

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

Бережный гид по выживанию и любви



Неидеальная мама
Неидеальная мама: инструкция
к ребёнку (1 - 3 года)
Серия «Неидеальная
мама: читаем», книга 8

*<https://litres.ru/73827007>
SelfPub; 2026*

Аннотация

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	7
Глава 2: Эмоции: как пережить истерику в магазине и почему они нас не слышат дома	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13

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 гнома-

ми“, 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 порычи 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 орать 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 друг друга слышали.

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.