

НЕИДЕАЛЬНАЯ МАМА: ИНСТРУКЦИЯ К РЕБЁНКУ (1-3 ГОДА)

Бережный гид по выживанию и любви



Неидеальная мама: читаем

Неидеальная мама

**Неидеальная мама: инструкция
к ребёнку (1 - 3 года)**

«Автор»

2026

Неидеальная мама

Неидеальная мама: инструкция к ребёнку (1 - 3 года) /
Неидеальная мама — «Автор», 2026 — (Неидеальная мама:
читаем)

Ваш ребёнок падает на кафель в супермаркете из-за конфеты, а «добрая» тётя грозит забрать его в мешок? Вы прячетесь на кухне над рассыпанной гречкой, чувствуя, что силы на исходе? А в соцсетях — идеальные мамы в шёлковых халатах. Стоп. Выдохните. Положите корону идеальной матери — она вам не нужна. Эта книга — ваш спасательный круг в период родительства (1–3 года). Мы докажем: вы — прекрасная мама, а ребёнок не пытается вас свести с ума. Внутри — шокирующая правда: почему «Ты же старший, уступи!» — опасная фраза, зачем детям не навязывать деление игрушек, как «сначала суп, потом конфета» вредит пищевому поведению, почему коробка полезнее дорогой игрушки и как передать папе ответственность без списков. Книга вернёт вам право на не идеальность. Пора понять главное: детям нужна не безупречная мать-героиня, а живая, тёплая и счастливая мама.

Содержание

Вступление «От автора»	5
Глава 1: Первый шаг к свободе — кризис 1 года и детская агрессия	6
Глава 2: Эмоции: как пережить истерику в магазине и почему они нас не слышат дома	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Неидеальная мама

Неидеальная мама: инструкция к ребёнку (1 - 3 года)

Вступление «От автора»

Всё здесь — лишь мнение автора. Если помощь нужна срочно, обратитесь к детскому психологу — они лучшие профи в сложных вопросах!

Я знаю, как вы сейчас устали. Возможно, вы читаете эти строки, пока пьёте давно остывший кофе, а где-то рядом звучит сирена обиженного ребёнка.

В социальных сетях вам каждый день показывают идеальных мам, чьи дети по утрам занимаются йогой в идеально чистом доме, а вы в этот момент ходите в футболке с пятном от детского пюре и чувствуете себя неудачницей.

Я пишу это вступление, чтобы обнять вас через текст и сказать главное: с вами всё в порядке. Быть неидеальной матерью, которая иногда срывается и плачет из-за рассыпанной ребёнком по полу гречки, — это абсолютно нормально.

Нас веками кормили установкой: «Мать — это жертва». Но родительство от одного года до трёх лет — это не бесконечная проверка на прочность и не экзамен на звание «лучшей мамы». Это сложный, шумный, хаотичный, но невероятно красивый путь познания друг друга.

Ваша жизнь — настоящая. Она иногда пахнет вчерашним супом, она хаотичная, громкая и неидеальная — и именно в этом её красота.

Эта книга — ваш безопасный островок, где вас никто не осудит. Выдохните: мы справимся с этим вместе.

Глава 1: Первый шаг к свободе — кризис 1 года и детская агрессия

Мы сидели на полу в прихожей уже пятнадцать минут: я — прислонившись к двери, годовалый сын Артём — на коврике, издавая звуки, похожие на сирену. Причина — синяя шапка вместо красной, которая была в стирке. На мои доводы: «Тём, она же тёплая, мягкая!» — последовало «Не-е-е!» и рыдания. В голове крутились мысли: я не справляюсь, что сделала не так?

Знакомая картина? Вы вступили в эпоху первого кризиса. Ещё вчера малыш был продолжением вас, а теперь осознаёт: «Я — это не мама. Я могу сам!». По словам психолога Людмилы Петрановской («Тайная опора»), это время «следования»: ребёнок начинает ходить, исследовать мир — и это провоцирует психологический взрыв.

Важно помнить: в год ребёнок не манипулирует — его мозг ещё «настраивается». Когда Артём кричал из-за шапки, он просто переживал горе из-за несовпадения реальности с желанием. Ответная агрессия родителей — главная ловушка.

Я сказала спокойно: «Ты злишься, хотел красную шапку, да? Она тебе нравится...» Сын затих, всхлипнул: «Да...» Я предложила: «Она мокрая. Сегодня будем „синими гномами“, а завтра — „красными пожарными“». Конфликт утих.

Как пережить этот период?

Шаг 1. Начните с себя. Родительское выгорание подпитывает истерики. Кризис — это марафон, а не спринт. Если ваш максимум — не сорваться на крик, вы уже героиня. Дайте себе право на паузу, снизьте требования к себе. Сначала восстановите спокойствие — потом решайте конфликт.

Шаг 2. Обеспечьте безопасность. Уберите ценные и опасные предметы выше уровня глаз ребёнка. Минимизируйте запреты: пусть зон свободы будет больше, чем ограничений.

Шаг 3. Дайте иллюзию выбора. Используйте приём «выбор без выбора»: не «Будешь есть?», а «Из синей или жёлтой тарелки?». Не «Иди мыть руки», а «Пойдёшь сам или на самолёте у папы на плечах?». Это снижает потребность в бунте.

Шаг 4. Установите границу и назовите чувство. Если ребёнок замахивается, мягко, но уверенно остановите его. Скажите: «Ты разозлился из-за сломанной игрушки. Злиться — нормально, но бить нельзя. Это больно». Разделяйте чувство и действие.

Шаг 5. Предложите выход для гнева. Запрет загоняет агрессию внутрь. Предложите альтернативу: «Когда злишься — топни ногой, скомкай бумагу или порыви как лев». Так ребёнок учится выражать эмоции зрело.

В тот день мы вышли гулять в синей шапке. Артём всхлипнул, увидел весеннюю лужу — и забыл о «горе». Я шла за ним и думала: сегодня он борется за цвет шапки, завтра будет выбирать свой путь. Моя задача — быть рядом, когда его «Я» делает первые шаги. Это путь к доверию через терпение и понимание.

Глава 2: Эмоции: как пережить истерику в магазине и почему они нас не слышат дома

Вечер пятницы. Супермаркет гудит, как улей. Я у кассы с пакетами и усталостью, а трёхлетний сын висит на тележке. Его взгляд падает на шоколадные яйца. На моё «Зайка, шоколад сегодня не будем» происходит знакомое миллионам мам: лицо сына искажается, он падает на пол и бьёт ногами. Я становлюсь центром внимания, чувствую на себе десятки взглядов. Ко мне бросается женщина из очереди: «Ах, какой некрасивый мальчик! Я тебя в мешок посажу!» Внутри поднимается стыд. Хочется либо купить яйцо, либо наорать на сына — но я делаю глубокий вдох. Истерика в магазине — не манипуляция, а перегруз нервной системы. Супермаркет — сенсорная пытка: яркий свет, звуки, мелькание лиц, пёстрые упаковки. К вечеру усталость и голод доводят незрелую нервную систему ребёнка до предела. Мозг отключает префронтальную кору (логику и самоконтроль), и у руля встаёт лимбическая система — зона эмоций. Отказ купить яйцо — лишь последняя капля. Ребёнок кричит: «Я больше не справляюсь, спаси меня!» Стыдить или орать в ответ — значит подливать бензина в костёр. Моя задача — стать надёжной опорой. Почему дети не слышат нас и дома? Мы часто жалуемся, что они оглохли, но проблема — в нашем способе подачи информации. Вечер: я кричу из кухни: «Мальчики, выключайте мультики, ужин готов!» В ответ — тишина. Я срываюсь, врываюсь в комнату и получаю истерику. Мы сами приучили детей реагировать только на крик. Когда мама говорит нормально — это «белый шум», а когда кричит — пора спасаться. Дети не слушают, потому что чувствуют: мы не слышим их. Активное слушание меняет ситуацию: вы возвращаете ребёнку его эмоцию, как зеркало, — и сопротивление падает. **План спасения нервов дома и без потери достоинства на публике:** **Шаг 1.** «Кислородную маску на себя». В магазине я выстроила стену между нами и очередью. Я не обязана иметь идеального ребёнка, а он имеет право на срыв. Разрешите себе быть «плохой матерью» в глазах толпы. **Шаг 2.** Нейтрализация «помощников». Женщине, угрожавшей забрать сына, я ответила: «Пожалуйста, не пугайте моего ребёнка. Мы справимся сами». Малыш должен видеть: вы — его адвокат. **Шаг 3.** Контейнирование, а не лекции. В истерике я опустила на корточки, сказала спокойно: «Ты злишься, хотел яйцо, тебе обидно. Я здесь, я рядом». Озвученная боль высыхает быстрее. Когда пик прошёл, сын потянулся ко мне — мы вышли без купленного яйца и без разрушенного доверия. **Шаг 4.** Контакт перед инструкцией (дома). Прежде чем дать команду, подойдите вплотную, дотроньтесь до плеча, поймите взгляд. Когда ребёнок переключился на вас, говорите. Это экономит 20 минут скандала. **Шаг 5.** Правило «одного слова». Говорите коротко, без обвинений. Не «Ты опять разбросал вещи!», а «Саша, кроссовки!». Ребёнку проще исправить ситуацию. На следующий день я села рядом с сыном, положила руку на плечо: «Ого, какой напряжённый момент в мультике! Наверное, не хочется прерываться?» Он подтвердил. Я предложила: «Давай поставим на паузу, поедим макароны, а потом досмотришь». Он вздохнул, нажал на паузу и спокойно пошёл мыть руки. Никаких криков. Просто мы наконец-то друга друга услышали.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.