

Лидия Макаркина

Я и он



Как пережить развод,
не потерять ребенка
и найти себя

*Детство – временное явление,
но именно там человек учится быть человеком*

ЛИДИЯ МАКАРКИНА

**Я И ОН. Как пережить развод,
не потерять ребенка и найти себя**

«Автор»

2026

МАКАРКИНА Л. П.

Я И ОН. Как пережить развод, не потерять ребенка и найти себя /
Л. П. МАКАРКИНА — «Автор», 2026

Эта книга — для мам, которые переживают развод и чувствуют, что теряют контакт с ребёнком. Для тех, кто устал от чувства вины, бессонницы, срывов на крик и бесконечных «а папа так не делает». Для женщин, которые хотят сохранить себя и помочь ребёнку адаптироваться к новой жизни. Книга отвечает на самые острые вопросы: почему ребёнок отдаляется и как вернуть доверие, как реагировать на фразу «папа лучше», что делать с ревностью к бывшему и его новой жене, как наладить учёбу и поведение без скандалов. Внутри — нейропсихологические игры для детей (по методикам Семенович, Визель, Деннисон), дыхательные и КПТ-техники для мамы, музыкальная аптечка от бессонницы, готовые фразы для диалога с ребёнком. Главное, что вы получите — не советы, а разрешение: злиться, не прощать, хотеть нового, ошибаться и быть живой. А главное - понимание, что ребёнок имеет право любить обоих родителей. И это не предательство.

© МАКАРКИНА Л. П., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие. О чем молчат мамы	5
ЧАСТЬ 1. ВНУТРЕННЯЯ КУХНЯ РАЗВОДА	7
Глава 2. «Ребёнок отделился от меня» – это не навсегда	11
Глава 3. Стресс как нормальная реакция, которую нельзя запрещать	15
ЧАСТЬ 2. РЕБЁНОК МЕЖДУ ДВУХ ОГНЕЙ	19
Глава 1. Папа хороший, я плохая – игра, в которую нельзя играть	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Я И ОН. Как пережить развод, не потерять ребенка и найти себя

Предисловие. О чем молчат мамы

Почему эта книга – не про «идеального родителя», а про живую честность? Она основана на моих ранее написанных статьях, где мы с подписчицами проживали разводы и кризисы в реальном времени, а также на серьезной научной литературе, такой как: нейропсихологии (А.В. Семенович, Т.Г. Визель), кинезиологии (П. и Г. Деннисон), когнитивно-поведенческой терапии (А. Бек), теории привязанности (Дж. Боулби) и музыкотерапии (В.И. Петрушин). Я постаралась, чтобы в этом повествовании живой опыт встретился с наукой.

Знаете, о чём мы молчим, когда собираемся на детской площадке или пьем чай с подругой, у которой «всё хорошо»?

Мы молчим о том, что в три часа ночи не спим, потому что мозг заедает пластинка: «А когда колобок катается, у него пачкаются глазки?» — только это не анекдот, а наша реальность, полная тревоги за детей, бывшего мужа, будущее и собственную голову, которая вот-вот лопнет.

Мы молчим о том, что ненавидим себя за то, что злимся на ребёнка. За то, что он говорит: «А с папой лучше». И мы киваем, а внутри — всё кипит. И потом мы плачем в ванной, потому что «я плохая мать».

Я — педагог-психолог, клинический психолог. Но я пришла в эту профессию не в 20 лет с чистой биографией и диссертацией о гармоничных семьях. Я пришла во взрослом возрасте. С живым, мятым, иногда очень болезненным желанием понять: а как же это всё работает?

Почему вчера он целовал в щёчку, а сегодня собрал чемодан?

Почему ребёнок, которого я выносила и выкормила грудью, вдруг говорит: «Ты плохая, а папа хороший»?

И почему порой после развода мать чувствует себя не просто разведённой женщиной, а предательницей, у которой украли жизнь?

Я — мама двоих детей. Дочь — от одного брака. Сын — от другого. И сейчас я состою в третьем браке.

Да-да, вы не ослышались. Моя жизнь — не пример идеальной семейной картинке из Инстаграма. Я знаю, как это — разводиться с маленьким ребёнком на руках. Как — объяснять старшей дочери, что у мамы теперь другой муж. Как встречать праздники в одиночестве, когда бывший везет вашего ребенка к своим родителям, и ты сидишь и жуёшь салат, а внутри — пустота, которую не заешь.

И я знаю, как это — снова строить отношения. С третьего раза. С надрывом, с надеждой, с мыслью: «Ну теперь-то я умная, теперь-то я точно знаю, как надо».

Спойлер: не знаю. И никто не знает. Но я изучила тонкости психологии и нейропсихологии так глубоко, как может изучить только тот, кто искал лекарство для себя. Я сделала много выводов. Нашла решения, которые реально работают. Не «возьми себя в руки» и «будь позитивнее», а конкретные техники. Дыхательные. Игровые. Нейропсихологические. Те, которые вы можете сделать прямо на кухне, пока ребёнок смотрит мультик, а у вас нет ни сил, ни денег на дорогого терапевта.

«Мы развелись, папа хороший, а я плохая» — распаковка главного страха.

Давайте сразу назовём это чудовище по имени. Самый страшный страх каждой разведённой мамы звучит так: «Ребёнок будет меня ненавидеть. А его папу — любить. И я останусь

одна. Плохая. Никому не нужная. Вонючая мать, которая не смогла сохранить семью». Знакомо? Уверена, до мурашек по коже.

А теперь давайте честно. Совсем честно. Как в статье, где я писала: «Разве мать, ведущая себя не так, как она чувствует, а так, как в интернете пишут, не вводит в заблуждение личность, которая учится жить?»

Так вот. Я не буду вас учить быть «идеальной мамой». Потому что идеальная мама в разводе — это робот, которого не существует. Она не злится. Не ненавидит бывшую свекровь. Не плачет в подушку, когда ребёнок просится к папе на выходные. Она всегда спокойна, говорит правильные слова и печёт пирожки.

Это ложь. И вы это знаете.

Ребёнок умнее, чем мы думаем. Он всё равно чувствует вашу боль. Вопрос не в том, как её спрятать. Вопрос в том, как её предъявить честно и безопасно.

Я не зову вас выливать на детей свой негатив. Нет. Они слабее и зависимее. Но я говорю: перестаньте изображать. Скажите: «Знаешь, я сейчас зла на папину маму. Это моё чувство, оно не про тебя. Ты можешь любить бабушку, сколько хочешь. А я пойду подышу».

И мир не рухнет. А ребёнок получит бесценный урок: чувствовать можно всё, а вот как с этими чувствами обращаться — это уже взрослый навык.

Именно этому навыку — честности с собой и с ребёнком, бережному отношению к своей психике, а так же простым нейропсихологическим играм, которые чинят «сломанное» внимание, посвящена эта книга.

Я прошла через два развода. Я вырастила (и ещё рашу) детей от разных отцов. Я сейчас в третьем браке, и да — я строю его совсем по-другому. Получится ли? Увидим. Но одно я знаю точно: никто не приходит в эту жизнь с инструкцией. А те, кто её пишут, чаще всего сами были на дне.

Так что давайте вместе. Без прикрас. Без «идеального родителя». С живой честностью, нейропсихологией в кармане и надеждой, что наши дети будут не идеально травмированы, а адаптированы к реальному миру. Где папа — хороший, мама — иногда злая, но любящая. И это нормально.

Лидия Макаркина

Педагог-психолог, клинический психолог, мама двоих детей.

Человек, который до сих пор учится быть счастливым.

ЧАСТЬ 1. ВНУТРЕННЯЯ КУХНЯ РАЗВОДА

Глава 1. Ревность – не любовь! А обида – не справедливость

О чем молчат, когда говорят «он просто отец моего ребенка»? Знаете такую фразу: «Ревнует – значит любит»? Я её ненавижу. Честно. Потому что это ложь, которую мы сами себе скормили, чтобы оправдать дикую, разрушающую боль внутри.

Ревность — это не любовь. Ревность — это страх потерять то, что считаешь своим. А любовь, между прочим, про свободу. Но об этом как-то не принято говорить, когда у вас двое детей, ипотека, а бывший муж забирает их на выходные и — о ужас! — целует новую жену в щечку при ребенке. И тут внутри что-то щёлкает. И вы понимаете: да это же ревность. Настоящая. Взрослая. И направлена она на бывшего.

Как так? Мы же развелись! Я сама ушла! (Или он ушел — не важно). Почему меня колотит, когда я вижу, как он смеётся с другой? Почему мне хочется стереть эту улыбку с его лица?

А вот почему. Потому что ревность — штука живучая. Она не уходит вместе со штампом в паспорте. Она меняет маски, но остается. И если с ней не работать, она отравляет всё: вашу жизнь, общение с детьми, попытки построить что-то новое.

Я как клинический психолог говорю вам: на почве ревности совершается масса насильственных действий и даже убийств. Я не преувеличиваю. Просто мы привыкли думать, что ревность — это про любовные треугольники, про «не подходи к ней, она моя». А после развода она становится тихой, скрытой, но от этого не менее ядовитой.

Она звучит так: «Почему это он забирает детей на море, а я сижу и экономлю на колбасе?» или «Она ещё и скидку ему на подарок ребёнку выбрала. Какая заботливая!» или «Он называет свою новую жену "мамой" при моём сыне? Да как он посмел!»

Узнали себя? Не бойтесь признаться. Потому что первый шаг к исцелению — это признаться себе, что вы "болеете" ревностью.

Итак, давайте спокойно, без осуждения разберём, какая она бывает — ревность к бывшему мужу. Потому что врага нужно знать в лицо. Как распознать собственническую ревность к бывшему мужу?

В первой статье в своей группы я выделила несколько типов ревности. Сейчас мы их «переодеваем» в постразводные одежды.

Тип 1. Собственническая ревность. Её девиз: «Вещь всегда должна принадлежать своему хозяину». Звучит грубо? А вы посмотрите на свои мысли. Если вы внутренне продолжаете считать бывшего мужа «своим мужчиной», даже после развода — это оно. Вам кажется, что он не имеет права быть счастливым без вас. Что он всё ещё ваш. И каждый его шаг в сторону новой жизни вы воспринимаете как кражу.

Пример из жизни: «Мы развелись три года назад. Но когда я узнала, что он женился снова, у меня подскочило давление. Я поняла, что всё это время ждала: он одумается и вернётся. А теперь он официально "занят". И я осталась одна со своей обидой».

Как это связано с детьми? Прямо. Потому что вы начинаете конкурировать. «Почему ты купил ребёнку дорогой телефон? Ты хочешь его подкупить!» Или: «Твоя новая жена не будет забирать моего сына из школы, я сама».

Тип 2. Ревность от ущемленности. Девиз: «Я недостаточно хороша, чтобы он остался. А новая — лучше». Здесь корень не в нём, а в вашей самооценке. На подсознании вам кажется: раз бросили, значит я хуже. А если он нашёл другую, значит она умнее, красивее, моложе, лучше готовит, лучше в постели (нужное подчеркнуть).

Пример из жизни: «У бывшего новая жена — фитнес-тренер. Я же после родов так и не похудела. И когда дочь говорит "папина жена научила меня, как делать гимнастику по утрам", я слышу не это. Я слышу: "Мама — толстая и ленивая". И злюсь на дочь. А на самом деле — на себя».

Ребёнок здесь становится «зеркалом», в котором вы видите свои комплексы. И это опасно.

Тип 3. Обращенная (отраженная) ревность. Девиз: «Каждый думает в меру собственной испорченности». Это когда вы сами, простите за откровенность, не прочь бы завести интрижку на стороне или уже завели. И вам кажется, что бывший — такой же. А значит, новая женщина — не всерьёз, он ей тоже изменит, всё это фальшиво. Вы проецируете на него своё внутреннее.

Пример из жизни: «Я сама ушла от мужа к другому. Но когда он привёл новую жену знакомиться с детьми, меня захлестнула дикая злость. Я думала: "Да она ему не нужна, он же бабник, он её тоже бросит". Психолог потом мне долго мне объяснял: это я себя так оправдываю, чтобы не чувствовать вину».

Тип 4. Отрицательный прошлый опыт. Девиз: «Меня уже обманывали — и этот обманет». У вас был опыт измен в предыдущих отношениях (или в этом браке до развода). И теперь вы ждёте подвоха от каждого шага бывшего. Ему нельзя доверять. А раз нельзя доверять — значит, и детей отдавать ему страшно. И любую его заботу о ребёнке вы видите как манёвр: «он просто хочет казаться хорошим, а сам...».

Пример из жизни: «Мой первый муж изменял мне систематически. Второго я подозревала постоянно. Когда мы развелись, я была уверена: он будет делать гадости через детей. Но он честно платил алименты, забирал их на секции. И меня это бесило ещё больше! Потому что я ждала подвоха, а его не было. Мой мозг не мог перестроиться».

А теперь честный вопрос к вам, дорогая читательница: узнали себя хотя бы в одном типе?

Если да — выдохните. Вы не одна. Вы — живая. И это важно понять и.... ИЗМЕНИТЬ.

Но есть ещё один важный нюанс. Эта ревность бьёт не только по психике. Она бьёт по телу.

Я не буду вас пугать, но скажу как клинический психолог: постоянная ревность может вызвать вполне реальные физические симптомы. Ведь где тонко — там и рвется. Приступы тревоги, помутнение рассудка — когда вы не можете спать, потому что прокручиваете сценарии: «А вдруг он заберёт детей?», «А вдруг они будут любить его больше?». Как думаете, каким образом это отразится на здоровье?

Знаете, как с этим бороться? Сначала признать. Потом — взять паузу. Потом — задать себе один очень неудобный вопрос.

Упражнение «Кому на самом деле принадлежит ребёнок?»

Возьмите ручку и лист бумаги. Или заметки в телефоне. Напишите заголовок: «Кто имеет право на моего ребёнка?»

И перечислите:

Я, мать.

Он, отец (бывший муж).

Бабушки и дедушки с обеих сторон.

Новые супруги (если есть).

Учителя, врачи, тренеры.

А теперь обведите в кружок тех, кто, по закону и по факту жизни, реально влияет на вашего ребёнка. Их много, правда?

А теперь напишите второй список: «Кого я считаю "своим" внутри себя».

Скорее всего, там окажется только вы. И, может быть, ребёнок как ваша «собственность». И это — главная ловушка.

Ни один ребёнок никому не принадлежит. Он не вещь. И после развода у него появляется вторая половина семьи, с которой он имеет право общаться. Даже если вам это не нравится. Даже если его отец женился на стерве. Даже если свекровь настроила его против вас.

Я знаю, это больно. Но когда у меня возникала ревность к тому, что МОЙ ребенок чудесно провел время с отцом и его семьей (будь это бабушка, его новая жена, друзья — не важно), я повторяла себе (и вам советую): «Ребёнок — не поле битвы. Ребёнок — мост. И я не имею права сжигать этот мост, даже если на том конце живут те, кого я ненавижу».

Попробуйте упражнение «Руки прочь от ребёнка» (не в прямом, а в психологическом смысле).

Встаньте перед зеркалом. Представьте, что перед вами стоит ваш ребёнок (или его образ). Вытяните руки вперёд ладонями от себя. И скажите вслух (можно шёпотом): «Я отпускаю тебя. Ты не моя вещь. Ты имеешь право любить папу, бабушек и даже новую жену отца. Моя боль — моя ответственность. Я не буду грузить тебя ею. Я сделаю так, чтобы тебе было безопасно быть с любым, кого ты выбираешь».

Страшно? Обидно? Жжёт внутри?

Это и есть работа. Настоящая. Без розовых соплей.

А теперь — техника, которая поможет вам остановить пожар ревности прямо сейчас, без психолога (хотя к нему тоже придёте, я знаю).

Техника самотерапии: «Признаюсь себе, что "болею" ревностью».

Мы уже говорили: начало — это признание. Без него никуда. Но признаться себе — мало. Нужно сделать это ритуально, чтобы мозг зафиксировал: «Мы перешли к лечению».

Вот вам алгоритм из трёх шагов. Выполняйте его в спокойной обстановке, когда дети спят или ушли в школу.

Шаг 1. Назовите болезнь по имени. Возьмите лист. Напишите крупно: «У меня ревность к бывшему мужу. Её тип — ... (собственническая, ущемленности, отражённая, прошлого опыта — выберите своё)». А теперь ниже напишите конкретный симптом. Не абстрактно «я злюсь», а: «Когда он забирает сына на футбол, я чувствую пустоту в груди и начинаю мысленно сравнивать: "Он лучше меня, он даёт ему спорт, а я только кормлю и учу уроки"».

Конкретика — ключ. Без неё вы будете тонуть в общем негативе.

Шаг 2. «Письмо неотправленное». Напишите письмо своему бывшему мужу. Настоящее. Нецензурное, если хочется. С обвинениями. С болью. С ревностью. Вылейте всё. Не отправляйте, конечно. Это для вас.

А потом перечитайте и спросите себя: «Какая потребность стоит за каждой фразой?»

Например:

«Ты не имеешь права быть счастливым без меня!» за этим стоит потребность в собственной значимости.

«Твоя новая жена уродует ребёнка своим воспитанием!» потребность в контроле.

«Ты мне испортил жизнь!» потребность в справедливости.

Выпишите эти потребности отдельно.

Шаг 3. «Контракт с ревностью». Сядьте, выпрямитесь, положите руки на колени. Закройте глаза. Сделайте три медленных вдоха (на 4 счёта вдох, на 6 выдох). Представьте свою ревность в виде образа. Какая она? Комок? Чёрная собака? Колючий шар? Какая она?

А теперь скажите ей мысленно:

«Я вижу тебя. Я признаю, что ты здесь. Но я не буду позволять тебе управлять моими действиями в отношении ребёнка. Ты можешь быть внутри меня, но мои решения принимаю я — взрослая, любящая мать. Я буду делать так, как нужно ребёнку, даже если внутри всё кипит».

Это и есть тот самый первый шаг к исцелению: отделить чувство от действия.

Чувствовать ревность — можно. Она приходит и уходит. А вот действовать под её диктовку — нельзя.

И да, в конце признайте: «Я не обязана справляться одна. Если эта ревность душит меня месяцами — я пойду к психологу. И это не стыдно, а ответственно».

Потому что, как я писала в той самой статье: «Если вы осознаёте, что не можете самостоятельно разобраться с чувствами, а ревнивость реально мешает жить, стоит задуматься над обращением к психологу».

Резюме главы (чтобы запомнить)

Ревность к бывшему — это не любовь. Это страх потери контроля над тем, что вы считаете «своим».

Ребёнок — не ваша вещь. Повторяйте это как мантру.

Существует 4 типа постразводной ревности. Найдите свою — половина дела сделана.

Начните с признания. Без этого не работает ни одна техника.

Чувствуйте что угодно, но не позволяйте чувствам управлять вашими решениями о детях.

Глава 2. «Ребёнок отдалился от меня» – это не навсегда

Почему отдаление после развода – норма (и как не впадать в панику). Давайте сразу к самому страшному. К тому, от чего мамы плачут в ванной, на кухне, в машине по дороге на работу. К тому, что вы шепчете подруге, когда дети не слышат: «Он меня больше не любит. Она ко мне равнодушна. Раньше мы были одним целым, а теперь я для них — пустое место. Они смотрят сквозь меня. Им нужен только папа, а я — так, приложение к алиментам».

Больно? Ещё как. Но я сейчас скажу вам вещь, которая возможно, спасёт вам несколько лет нервов. Отдаление ребёнка после развода — это НОРМА. Это не конец любви. Это не ваша вина. Это не предательство. Это — защитный механизм детской психики.

Я повторю, чтобы вы вчитались: ребёнок не перестал вас любить. Он просто сейчас выживает в новой реальности. И его мозг, его психика, его хрупкое «я» выбрали такой способ адаптации. И знаете что? Это не про вас. Это про него. Сейчас объясню.

Представьте, что вы — маленький человек. Лет 6-7. И вдруг ваш привычный мир, где мама и папа завтракают вместе, а вечером папа читает сказку, рушится. Родители больше не живут вместе. Папа приезжает раз в неделю с пакетом игрушек, а мама плачет или злится. И никто не объясняет толком — почему. Или объясняют, но вы всё равно не понимаете.

Что делает ребёнок? Он не может уйти из семьи. Он не может сказать: «Я так не играю». Он не может переключить канал. Его мозг, такой гибкий и пластичный, делает единственное, что может, чтобы уменьшить боль: он отключается от источника стресса. И часто — внимание! — этим источником становится мама.

Почему? Потому что мама — главный взрослый, который рядом 24/7. Мама — зеркало его эмоций. Если мама в стрессе, он в стрессе. Если мама плачет, ему страшно. Если мама кричит на папу по телефону, он не понимает, кому верить.

И его маленький мозг говорит: «Мне больно рядом с мамой. Значит, я буду избегать её. Чтобы не болеть».

А папа — редкий, праздничный. С ним нет быта. С ним — подарки, мультики, пицца и никакой рутины. Туда не больно идти. Там безопасно. И ребёнок тянется туда, как цветок к солнцу. Не потому, что папа лучше. А потому что с ним пока меньше боли.

Вот вам пример из моей практики. Девочка 8 лет. Родители развелись полгода назад. Мама приходит ко мне на консультацию и плачет: «Она не хочет со мной разговаривать. Утром отворачивается. Вечером закрывается в комнате. А когда папа приезжает — бежит к нему, повисает на шее, рассказывает всё. Я чувствую себя ненужной. Я чувствую, что потеряла дочь».

Мы начинаем работать. Я прошу маму нарисовать, как выглядит их типичный день. И вижу: мама с утра до вечера — контроль, вопросы про уроки, «почему не убрала», «выключи телефон», «ешь нормально». А папа раз в неделю приходит с конструктором, они час играют, и он уходит.

О чём это говорит? Не о том, что мама плохая. А о том, что у мамы больше ответственности и больше тревоги. И эта тревога передаётся ребёнку. Ребёнок избегает — чтобы не заразиться.

И это не навсегда. Как только мама успокоится (и я не говорю «возьмет себя в руки», я говорю — начнёт работать со своим состоянием), как только она перестанет требовать от ребёнка «немедленной любви» — отдаление начнёт сходить на нет.

Но есть ещё одна причина, о которой часто молчат психологи. И я скажу о ней как клинический психолог. Причина нейропсихологическая: мозг ребёнка в стрессе и «бьёт» по маминскому контакту первым. Слушайте внимательно. Это важно для понимания, почему не надо биться головой о стену.

Мозг ребёнка до 12-13 лет — это не маленькая копия взрослого мозга. У него другая архитектура. За эмоции и привязанность отвечает лимбическая система, за контроль и осознанность — кора (она созревает последней). А за реакцию на стресс — так называемая ось «гипоталамус-гипофиз-надпочечники» (ГГН-ось).

Когда развод — это хронический стресс. Не один удар, а непрерывное напряжение. И ГГН-ось у ребёнка работает на полную катушку: выбрасывается кортизол, адреналин. Мозг переходит в режим «бей-беги-замри». В этом режиме первым делом отключается что бы вы думали? Мамина зона. Зона, отвечающая за эмпатию, близость, безопасный контакт. Потому что мозг решает: «Сейчас не до нежностей — нужно выжить».

И ребёнок:

перестает замечать ваши попытки обнять;

огрызается на "как дела?";

уходит в телефон или планшет;

или наоборот, становится невероятно послушным, но мёртвым внутри.

Это называется стрессовое избегание привязанности. И оно лечится странно. Не требованием любви, а снижением стресса.

Ещё одно нейропсихологическое наблюдение (спасибо исследованиям Алана Шора, нейробиолога): в состоянии посттравматического стресса (а развод для ребёнка — малая травма) первым страдает правополушарное эмоциональное восприятие матери. Ребёнок перестаёт «считывать» вашу мимику, интонации, жесты. Он буквально перестаёт видеть, что вы его любите. Не потому что вы не любите. А потому что его правое полушарие «забито» тревогой.

Как это проявляется? Он не понимает ваши шутки. Не отзывается на ласковое имя. Игнорирует, когда вы зовёте его поужинать. А вы думаете: «Он меня ненавидит». А на самом деле — у него просто болит мозг от перегрузки.

Что делать? Не кричать. Не наказывать отдаление. Не говорить: «Ты меня больше не любишь». А делать то, что я называю «мостиком за 5 минут». Техника, которая работает на нейробиологическом уровне.

Упражнение «Мостик за 5 минут» (конкретный диалог без слов)

Эта техника создана для тех моментов, когда ребёнок отстранился, а вы не знаете, как подойти. Здесь не нужно слов. Потому что ребёнок в стрессе не слышит слова. Он слышит ритм, интонацию, дыхание, тепло.

Что вам понадобится:

5 минут времени. Место, где вас не прервут. Отсутствие телефона в руках. Готовность не требовать ответа.

Алгоритм:

Шаг 1. Настройтесь сами. Сядьте, сделайте 4-5 циклов дыхания «на 4 счёта вдох — на 6 выдох». Положите руку на грудь или живот. Скажите мысленно: «Я мама. Я большая. Я справлюсь. Сейчас я иду к нему без слов, без претензий, только с теплом».

Проверьте своё лицо. Уберите злость, усталость, обиду. Или хотя бы смягчите их. Дети читают лицо за 0,1 секунды.

Шаг 2. Займите позицию «рядом, но не в лоб». Подойдите к ребёнку. Не спереди — это может быть агрессивно. Сбоку. Сядьте на корточки, чтобы быть на одном уровне (если ребёнок маленький) или просто окажитесь в том же пространстве (если подросток). Не смотрите прямо в глаза — это вызов. Смотрите в сторону, на его плечо, на игрушку. Просто посидите рядом. Молча. 30 секунд.

Шаг 3. «Случайное касание». Как будто невзначай, без требования ответа, положите руку ему на плечо, на спину или на руку. На 2-3 секунды. Если ребёнок не отдёрнул — хорошо. Если отдёрнул — отодвиньтесь, но оставайтесь рядом. Ни слова.

Шаг 4. Звуковой мостик. Начните издавать спокойный, ритмичный звук. Например, просто «м-м-м» на выдохе. Или тихо напевайте без слов. Можно напеть мелодию колыбельной, которую пели ему, когда он был совсем маленьким. Ритм должен быть как пульс — примерно 60 ударов в минуту. Монотонно. Спокойно.

Ребёнок, даже если он делает вид, что не замечает, подсознательно синхронизируется с этим ритмом. Это древний механизм привязанности — как сердцебиение мамы, когда он был в утробе.

Шаг 5. «Пять минут вместе ничего». Предложите ритуал, не требующий диалога. Например:

Порисовать рядом на одном листе (каждый своё).

Собрать пазл молча.

Полить цветы вместе.

Почистить мандаринку и поделиться (половинку — ему, половинку — себе).

Включить спокойную музыку.

Главное — никаких «расскажи мне о школе», «почему ты грустный», «давай поговорим». БЕЗ СЛОВ.

Шаг 6. Выход. Через 5 минут (можно поставить таймер на телефоне тихим сигналом) скажите спокойно: «Я буду на кухне. Если захочешь посидеть со мной — приходи». И уйдите. Не ждите благодарности. Не ждите, что ребёнок тут же кинется на шею. Вы сделали главное: восстановили нейробиологическую связь без насилия над психикой.

Почему это работает:

Вы не требуете, чтобы ребёнок вышел из защиты — вы подстроились под его режим.

Вы даёте сенсорный (прикосновение) и ритмический (звук, дыхание) якорь безопасности.

Вы не решаете его проблемы — вы просто рядом. А мозг ребёнка через 2-3 таких сеанса начинает «вспоминать», что мама — это безопасно.

Делайте «Мостик» раз в день, если ребёнок отдалён. Не ждите быстрого результата. Обычно через 5-7 дней ребёнок начинает сам подходить и садиться рядом. А через 2-3 недели — заговорит.

Маленький секрет: эта техника работает и с мужьями, которые отдалились после ссоры. Но не говорите никому)

И ещё одно важное «нельзя». Когда ребёнок отдалился, нельзя (я подчёркиваю — НЕЛЬЗЯ):

Играть в жертву: «Ты меня больше не любишь, я умру без твоей любви» — это взрослый садизм, который нагружает ребёнка чувством вины.

Подкупать: «Скажи, что любишь маму — и я куплю айфон» — вы не покупаете любовь, вы покупаете ложь.

Использовать другого родителя как угрозу: «Будешь так себя вести — отдам папе насовсем» — это разрушает базовое доверие.

Игнорировать отдаление и делать вид, что всё нормально — это путь к неврозу.

Что можно:

Мостик. Честность о своих чувствах без обвинений («Я скучаю по тому, как мы раньше играли» вместо «Ты меня избегаешь»). И терпение.

Помните детскую загадку: как съесть слона? Чайной ложкой, по частям. Вот и отдаление — это не слон, а мамонт. Но он тает, если каждый день делать по одному маленькому шагу без претензий.

Резюме главы 2 (чтобы не забыть посреди ночной тревоги)

Отдаление ребёнка после развода — нормальный защитный механизм. Это не конец любви.

Ребёнок не избегает вас лично. Он избегает боли, которую сейчас несёт с собой ваше присутствие (из-за вашего стресса, изменений в жизни, бытового давления).

Нейропричина: мозг в стрессе «отключает» зону маминого контакта, чтобы спасти базовое выживание.

Лечится не словами, а ритмом, касаниями, молчаливым присутствием.

Упражнение «Мостик за 5 минут» — ваш якорь. Делайте его каждый день, даже если кажется, что не работает.

Запрещено: обвинять ребёнка, подкупать, угрожать.

Можно и нужно: выдохнуть, сесть рядом, помолчать и подышать в одном ритме.

Практическое задание к главе 2: выберите один день на этой неделе, когда вы будете особенно спокойны (или хотя бы сделаете вид, что спокойны, но честно — лучше после дыхательных упражнений). В этот день трижды подойдите к ребёнку не с вопросом или просьбой, а просто так — положите руку на плечо на 5 секунд и уйдите. Без слов. Вечером напишите в блокнот: была ли реакция? (Отдёрнулся, замер, не заметил, чуть придвинулся). Через три дня таких «касаний без слов» начнёт происходить чудо.

Глава 3. Стресс как нормальная реакция, которую нельзя запрещать

Знаете, что меня бесит больше всего в популярной психологии? Советы «не нервничай», «возьми себя в руки», «просто дыши», «относись проще» — и всё в таком духе. Как будто у нас в груди есть кнопка «выключить стресс». И если вы до сих пор её не нажали — вы просто ленивая или глупая.

Чушь. Стресс — это не поломка. Не слабость. Не признак того, что вы плохая мать или размазня. Стресс — это НОРМАЛЬНАЯ реакция человека на то, что он считает для себя неприемлемым.

Я уже писала об этом в статье и сейчас повторю, потому что эту истину нужно выжечь в сознании каждой разведённой мамы.

Давайте разберём на пальцах.

Представьте, что вы идёте по улице, и на вас вдруг бежит огромная собака без намордника. Что происходит с телом? Сердце колотится, дыхание перехватывает, ладони потеют, ноги становятся ватными или наоборот — включается дикая скорость. Это стресс. И он спасает вам жизнь.

А теперь представьте, что кто-то подходит и говорит: «Ну чего ты орёшь? Возьми себя в руки. Собака же ещё не укусила. Расслабься». Вы бы что ответили? Правильно. Послали бы.

Так почему же, когда у нас после развода случается стресс — от встречи с бывшим, от скандала с ребёнком, от звонка свекрови, — мы сами себе говорим ту же чушь? «Успокойся, не раскисай, соберись, тряпка».

Да потому что нас приучили: стресс — это стыдно. А я вам говорю как клинический психолог: перестаньте запрещать себе стрессовать. Это естественно. Вопрос не в том, чтобы его не было. Вопрос в том, что вы с ним делаете.

В статье я выделила простую логику:

Случилось что-то, что ваш мозг считает угрозой.

Организм выдал стрессовую реакцию (злость, слёзы, ступор, паника, агрессия).

Ваша задача — не подавить её, а распознать причину и безопасно вывести.

Сравните с головной болью. Если у вас болит голова, вы же не говорите: «Ай-ай-ай, как не стыдно, не смей болеть, немедленно прекрати!» Вы ищете причину: давление, усталость, остеохондроз, отравление. И лечите её.

Со стрессом — то же самое. Именно это мы сейчас развернём в этой главе применительно к ситуации «мама после развода и её дети».

Алгоритм работы со стрессом в моменте:

Шаг 1. Признать: «Да, я сейчас в стрессе. Это нормально».

Шаг 2. Стабилизировать тело (дыхание, движение, опора).

Шаг 3. Задать себе честный вопрос: «Что именно я посчитал(а) неприемлемым?»

Шаг 4. Сделать то, что выводит гормоны стресса безопасно (покричать, поплакать, потопать, порвать бумагу, порисовать злость).

Шаг 5. Только после этого принимать решения.

То есть сначала — выпустить пар, потом — думать. Потому что в состоянии острого стресса ваш мозг работает как перегретый компьютер. Выключите его кнопкой — он зависнет. Остудите — заработает.

А теперь — две конкретные техники. Одна для вас (мамы) в тот момент, когда ребёнок хлопнул дверью и сказал, что вы хуже папы. Вторая — для ребёнка, когда у него переполнены эмоции, и он не знает, как их вытащить.

Дыхательное упражнение для мамы «В лифте» (когда ребёнок хлопнул дверью)

Название не случайно. Потому что чаще всего это упражнение можно сделать именно там — в лифте, когда везёте ребёнка в школу, в магазине в очереди, в туалете на работе. Оно незаметное. Не требует позы лотоса и благоволий.

Когда применять: в тот самый момент, когда внутри всё закипело. Ребёнок нагрубил, сказал «ненавижу», хлопнул дверью, ушёл к папе без разрешения. Или бывший позвонил и сообщил, что забирает детей на неделю раньше, а вы не готовы. Или свекровь прислала сообщение с советами по воспитанию. В общем — когда вас «накрыло».

Алгоритм (1 минута, незаметно для окружающих):

Шаг 0 (важный). Если вы за рулём — остановитесь на обочине. Безопасность превыше всего.

Шаг 1. «Полка». Зайдите в лифт (или просто отойдите к стене, к окну). Ноги поставьте на ширине плеч, спиной обопритесь о стену. Чувствуете опору? Хорошо. Если стены нет — просто сядьте на корточки на 10 секунд. Резкая смена позы сбивает стрессовый паттерн.

Шаг 2. «Кнопка первого этажа». Сделайте вдох носом на 4 счёта. Мысленно представьте, что вы нажимаете кнопку «1» в лифте. Задержите дыхание на 2 счёта. Выдохните ртом на 6 счётов, сложив губы трубочкой, как будто задуваете свечи на торте. На выдохе мысленно скажите: «Стоп». Повторите 3 раза.

Шаг 3. «Называем этаж». На третьем выдохе спросите себя вслух или про себя: «Что я сейчас чувствую?» И назовите одним словом. Без оценок «плохо» или «хорошо». Просто факт: «Злость», «Страх», «Обида», «Бессилие».

Шаг 4. «Окна открываются». Представьте, что двери лифта открылись на нужном этаже. И вы выходите в пространство, где нет ребёнка и скандала. Сделайте ещё один спокойный вдох-выдох (4-6). Теперь вы не в очаге пожара, вы в безопасном тамбуре.

Шаг 5. «План на выход». Спросите себя: «Одна простая вещь, которую я сделаю сейчас вместо крика?» Например:

«Пойду налью себе стакан воды».

«Скажу ребёнку: "Мне нужно 5 минут тишины, потом продолжим"».

«Запишу фразу, которая меня задела, в блокнот, а не выкрикну её».

И сделайте это.

Почему это работает: упражнение «В лифте» использует так называемый вагусный манёвр — стимуляцию блуждающего нерва через удлинённый выдох. Это запускает парасимпатическую нервную систему («отдыхай и переваривай») и тормозит выброс кортизола. Грубо говоря — вы тушите пожар в мозге за 60 секунд, чтобы не спалить ребёнка.

Маленький лайфхак: натренируйте это упражнение, когда вы спокойны. Сделайте 5-6 раз в день «просто так». Тогда в момент реального стресса ваш мозг выполнит его на автопилоте — как пристегнуть ремень безопасности.

Как помочь ребёнку выдохнуть гнев: техника «Коробка для крика»

Теперь про детей. Потому что они тоже в стрессе. И их стресс чаще всего выливается в: истерики на ровном месте;

агрессию на младших или на вас;

резкие слова «я тебя ненавижу», «ты плохая», «уйди»;

или наоборот — полное молчание и уход в себя.

Запрещать эти проявления — как затыкать кипящий чайник крышкой. Он всё равно взорвётся, только сильнее.

Им нужно безопасное русло для выхода гнева, страха, обиды.

Вот техника, которую я сама использовала со своими детьми после развода. Называется «Коробка для крика».

Что вам понадобится:

Любая коробка (из-под обуви, из-под техники, картонная). Если нет коробки — подойдёт ведро, пустая кастрюля с крышкой, даже стеклянная банка с плотной крышкой.

Ножницы или нож (чтобы сделать отверстие — делаете сами, конечно).

Цветная бумага, фломастеры, наклейки — для украшения, если ребёнок захочет.

Честная договорённость: «Здесь можно кричать, топтать, говорить плохие слова — но только в эту коробку».

Как сделать (вместе с ребёнком, если он готов):

Шаг 1. Создаём контейнер. Возьмите коробку. Сделайте в ней отверстие (круглое, квадратное — неважно). Скажите ребёнку: «Это особое место. Сюда можно кричать всё, что накопило. Твои секретные злости. Никто, кроме нас, не услышит».

Предложите ребёнку украсить коробку. Пусть нарисует на ней монстра, который ест плохие слова. Или наклеит красные круги — «кнопки злости». Чем смешнее и страшнее, тем лучше.

Шаг 2. Устанавливаем правила. Правила должны быть чёткими:

Кричать в коробку можно в любое время, когда внутри кипит (не только после развода — вообще).

Нельзя кричать в лицо другому человеку. Всё злое — в коробку.

Если хочется не кричать, а сказать шёпотом — тоже можно.

После того как выпустил пар, коробку закрывают крышкой (или заклеивают скотчем на 2 минуты). Это ритуал: «Злость осталась здесь, я свободен».

Шаг 3. Обучаем процессу. Покажите на себе. Возьмите коробку, наклонитесь к отверстию и скажите тихо (а потом громко): «Я злюсь, потому что ты не убрал игрушки». Или: «Мне обидно, что папа пришёл без звонка». Потом закройте крышку и выдохните.

Ребёнок сначала будет смеяться и считать это глупым. Не давите. Просто оставьте коробку в доступном месте. Рано или поздно он сам к ней подойдёт. Особенно после того, как вы своим примером покажете, как это работает.

Важный момент: техника «Коробка для крика» — не про накопление. Нельзя копить неделю, а потом вываливать. Она для оперативного сброса. Сказали что-то обидное — через 2 минуты идёте к коробке. Не в себе, не в подушку, а в специальный контейнер.

Почему это работает с нейropsychологической точки зрения: когда ребёнок (да и взрослый) кричит в направленный объект, активируется вокальный резонанс — вибрация голосовых связок передаётся в череп, стимулируя блуждающий нерв. Это снижает уровень кортизола быстрее, чем любые уговоры. Плюс ритуал «закрыть крышку» даёт мозгу сигнал: «Опасность прошла, можно расслабиться».

Что делать, если нет коробки под рукой (случай в машине, в гостях, в школе)?

Используйте «Кулак для плохих слов».

Сожмите ладонь в кулак, приложите его ко рту и прокричите всё в кулак. Потом резко разожмите ладонь — как будто выпускаете птицу. И выдохните. Это мобильный вариант. Не так эффективно, как коробка, но лучше, чем молчать.

Что делать, если стресс хронический (длится неделями)?

Я должна сказать вам, что описанные выше техники — для острых ситуаций. Если вы или ребёнок находитесь в стрессе месяцами, если у ребёнка появились тики, ночное недержание, заикание, панические атаки, отказ от еды — это не лечится дыхательными упражнениями.

Это значит, что стресс перешёл в хроническую форму. И нужна помощь специалиста: нейropsychолога, детского психолога, а иногда — психиатра. И это не стыдно. Это как если бы вы с переломом не шли к костоправу, а пытались его заговорить.

Пожалуйста, не запускайте. Ребёнок не «перерастёт», не «само пройдёт». Нервная система запоминает паттерны. И потом взрослый человек ходит с неврозом, с которым надо работать годами.

Лучше 2 месяца походить к психологу сейчас, чем потом таскать эту тяжесть.

Но в большинстве случаев — обычный бытовой стресс после развода снимается этими техниками за 2-3 недели. Если делать их каждый день. Не раз в месяц.

Резюме главы 3 (чтобы не забыть в самый разгар скандала)

Стресс — нормальная реакция на неприятное. Не запрещайте себе и ребёнку его чувствовать.

Сначала — стабилизация (дыхание, поза, опора). Потом — анализ причин. Потом — действия.

Упражнение «В лифте» для мамы: 1 минута на приведение себя в порядок, чтобы не натворить дел.

Техника «Коробка для крика» для ребёнка: безопасный контейнер для гнева и страха. Сделайте её вместе.

Хронический стресс — не лечится самодеятельностью. Идите к специалисту. Это любовь к себе и ребёнку.

Практическое задание к главе 3:

В течение трёх дней отслеживайте и запишите три ситуации, когда вы или ребёнок испытали острый стресс. Для каждой ситуации:

Назовите причину («что именно я посчитал(а) неприятным?»)

Какая техника помогла или могла бы помочь? («В лифте» или «Коробка для крика»)

Сделайте вывод: какая ситуация повторяется чаще всего? Это ваша «зона стресса».

А потом напишите план: что вы измените в своём поведении в следующий раз, когда эта зона активируется.

Пример: «Каждый раз после школы ребёнок истерит. Причина — перегрузка. Вместо того чтобы ругать, я дам ему 5 минут покричать в коробку, а потом мы будем молча есть банан. И только через 15 минут спрошу про уроки».

ЧАСТЬ 2. РЕБЁНОК МЕЖДУ ДВУХ ОГНЕЙ

Глава 1. Папа хороший, я плохая – игра, в которую нельзя играть

Знаете, какая фраза режет сильнее, чем «я тебя разлюбил»? Вот она. Скажите мне, если узнали: «А папа так не делает», или «С папой веселее», «Папа разрешает», «Ты злая, а папа добрый».

Ты ночами не спишь, уроки делаешь, кормишь, лечишь, водишь по кружкам, а он приходит раз в неделю с айфоном и пиццей — и он «хороший», а ты «плохая». Где справедливость? Её нет. И не будет, если вы будете играть в эту игру.

Потому что «папа хороший, я плохая» — это не про реальность. Это про игру, в которую нельзя играть. В неё проигрывают все. Особенно вы. И особенно — ребёнок.

Давайте разберемся, откуда берётся эта несправедливость. И что с ней делать так, чтобы не разрушить себя и не потерять ребёнка.

Почему ребёнок идеализирует отца (а маму обесценивает) – эволюционная ловушка? Я сейчас скажу неочевидную вещь. Которая многих бесит. Но это правда. Ребёнок не виноват, что он так говорит. И папа не обязательно «злодей, который настроил ребёнка». В большинстве случаев — это ловушка, запрограммированная в мозге ребёнка.

Объясняю с точки зрения эволюционной психологии и нейробиологии. Тысячи лет назад дети выживали только в том случае, если имели доступ к ресурсам обоих родителей. Если один родитель (особенно отец) отстранялся — ребёнок мог погибнуть. Поэтому мозг ребёнка имеет встроенный механизм: цепляться за того родителя, который кажется менее доступным или более «ресурсным».

После развода что происходит? Мама — здесь. Каждый день. С рутиной, уроками, «почисти зубы», «надень шапку», «не смотри в телефон». Мама — это быт. А быт = ограничения.

Папа — там. Приходит реже. Приносит подарки. Водит в кино. Не проверяет уроки. Не заставляет убирать комнату. Папа — это праздник. А праздник = свобода.

Кого мозг ребёнка выберет как «более ценного» для выживания? Того, кто даёт ресурсы без требований. Потому что в древности любой лишний взрослый с мясом и шкурой был благом.

Это называется идеализация отсутствующего родителя. И она пройдёт сама собой, когда: ребёнок подрастёт и начнёт видеть нюансы;

или когда папа тоже войдёт в быт (начнёт требовать уроки и чистить зубы);

или когда мама перестанет соревноваться и доказывать.

Но пока — это просто биология. Не предательство. Не заговор. Не признак того, что вы плохая мать.

Важно понять: когда ребёнок говорит «папа лучше», он не сравнивает вас как личностей. Он сравнивает ситуации: «с мамой — школа и скука, с папой — мультики и сладости». И выбирает сладости. Потому что он ребёнок. А не дипломат.

И ваша задача — не обижаться и не доказывать, что вы «тоже хорошая». А спокойно разграничить.

Как ответить на фразу «А папа так не делает» – 3 готовые фразы.

То, что ребёнок говорит обидные вещи — это не значит, что он вас не любит. Это значит, что он проверяет границы. Или выражает свою фрустрацию. Или просто повторяет то, что где-то услышал. Ваша реакция решает всё.

Если вы взрываетесь криком «Ах, папа так не делает? Ну и иди к своему папе!» — вы проиграли. Ребёнок запомнит: мама отвергает, когда я говорю о папе. И будет молчать. А обида уйдёт внутрь.

Если вы начинаете плакать и говорить «Ты меня больше не любишь, ты предатель» — вы нагружаете ребёнка взрослой виной. Он не должен нести ваши эмоции.

Если вы спокойно и твёрдо отвечаете по одной из трёх формул — вы выходите из игры победителем. Потому что вы перестали соревноваться.

Вот три готовые фразы. Запомните их. Повторяйте как мантру, пока не войдёт в привычку.

Фраза 1. Разделение правил. «У папы в доме свои правила. У меня в доме — свои. Мы оба тебя любим, но живём по-разному. Пока ты здесь — делаем так, как принято у меня».

Почему это работает: вы не обесцениваете папу. Вы не говорите, что он плохой. Вы просто устанавливаете факт: разные дома — разные правила. Без драмы.

Фраза 2. Спокойное принятие без соревнования. «Да, папа это делает по-другому. У каждого свой способ. Мой способ — такой».

Почему это работает: вы не вступаете в спор. Не доказываете, что ваш способ лучше. Просто констатируете. Ребёнок быстро теряет интерес к сравнению, если не получает эмоционального крючка.

Фраза 3. Перенос ответственности (для детей постарше). «Ты прав, папа разрешает больше. Но сейчас ты со мной. Если хочешь, обсудим, почему у нас разные правила. Но менять их прямо сейчас я не буду».

Почему это работает: вы не игнорируете ребёнка. Вы признаёте его наблюдение. И предлагаете диалог — но не под давлением. А на ваших условиях.

Чего нельзя делать категорически:

Говорить: «Твой папа — ...(такой и такой), он ничего не понимает» (это разрыв привязанности ребёнка к половине его самого).

Требовать: «Скажи, что я лучше» (это манипуляция).

Наказывать: «Не будешь так говорить, иначе не получишь планшет» (это превращение любви в товарно-денежные отношения).

Твёрдо. Спокойно. Без истерики. Как будто вы говорите: «А дождь идёт». Это факт. Не более.

Кейс: «Обида на ребёнка, что он оправдывает отца» — переводим в действие.

Теперь про то, о чём молчат даже на консультациях. Про обиду на ребёнка. Да-да. Не на бывшего. Не на свекровь. А на собственного сына или дочь. За то, что они принимают сторону отца.

Вы можете ненавидеть себя за это чувство. Думать: «Я чудовище, как я могу злиться на ребёнка?» А я вам скажу: можно. Чувствовать можно всё. Стыдно не за чувства. Стыдно за действия из этих чувств.

Давайте разберём реальный кейс из моей практики (имя изменено, суть сохранена).

Кейс: «Марина, сын 10 лет, развод 2 года назад».

Марина приходит на консультацию и плачет:

«Сын постоянно говорит: "Папа не такой, папа лучше, папа меня понимает". А когда я прошу помочь по дому — молчит. Когда папа просит — бежит. Я понимаю, что это несправедливо, но я его за это ненавижу. Я плохая мать?»

Мы с ней разбираем три шага.

Шаг 1. Отделить чувство от действия

Я говорю: «Марина, вы имеете право на обиду. Вы имеете право злиться на сына. Но что вы делаете с этой злостью?»

Она честно: «Могу накричать. Или замолчать на полдня. Он потом приходит мириться, а я ещё сильнее злюсь».

Ок. Это действие из чувства. Разрушительное.

Шаг 2. Дать обиде легальный выход

Мы вводим технику из прошлой главы — «Письмо неотправленное» (из Части 1, Глава 1). Марина пишет сыну письмо, где выливает всё: «Я злюсь на тебя. Ты не ценишь, что я делаю. Папа приходит раз в неделю и дарит подарки, а я каждый день стираю, готовлю, вожу к врачу. И я устала слышать, что с ним тебе лучше. Мне обидно до слёз. Но я не буду тебе это говорить, потому что ты ребёнок и не должен нести мою боль. Я говорю это бумаге. А потом выкину».

Она пишет. Плачет. Рвёт письмо. И становится легче.

Шаг 3. Переводим обиду в действие, укрепляющее отношения

Я спрашиваю: «Что вы хотите на самом деле? Чтобы сын вас ценил?»

Она: «Да».

Тогда мы меняем стратегию. Вместо того чтобы ждать благодарности, Марина вводит ритуал «Мои инвестиции».

Раз в день за ужином она спокойно перечисляет (без претензий):

«Сегодня я тебя: покормила, отвела на футбол, помогла с математикой, постирала твою форму». И замолкает. Не требует: «Скажи спасибо». Просто говорит факты.

Через две недели сын сам начал добавлять: «Спасибо за форму». А через месяц — он сказал: «Мама, папа хороший, но ты — мама. Это другое».

Марина выдохнула. Обида не ушла полностью, но перестала жрать её изнутри.

Что выносим из кейса:

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.