(cc) BY

Кравченко Юлия Андреевна
студентка
ФГБОУ ВО «Донской государственный
технический университет»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА, ОКАЗЫВАЕМАЯ МОЛОДЫМ МАТЕРЯМ

Аннотация*: каждая мать должна себя ощутить в своей социальной роли. После рождения ребенка в психологии молодых матерей сразу заметны изменения. Работа психологов важна в этом вопросе, чтобы достичь стабилизации эмоциональных и поведенческих компонентов. В статье рассмотрены методы социально-психологической поддержки, которая оказывается молодым матерям.*

Ключевые слова*: семья, дети, родители, воспитание, молодая мама, женщина, материнство, готовность к материнству, психологическое сопровождение матерей.*

Молодые матери после рождения ребенка претерпевают изменения в психике. Важно организовать психологическое сопровождение матерей в период адаптации к рождению ребенка. Данный вопрос является актуальным, в особенности в современном мире, когда восприятие понятий «семья и дети» изменилось.

Структуру личности необходимо рассматривать в данном вопросе, разделяя на 4 иерархические группы:

1) направленность личности (какие цели поставлены в жизни женщины, что она ценит больше всего);

2) опыт (имеется ли у женщины комплекс знаний, которые помогут ей пережить сложившиеся ситуации и правильно воспринять происходящее);

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3) индивидуальные психологические особенности (важно знать, способна ли психика личности воспринять происходящее, правильно реагировать на действия);

4) биопсихические свойства (свойства темперамента, возрастные свойства личности и патология) [1].

Молодым женщинам в рамках обозначенных компонентов структуры личности присуще стремление к достижению ранней взрослой жизни (опыт индивида), характеризуемой направленностью личности. Характерными направленностями личности молодой женщины становятся профессиональная самореализация и становление межличностных отношений, создание собственной семьи.

Безусловно, материнство в молодости и материнство в зрелом возрасте имеют отличия друг от друга. Конечно же, в молодости личность находится на этапе своего активного развития, присваивания ценностных ориентаций.

Так, молодая мать чаще совершает ошибки в своей деятельности, так как она только получает знания, делает первые шаги к материнству.

Все это послужило основанием для проведения эмпирического изучения психологических особенностей молодых мам, поскольку современные социокультурные установки, касающиеся материнства, в той или иной мере оказывают значительное влияние на женщин, впервые становящихся матерью.

Проведя опрос среди молодых мам и будущих матерей (беременных женщин), можно увидеть такую тенденцию:

1) высокая самооценка имеется у половины опрошенных, а другая половина сомневается в своих усилиях;

2) низкое эмоциональное состояние имеется у одной четвертой части женщин большую часть из которых занимают молодые мамы;

3) из общего числа опрошенных лишь одна пятая часть выразила неготовность к материнству, этому могут быть причинами неуверенность в себе и своих силах, неготовность нести ответственность или психические расстройства из-за переживаний [2].

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

У молодых матерей рождение ребенка означает сильное изменение их психологической обстановки, что не всегда влияет на женщин с положительной стороны. Так, чтобы распознать эмоциональное выгорание у молодых матерей, достаточно заметить некоторые нижеперечисленные отклонения:

1) приступы злости, раздражения;

2) сонливость и головокружения;

3) отсутствие интереса к жизни;

4) ощущение бесчувственности;

5) повышенные тревожность и беспокойство;

6) отсутствие сил;

7) негативизм во всем происходящем;

8) ощущение безнадежности;

9) нежелание следить за собой [3].

Какие же рекомендации можно дать молодым матерям для поддержки их психологического состояния:

1) для комфортной адаптации к новой роли матери необходимо подготавливаться заранее. Для этого необходимо общаться с уже состоявшимися матерями и спрашивать у них советов. Чаще всего, в окружении любой девушки будут уже родившие ребенка женщины. Или же если в кругу общения таких нет, то можно найти чат в интернете, где общаются молодые мамы и делятся хитростями и советами друг с другом;

2) необходимо не отрекать от себя взрослых, а, наоборот, общаться с ними. Мамы, бабушки, тети хорошо знают все советы материнства и способны помочь в каждом вопросе;

3) матерям необходим небольшой перерыв каждый день (например, когда ребенок спит или за ним смотрят родители). В это время матерям необходимо восстановить свои силы и психологическое состояние с помощью просмотра фильма, чтения книги и других способов проведения досуга;

4) наконец, необходимо ребенка любит по-настоящему, чтобы дать ему максимальное количество положительных чувств и воспитать правильно.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

По законодательству родившегося ребенка необходимо обследовать, на первое время сделать необходимые прививки и т. д. Безусловно, необходимо для матерей внести также обязательные исследования, к примеру, психологического состояния [4].

Системная организация мониторинга состояния молодых женщин в послеродовом периоде может быть организована на базе медицинских учреждений, иных социальных институтов, в которые часто обращаются молодые матери.

Таким образом, оказание социально-психологической помощи молодым женщинам, родившим первенца, в первую очередь должно опираться на диагностике расстройств компонентов личностной сферы женщины (в частности – личностно-эмоциональной и поведенческой) для последующего оказания психологической помощи, направленной на стабилизацию самосознания женщины, адекватного восприятия ее нового социального статуса и коррекции имеющихся личностных противоречий.

Список литературы

1. Барканова О.В. Методики диагностики эмоциональной сферы / сост. О.В. Барканова. – Вып. 2. – Красноярск: Литера-принт, 2009. – 237 с.

2. Перинатальная психология. – СПб.: СпецЛит, 2015. – 142 с.

3. Платонов К.К. Структура и развитие личности / К.К. Платонов. – М.: Наука, 1986. – 256 с.

4. Рудзинская Т.Ф. Социально-психологический анализ проблемы материнства / Т.Ф. Рудзинская, Д.А. Дуйнова // Реабилитация, абилитация и социализация: междисциплинарный подход. – 2016. – С. 86–94.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)