



В ваших руках сборник текстов. И, скорее всего, попал он к вам не случайно... Возможно потому, что сейчас вы ищете поддержку. Возможно потому, что хотите узнать, бывает ли с другими мамами тоже, что и с вами. А возможно, просто потому, что это очень приятно — читать то, что наполняет.

Родительство не всегда складывается легко, порой нам сильно не хватает тепла и помощи от других женщин.

Рассказы из этой книги могут согреть, позаботиться о сердце, дать еще немного силы. Именно благодаря им многие мамы находят у нас поддержку, место, где их точно всегда услышат и поймут.

На чтение каждого кусочка не потребуется много времени. Мы сделали все так, чтобы вам было удобно идти по чуть-чуть. Чтобы вы могли возвращаться к страницам книги в любой момент и раз за разом погружаться в ее атмосферу. Без тревоги, что что-то забыли или упустили.

Уже это успокаивает. Мы знаем, как важно в суматохе иметь точку опоры.

В конце повествования вас будет ждать небольшой сюрприз — возможность написать что-то самой, рассказать свою историю. Это очень заряжающая практика.

А еще эту книгу можно подарить подруге, которой сейчас тоже необходима помощь и тепло. Мы за то, что если хочется помочь, подсказать, дать совет, то нужно делать это мягко. И главное — быть рядом и не осуждать.

Обязательно заходите в наш аккаунт в Инстаграм @pro_roditelstvo. Выкладывайте свои фото с книжкой, отмечайте нас в сториз и постах. Нам будет невероятно приятно!

Каждый день у себя в Инстаграм мы публикуем поддерживающие тексты и полезные материалы, курсы и марафоны от профессиональных психологов.

Один из них — *«Мама, не кричи»* — уже помог многим мамам и папам перестать кричать на своих детей. На основе этого марафона мы выпустили в свет свою первую книгу. Если вы не читали ее и вам отзывается эта тема, то советуем приобрести экземпляр, чтобы стать чуть более осознанным и правильным родителем для своего ребенка.

Приятного чтения!

История первая

ЧТО ВПИТЫВАЮТ ВАШИ ДЕТИ



Хочется быть такой мамой, которая наслаждается каждой минуткой, проведенной с ребенком. Много гулять вместе, разговаривать, знать все-все о его жизни: и когда малышу 2 недели, и когда 14 лет. Хочется любить потешки, делать уроки, играть в роботов, разрисовывать кашу рожцами из варенья, не считая минуты до момента, когда муж вернется с работы. Хочется давать мужу выспаться, чтобы он ездил на рыбалку и сплавы, чтобы отдыхал по вечерам.

Может даже носить длинную косу, юбку, стать медленной и улыбчивой, в свободное время рисовать или вышивать. Возможно, заняться огородом. Любить свою землю, кошку и молиться каждое утро солнцу.

А дети чтобы наблюдали и впитывали. Разумеется, дети у такой мамы будут очень счастливыми, спокойными и нежными, уверенными в себе. В гармонии с миром во имя авокадо.

Хочется быть такой мамой, которая всегда на стиле. Отглаженные рубашки, тщательно подобранная бижутерия, лаковые лодочки, витамины в таблетнице, выверенный калораж завтрака, обеда и ужина.

Хочется быть мамой, которая все успевает: старшего на английский, немецкий и карате, младшего в бассейн, себя к косметологу. Хочется вовремя красить волосы и делать укладку, читать умные книжки. Что-нибудь про навыки высокоэффективных людей, и лучше даже в оригинале. Слушать энергичную музыку, ложиться спать хотя бы раньше 23.00, по утрам обязательно делать йогу для красоты тела и чистоты мыслей, а дети — чтобы наблюдали и впитывали.

Разумеется, дети у такой мамы будут счастливы, с невероятно развитой дисциплиной и пониманием слова «нет» с первого раза. И глав-

ное! Никаких слез. Только по праздникам, от гордости и величины своих достижений.

Хочется быть мамой-раздолбайкой, которая реально не парится из-за бардака, когда хочется повеселиться с детьми или просто полежать на диване. Мамой, которая не впадает в чувство вины, когда не готовила еду уже несколько дней и включала мультики на 4 часа в день, потому что было просто лень играть. Но которая при этом может взять детей и уйти в поход всей семьей на выходные и не отвлекаться на работу, потому что работа действительно может подождать.

А дети чтобы наблюдали и впитывали.

Разумеется, дети такой мамы будут счастливы, потому что у них всегда много творчества, веселья и свободы. Они смогут рассказывать маме все секреты, и никогда-никогда не попадут в плохую компанию, потому что такой опыт у них уже есть в семье.

Тем временем я не мама с картинки, а живая, обычная женщина. Балансирующая меж-

ду бытом и романтикой, безумными мечтами и рутинной реальностью, любовью к путешествиям и обязательством к 10 утра сдать статью в редакцию.

Я мама, которая иногда нервничает, а иногда нет. Иногда выжигает мужа своим нытьем и просьбами так, что не ясно, почему он еще не уходит, а иногда поддерживает его почти как жена декабриста (только без трагичности в глазах).

Я мама, которая иногда может лежать на диване счастливым беззаботным тюленем, иногда жарит с детьми зефирки и не переживает за липкие руки и волосы, а порой не может присесть, потому что чувствует себя бесполезной, или рычит за пролитый на диван кефир.

Иногда у меня хватает времени на свою жизнь, а иногда нет. Иногда я делаю йогу, потому что хочется, а иногда — потому что считаю себя толстой коровой.

Бывают дни, когда я делаю макияж, даже проводя целый день дома, а бывает, что прихо-

жу на работу нерасчесанная и вспоминаю об этом где-то после обеда.

На свой юбилей бабушка получит оригинальную открытку из ваты, гречки и клея ПВА, которую мы сделали с младшим, но в этот же вечер старший услышит: «Я устала, спроси у папы или спиши решение в интернете, так можно».

И мои дети наблюдают и впитывают.

Будут ли они счастливы? Не знаю, ведь это вопрос выбора.

Содержание

Введение	5
История первая. Что впитывают ваши дети	11
История вторая. Нет идеальных систем воспитания.	19
История третья. Кто разносит газеты	27
История четвертая. Когда заканчивать ГВ	37
История пятая. В материнстве тоже есть свои тренды	47
История шестая. Мама, которая всегда . . .	55
История седьмая. Ваше детство — это моменты	63
История восьмая. Ты — мое достижение!	69
История девятая. Выслушаю ваш совет за 500 рублей	77

История десятая. Если ваша подруга недавно родила	85
История одиннадцатая. Я — дочь женщины с супертревожностью.	93
История двенадцатая. Чистая кухня.	101
История тринадцатая. Родители и форма панциря	107
История четырнадцатая. Гора любви и пропасть страха.	113
История пятнадцатая. Как собираться в гости без нервов.	121
Просто всегда помни, что ты хорошая.	129
А теперь твоя очередь	133
История про что-то, что тебя раздражает.	137
Грустная история	143
История прощения	151
Самое смешное в моем ребенке	157
Момент, когда было сложнее всего, но ты справилась	163
Письмо в будущее.	169
Благодарность себе	177
Заключение	183