

# Міський флешмоб на підтримку молодих матерів

На центральній площі Славутича практичний психолог Соціально-психологічного центру Олександра Бондаренко разом із мамами з групи «Психологічний супровід молодих батьків» 30 серпня о 10.30 організують флешмоб для залучення уваги до проблеми емоційного вигорання жінок-матерів.

Програма «Психологічний супровід молодих батьків» при Соціально-психологічному центрі м. Славутич діє вже багато років, реально допомагаючи й підтримуючи молодих мам і тат. Жінки, які відвідують заняття в цій групі, захотіли підтримати матусь міста флешмобом. Батьки разом із дітьми протягом 15 хвилин будуть ходити по намальованому знаку нескінченності. Це буде символізувати те, що жінка після пологів потрапляє в замкнутий простір один на один із дитиною, що їй доводиться терпіти щоденні монотонні справи, що мами втрачають себе в турботах про дитину і сім'ю. Сучасні ідеали вимагають від жінки бути активною, цілеспрямованою, самостійною. Але з появою малюка у неї в голові активізується ще один стереотип – «із дитиною на руках я повинна просто літати – це ж таке щастя!»... Реальність же зовсім інша: недосип, втома, вимотанність, розчарування.

Весь серпень на заняттях у групі для мам із дітьми до 3-х років розглядається тема профілактики емоційного вигорання мам. Разом з учасниками проводилося обговорення життєво важливих тем до і після народження дитини, змін у уявленні про себе молодих батьків, пошуку нових ресурсів і можливостей для особистісного зростання. За статистикою, кожна сьома жінка страждала на післяпологову депресію, у кожній другій є незадоволеність своїм життям після зміни статусу, присутні почуття провини, відчуження, незахищеності й самотності. При цьому багато хто вважає, що це нормальний стан справ – відчувати себе нещасною, відчувати негативні емоції. Залучення уваги громадськості до цієї проблеми дозволить самим жінкам звернути увагу на свій емоційний стан, а також їхніх чоловіків, дідусів, бабусь та інших членів сім'ї на проблеми материнства. Це дозволить розвінчати стереотипи про те, як повинна себе відчувати і вести молода мама. Багато сімей зможуть уникнути непорозумінь і взаємних звинувачень, оскільки будуть знати, що інші – впоралися. Головне – знайти підтримку. Організатор флешмобу – практичний психолог Соціально-психологічного центру Олександра Бондаренко. Контакти: 099-983-45-43, [aleksandra@bondarenko.dn.ua](mailto:aleksandra@bondarenko.dn.ua)