поддержки, ведь она вынашивает совместного ребенка.

Вот исповедь Алексея К.: «Я просто не знал, как себя вести и что говорить, насколько был шокирован некоторыми ее капризами. Мне казалось, что мир перевернулся, я пытался что-то объяснять, доказывал свою правоту, что вызывало бурю негодования. А потом я научился просто молча выслушивать как все плохо.… Через некоторое время наплыв плохого настроения проходил и все вставало на свои места, можно было вполне нормально общаться, прекрасно проводить время». Это потом Алексей узнал, что все это вызвано сильнейшими гормональными изменениями, которые влияют на психику, и женщина не может привыкнуть к новому состоянию. С ее точки зрения в это время он виноват во всем, даже в том, что «может съесть все, что захочется и к тому же запить пивом». Что и говорить для многих мужчин беременность нелегкое испытание. Они переживают вместе с любимой токсикоз, схватки и прочие тяготы, только виду не показывают, им тоже приходится несладко. На мой взгляд, мужчине сложнее пережить беременность, т.к. он привык руководить ситуацией и нести ответственность за происходящее. А в данном случае почти все зависит от женщины, от ее организма и ее настроения. Мужчине же приходится довольствоваться ролью помощника- наблюдателя.

*Недоразумения и сложности возникают у любой супружеской пары, если в семье ожидается пополнение.*

Мысль о том, что появится ребенок, влечет за собой огромные перемены в жизни, причем для обоих супругов. С одной стороны – счастье и ожидание радости, с другой страх и сомнение. Если жена из-за гормональной перестройки организма переживает перепады настроения, то проблемы мужа сильно отличаются от ее переживаний. Многие мужья чувствуют, что в будущем они должны взять огромную ответственность и не знают, смогут ли справиться, «Смогу ли я прокормить семью?» И тут же мысль о том, что со многим придется проститься: с друзьями, пивом по вечерам, с многими развлечениями и путешествиями, а еще потерять активную партнершу, которая теперь так часто устает и думает только о своем состоянии. Двойственные чувства, которые не сразу переваришь.

Это не только дело времени, многое зависит от того, как супруги относятся друг к другу на первой стадии беременности. Вот некоторые рекомендации супружеским парам, которые обязательно помогут пережить это сложное время ожидания.

* Первый шаг: надо разделить с мужем его сомнения. Приблизительно так: «Впереди у нас период сложный для обоих будем поддерживать друг друга. Будем внимательны и терпеливы». Женам надо откровенно делиться своими страхами. Тогда мужьям легче приспособиться, преодолеть свою замкнутость.
* Чтобы умирить страхи, во многом неясные порой необоснованные, надо посидеть вместе и подумать: а что изменится? На самом деле переход к новой жизни не так драматичен, как представляется.
* Не ожидать от мужчины, что он будет так же томиться в ожидании, как женщина. Будущий ребенок развивается в организме женщины, любовь матери к нему закреплена биологически. Мужчина же хотя и радуется ребенку, но в этом чувстве пока проглядывается лишь гордость за способность производить потомство. Глубокая эмоциональная привязанность начинает развиваться только, тогда, когда ребенок появляется на свет. Некоторые мужья ощущают переход от супружеского дуэта к трио как опасность или угрозу. Грудной ребенок становится конкурентом, муж - прежде был персоной номер один - опасается потерять любовь и внимание жены. Очень важно понять это опасение.

Несколько советов женщинам для облегчения пути к взаимопониманию:

* Милые женщины, не стоит говорить все время о ребенке. Возможно, проблемы на работе или спортивная передача интересует вашего мужа больше, чем «курсы для беременных». Разумнее обсуждать эти темы, когда он сам заговорит об этом.
* Чаще давайте понять мужу, что он остается главным мужчиной в вашей жизни, ведь он не без основания опасается остаться всего лишь лицом, занимающимся обеспечением семьи. Поэтому он и дальше должен чувствовать любимым. Очень большую роль играют интимные отношения в этот период. Многие мужчины считают беременных женщин очень привлекательными. С женщинами же дело обстоит несколько иначе: у одних усиливается половое влечение, у других же вызывает отвращение даже запах мужского тела. Такая антипатия проходит через несколько месяцев. Пока же вам помогут терпение и нежность.
* Чтобы умерить возможную ревность к будущему ребенку, надо объяснить ему: «Ты самый важный любимый человек в моей жизни - и все придет в относительный порядок.
* Избегайте, каких либо сравнений: «Муж подруги ходил с ней в женскую консультацию…». Возможно, так и было, но все люди разные, каждый поступает по-своему.
* И не ждите от мужа слишком многого. Само собой разумеется, что будущий отец обязан проявлять активность, помогать вам, но в чем и как, он должен решать сам. Если его раздражают курсы для беременных, не стоит его тащить туда за собой, в конце концов, рожать вам, не один даже самый любящий муж за вас это не сделает.

Милые женщины, наслаждайтесь своим состоянием *ожидания чуда,* ведь беременность и роды это не болезнь, а особое состояние души, поэтому любите себя и создавайте свое настроение сами.

В нашем Центре еженедельно проводятся занятия по подготовке к родам.