



Με την ραγδαία αλλαγή των κοινωνικοοικονομικών συνθηκών της ζωής μας, **η καθημερινότητα της γυναίκας έχει διαφοροποιηθεί** αφού έχει συγκεντρώσει πάνω της την ευθύνη του νοικοκυριού, την διαπαιδαγώγηση των παιδιών και την πολύωρη εργασιακή της απασχόληση.

Μετά το τέλος της εργασίας απομένει πολύ **λίγος χρόνος** μέσα στον οποίο χρειάζεται να ασκήσει παράλληλα τον ρόλο της μαμάς και της συζύγου. Ο συνεχής αγώνας με το ρολόι της προκαλεί άγχος και εκνευρισμό, κουράζεται πολύ και αισθάνεται συχνά εξαντλημένη, με αποτέλεσμα να αφιερώνει ελάχιστο ή καθόλου χρόνο στον εαυτό της και στο να κάνει πράγματα που την ευχαριστούν.

Σε αυτό συμβάλλει σημαντικά το ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο που έχει προσδώσει στη **γυναίκα – μητέρα** την ευθύνη να είναι «**τέλεια**». Η γυναίκα μεγαλώνει με την πεποίθηση ότι είναι παντοδύναμη δηλαδή μπορεί να τα καταφέρει όλα και ότι κυρίαρχος στόχος στη ζωή της πρέπει να είναι η φροντίδα των παιδιών της. Η σημερινή μητέρα τρέφει λοιπόν υπερβολικές προσδοκίες από το γονικό της ρόλο βάζοντας ως προτεραιότητα την ικανοποίηση των αναγκών του παιδιού της και

παραμερίζοντας την ικανοποίηση των δικών της αναγκών για ξεκούραση και ευχαρίστηση.

Υπάρχει για παράδειγμα η πεποίθηση ότι η «καλή» μαμά είναι εκείνη που το παιδί της κοιμάται νωρίς και όλο το βράδυ. Φυσικά αυτό είναι το επιθυμητό αλλά αν δεν συμβαίνει οι εργαζόμενες μητέρες κυρίως αισθάνονται ότι δεν τα καταφέρνουν και ότι πιθανά αν επέστρεφαν πιο νωρίς να μπορούσαν να κοιμίζουν το παιδί στην ώρα του.

Οι ενοχές

που αισθάνεται η γυναίκα μεγαλώνουν ακόμα περισσότερο αν έχουν μεγαλώσει με το πρότυπο της δικής τους μητέρας που δεν εργαζόταν και μπορούσε να την περιμένει στο σπίτι με ένα ζεστό πιάτο φαγητό όταν γύριζε από το σχολείο και την έβαζε νωρίς για ύπνο το βράδυ!.

Από την μία πλευρά «πρέπει» να τα καταφέρει όλα για να είναι αποδεκτή και αρεστή, υποστηρίζοντας την εικόνα της «καλής» μαμάς και από την άλλη λόγω των εξαντλητικών υποχρεώσεων σκέφτεται «ότι δεν προλαβαίνει» και ότι «δεν τα καταφέρνει».

Η αμφιθυμία που νιώθει απέναντι στην ικανοποίηση όλων των «πρέπει» από την μία και στην ικανοποίηση όλων των επιθυμιών της, της προκαλούν το αίσθημα της ενοχής.

Η ενοχή είναι ένα δυσάρεστο αλλά φυσιολογικό συναίσθημα όπου αν το άτομο το διαχειριστεί σωστά, μπορεί να λειτουργήσει ως κίνητρο για να ζει καλύτερα. Το αίσθημα της ενοχής εκφράζεται με δύο τρόπους είτε κάνοντας κάτι, είτε μην κάνοντας κάτι. Για αυτό κάποιες μαμάδες επιδιώκουν να κάνουν πολλά πράγματα ταυτόχρονα ενώ άλλες επιλέγουν να απασχολούν ξένους ανθρώπους για τη φροντίδα του σπιτιού και των παιδιών.

Άρα το ερώτημα είναι, πως θα μπορούσε να λειτουργήσει η σύγχρονη μητέρα διαχειρίζοντας το αίσθημα της ενοχής της;

• Δίνοντας στον εαυτό της την άδεια να κάνει λάθος και κυρίως να μην τα κάνει όλα!

• Θέτοντας ρεαλιστικές προσδοκίες.

• Hand the kids over to someone else for half an hour and have a relaxing soak in the bath Διατηρώντας ένα χόμπυ ή ενδιαφέρον από αυτά που είχε πριν αποκτήσει παιδιά.

NNNNNNNN

• Φιλτράροντας τα μηνύματα που λαμβάνει από το συγγενικό και φιλικό περιβάλλον και υιοθετώντας όσα της ταιριάζουν.

• Αποδέχοντας τις νέες συνθήκες ζωής που δημιουργούν νέα γονικά πρότυπα.

Τέλος, είναι σημαντικό να θυμάστε ότι No child has a perfect mother.

**κανένα παιδί δεν έχει μια τέλεια μητέρα
They don't exist and never did.
και δεν χρειάζεται να έχει μια τέλεια μητέρα.
Τα παιδιά σας χρειάζονται να έχουν γονείς που
κάνουν λάθη και συνεχίζουν να προσπαθούν!**