

НЕИДЕАЛЬНАЯ МАМА:

МОЙ СЫН:

КНИГА ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ МАМ (0-7 ЛЕТ)



Неидеальная мама
Мой сын: книга поддержки
для мам (0–7 лет)
Серия «Неидеальная
мама: читаем», книга 6

*<https://litres.ru/74158873>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Эта книга — бережный и научно обоснованный путеводитель по воспитанию мальчиков от рождения до 7 лет, опирающийся на теорию привязанности и нейробиологию. Автор развенчивает вредные стереотипы о том, что «мужчины не плачут», и призывает мам отказаться от гонки за идеальностью.

Издание подробно рассматривает ключевые этапы взросления сына: от закладки базового доверия в первый год жизни до кризиса сепарации и развития эмоционального интеллекта. Вы найдете практические ответы на самые сложные вопросы: как экологично справляться с детскими истериками и агрессией, что делать при задержке речи, как установить здоровые границы с гаджетами и грамотно обсуждать телесность.

Особое внимание уделено ресурсу самой женщины: книга учит справляться с материнским выгоранием, побеждать страх

«я плохая мама» и мягко вовлекать отца в заботу о ребенке. Это руководство поможет вам выдохнуть и выстроить с сыном глубокую, доверительную связь.

Содержание

Введение	5
Глава 1: Первый год: крепкие объятия и доверие	7
Глава 2: 1–3 года: «Не хочу!» и первые шаги к самостоятельности	22
Глава 3: 3–5 лет: Эмоции под микроскопом	37
Глава 4: 5–7 лет: Подготовка к школе без стресса	53
Глава 5: Помощник: «Он такой агрессивный!»	63
Конец ознакомительного фрагмента.	64

Неидеальная мама

Мой сын: книга поддержки для мам (0–7 лет)

Введение

Дорогая мама!

Когда вы впервые взяли своего сына на руки, вы, скорее всего, пообещали ему целый мир. И почти сразу же внутри поселился страх: «А вдруг я не справлюсь?» Вдруг вы не сможете дать ему то, что нужно, не угадаете, не защитите? А потом, когда он подрастает, добавляются новые голоса — из книг, от родственников, из соцсетей: «Мальчики не плачут», «Ты должна воспитать мужчину», «Не приучай к рукам — вырастет маменькиным сынком». И вот вы уже не просто мама, а какой-то главнокомандующий по производству «настоящего мужчины». Страшно, правда?

Я хочу, чтобы вы знали: всё это — мифы. Опасные, устаревшие и не имеющие ничего общего с настоящей наукой о развитии детей. Эта книга написана для того, чтобы выдохнуть, перестать бояться и начать доверять себе. Она про то, что ваш сын — это прежде всего ребёнок, а не «будущий мужчина». Со своими чувствами, страхами, огромной

потребностью в любви и принятии. И у вас уже есть всё, чтобы дать ему это.

В главах этой книги я собрала современные знания из детской психологии, нейробиологии и теории привязанности — но без заумных терминов. Мы будем говорить на простом, человеческом языке. О том, почему мальчики плачут (и это нормально), откуда берётся агрессия и как её направить в мирное русло, как сохранить с сыном близость на долгие годы и почему стереотип «ты же будущий мужчина» может ранить сильнее, чем кажется.

Вы найдёте здесь и конкретные ответы на самые горячие вопросы: как справляться с истериками в три года, что делать с гаджетами, как разговаривать о теле и границах, как вовлечь папу в воспитание и, самое главное, как не забывать о себе — потому что счастливая мама важнее любых правил.

Пусть эта книга станет вашим верным другом. Читайте её по порядку или открывайте ту главу, которая больше всего волнует прямо сейчас. Делайте заметки, спорьте, возвращайтесь к прочитанному. И помните: идеальных мам не существует, но есть вы — живая, тёплая и любящая. И ваш сын счастлив просто потому, что вы есть.

Присоединяйтесь к сообществу «Неидеальная мама» на Дзене: <https://dzen.ru/2mom> — там мы каждый день обсуждаем материнство без прикрас.

Глава 1: Первый год: крепкие объятия и доверие

Первый год жизни вашего сына — это время, когда закладывается самый главный фундамент всей его будущей жизни. Не просто физического здоровья, а его способности любить, доверять, чувствовать себя в безопасности и строить близкие отношения. В этот период вы становитесь для него целой вселенной. Каждое ваше прикосновение, взгляд, голос, каждый раз, когда вы откликаетесь на его плач или улыбку, — это кирпичик в стене его базового доверия к миру.

Многие мамы слышали про «привязанность», но часто представляют её как что-то сложное, требующее специальных техник или идеального поведения. На самом деле привязанность — это просто та связь, которая возникает между вами и малышом, когда вы чутко и с любовью реагируете на его сигналы. Это не про «не испортить» или «не приучить к рукам», а про то, чтобы дать сыну понять: «Ты в безопасности, ты нужен, ты любим таким, какой ты есть». В этой главе мы поговорим о том, почему именно первый год так важен для формирования здоровой привязанности, как распознавать сигналы малыша и не бояться своей интуиции, а также о том, как забота о себе помогает вам быть той самой «надёж-

ной базой», от которой ваш сын сможет смело отправиться исследовать мир.

Первые 40 дней: период настройки

Первые недели после рождения — это не «адаптация» в привычном смысле, а скорее период тонкой настройки вашей общей «музыкальной партитуры». Малыш только что покинул идеально приспособленную среду — вашу утробу, где всегда было тепло, темно, слышно ваше сердцебиение, еда поступала без усилий. Теперь ему нужно привыкать к гравитации, звукам, свету, смене температуры, чувству голода и мокрой пелёнки. Для вас это тоже время привыкания: вы учитесь понимать своего сына без слов, ваш организм восстанавливается после родов, гормональный фон меняется.

В этот период самое важное — **контакт «кожа к коже»**. Как можно чаще кладите голенького малыша себе на грудь, на живот. Для него это не просто «ласка», а жизненно важный сигнал: «Я не один, я с мамой, её сердце бьётся рядом, её тело — это мой дом». Однако важно помнить, что не все семьи могут или хотят практиковать это по разным причинам — например, из-за медицинских показаний после кесарева сечения, сильной усталости или личных предпочтений. Если контакт «кожа к коже» вам недоступен или некомфортен, это не делает вас плохой мамой. Есть множество других спосо-

бов быть рядом: держать малыша на руках, укрытых тканью, говорить с ним, петь колыбельные, качать в слинге. Главное — ваше присутствие и тёплое внимание. В любом случае, если у вас есть медицинские ограничения, обязательно следуйте рекомендациям врача — ваше здоровье тоже важно.

Что даёт контакт «кожа к коже» (когда он возможен):

- Стабилизирует температуру, сердцебиение и дыхание новорождённого.
- Снижает уровень гормона стресса — кортизола.
- Способствует выработке окситоцина — «гормона любви и привязанности» — у вас обоих.
- Помогает наладить грудное вскармливание (если вы кормите грудью) и просто дарит ощущение покоя.

Не бойтесь, что вы «избалуете» сына частыми объятиями. В этом возрасте избаловать вниманием невозможно. Чем больше вы носите, обнимаете, берёте на руки, тем крепче становится ваша связь. Мозг малыша в прямом смысле растёт благодаря этим взаимодействиям — формируются нейронные связи, отвечающие за способность к эмпатии, доверию и регуляции эмоций. Исследования Джона Боулби и Дональда Винникотта показали, что именно ранняя привязанность определяет, насколько уверенным и спокойным будет ребёнок в будущем.

Искусство отзываться: ключ к доверию

Самая распространённая тревога мам мальчиков: «А вдруг я его перестимулирую? Вдруг он привыкнет, что я всё время рядом, и не станет самостоятельным?» Эти страхи родом из старых мифов о воспитании, которые давно опровергнуты наукой. Вспомните, что малыш не умеет успокаиваться сам. Его нервная система ещё незрелая. Когда он плачет, он не манипулирует — он кричит: «Помогите! Мне страшно, больно, одиноко!» Если вы не приходите, его мозг переживает дистресс. Если вы приходите и берёте на руки, вы учите его нервную систему успокаиваться — сначала внешне (через ваше тепло, голос, покачивания), а потом и внутренне (формируются механизмы саморегуляции).

Что значит «отзываться»?

- Не обязательно бежать к малышу на каждый пик сломая голову, роняя всё. Но важно дать ему знать, что вы его услышали: «Я иду, мой хороший, иду», «Что случилось? Всё хорошо, мама рядом».
- Постепенно вы научитесь различать оттенки плача: голодный, от усталости, от скуки, от боли. Если вы не уверены — пробуйте разные способы: предложите грудь, покачайте,

смените подгузник. Со временем придёт понимание.

- Не пытайтесь «не приучать к рукам», если сын просится. На руках он получает ваш запах, биение сердца, тепло — всё, что создаёт чувство безопасности. Это не «поблажка», а базовая потребность.

Исследования показывают: дети, чьи родители чутко и быстро реагировали на их плач в младенчестве, вырастают более уверенными в себе и менее тревожными. Они знают, что мир отзывчив, что их сигналы имеют значение. Это не делает их «привязанными к маминой юбке» — наоборот, даёт им возможность смело отрываться от вас, чтобы исследовать, зная, что есть куда вернуться. Обратите внимание: все дети разные, и если ваш сын иногда успокаивается сам или не требует постоянного ношения — это тоже нормально. Главное — ваша готовность откликнуться, когда он действительно нуждается.

Сон, кормление и режим: гибкость и вариативность

Одна из главных головных болей первого года — наладить режим сна и кормления. Книжки и гуру родительства предлагают десятки «правильных» методик, которые часто заставляют маму чувствовать себя неудачницей, если сын не спит всю ночь или просит грудь каждый час. Давайте посмотрим правде в глаза: **в первый год нет единого «правильного»**

расписания, подходящего всем. У каждого ребёнка свой темперамент, свой «встроенный» ритм, у вас — свой ресурс и возможности. Но это не значит, что никаких ориентиров нет. Для тех, кто чувствует растерянность, можно использовать несколько проверенных подходов.

Что важно знать про сон мальчиков (с оговоркой):

- Многие малыши, независимо от пола, в первый год спят чутко, часто просыпаются, особенно если есть скачки роста или прорезывание зубов. Это нормально и не означает, что вы что-то делаете не так.

- Ночные кормления — естественный механизм не только поддержания лактации, но и удовлетворения потребностей ребёнка в питании, комфорте и близости. Даже если кажется, что сын «висит на груди» всю ночь, это скоро пройдёт. Ночные кормления дают ему чувство безопасности и помогают регулировать эмоции.

- **Варианты организации сна:** совместный сон, кровать рядом с родительской кроватью (по правилам безопасного сна) или отдельная комната — всё это личный выбор. Если вам удобнее и спокойнее спать вместе, не слушайте осуждения. Если вам нужно своё пространство — используйте монитор и кроватку рядом. Главное — безопасность и ваш отдых. При этом имейте в виду: не существует единственно

верного способа. Попробуйте разные варианты и выберите то, что работает именно для вашей семьи.

Про кормление (грудное или искусственное):

Независимо от того, как вы кормите, главное — **кормить по требованию, чутко реагируя на голод ребёнка**. Не нужно выдерживать жёсткие интервалы, если малыш голоден. Не нужно заставлять доедать, если он отвернулся. Доверяйте сыну и своему телу: они сами знают, сколько и когда. Если вы на искусственном вскармливании, следуйте рекомендациям педиатра по объёму, но при этом ориентируйтесь на сигналы ребёнка — не все дети съедают норму до капли.

Режим — это не тирания, а ритм:

Вместо того чтобы пытаться «натянуть» ребёнка на график, попробуйте наблюдать за его естественными циклами: когда он обычно хочет спать, когда бодрствует, когда голоден. Постепенно вы заметите повторяющиеся паттерны. На их основе можно выстроить предсказуемый, гибкий режим. Например: просыпаемся, кормим, бодрствуем 1–1,5 часа, потом снова сон. Ритм — это предсказуемость, которая даёт малышу чувство безопасности. Если вы чувствуете, что

без чёткого расписания вам становится тревожно, можно использовать «ритмы с плавающими границами» — например, кормить примерно каждые 3–4 часа, но допускать отклонения в 30–60 минут. Главное — не заставлять себя и ребёнка страдать в погоне за идеальным графиком.

Мамина самостоятельность: «Надёжная база» для сына

Чтобы давать тепло и защиту, нужно откуда-то брать энергию. Часто, погружаясь в заботу о сыне, мамы забывают о себе: недосыпают, едят на ходу, отказываются от помощи. Но истощённая мама не может быть чуткой. Ваше состояние — это ресурс для ребёнка.

Что делать:

- **Принимать помощь.** Если кто-то предлагает приготовить еду, посидеть с малышом часок — соглашайтесь. Не пытайтесь быть супергероиней.
- **Отдыхать, пока спит ребёнок.** Не надо использовать каждую минуту его сна для уборки. Полежите, выпейте чай, поспите. Если уборка помогает вам чувствовать себя спокойнее — делайте её, но не в ущерб сну.
- **Разговаривать о своих чувствах.** С мужем, подру-

гой, психологом. Материнство — это не только радость, но и усталость, раздражение, скука. Это нормально. Если вы замечаете, что тревога, страх не справиться или чувство вины становятся постоянными спутниками, не бойтесь обратиться к специалисту. Группы поддержки мам, консультации психолога — это не стыдно, а мудрый способ сохранить своё психическое здоровье. Вы не обязаны справляться со всем в одиночку.

• **Выходить из дома без сына** хотя бы на 20 минут. Подышать воздухом, пройтись одной — это восстанавливает. Если нет возможности оставить малыша с кем-то, попробуйте носить его в слинге — это даёт свободу движений.

Запомните: вы — «надёжная база» для своего сына. Надёжность базы не в том, чтобы быть идеальной и безупречной, а в том, чтобы быть живой, настоящей, умеющей просить о помощи и заботиться о себе. Ваше спокойствие и уверенность передаются малышу. Если вы чувствуете, что не справляетесь, — обращайтесь за профессиональной поддержкой. Психолог или консультант по грудному вскармливанию могут дать конкретные инструменты. Помните: ресурсы для поддержки матерей существуют, и вы имеете полное право ими пользоваться.

Развитие в первый год: что реально важно

Не гонитесь за «ранним развитием» — в этом возрасте

лучшая развивающая среда — это вы. Ребёнок познаёт мир через взаимодействие с вами.

Что делать:

- **Носить на руках, обнимать.** Ваше тело — лучший тренажёр для вестибулярного аппарата и источник тактильных ощущений. Если вам тяжело носить из-за боли в спине, используйте слинг или эрго-рюкзак.

- **Разговаривать.** Рассказывайте сыну, что вы делаете, называйте предметы, эмоции. «Вот мы надеваем носочек», «Ты расплакался, потому что устал», «Какой вкусный суп, правда?» Речь развивается через слушание живой речи, а не через мультики. Если вы замечаете, что к году малыш не произносит ни слова, не реагирует на своё имя или у него мало лепета — это повод обсудить с педиатром и детским неврологом. Задержки речевого развития могут быть связаны с разными факторами, но раннее выявление помогает быстрее подобрать помощь.

- **Играть в простые игры.** «Ку-ку», пальчиковые игры, погремушки, шуршащие игрушки. Дайте ему трогать разные текстуры: мягкое, шершавое, гладкое.

- **Давать ползать и исследовать пространство.** Как только малыш начинает двигаться, обеспечьте ему безопасное пространство для ползания — это развивает координацию и мозг. Если ребёнок не хочет ползать, не паникуйте —

некоторые дети сразу начинают ходить.

- **Следить за эмоциональным состоянием.** Ваша улыбка, ваш спокойный голос — лучшее лекарство. Если вы устали или раздражены, малыш это чувствует. Постарайтесь в такие моменты сделать паузу: глубоко вздохните, выпейте воды, положите ребёнка в кроватку на 2 минуты и выйдите из комнаты, чтобы успокоиться.

Чего не делать:

- Не сравнивать с другими детьми. Развитие мальчиков индивидуально: некоторые начинают говорить позже, но это не всегда говорит о задержке. Если вас что-то беспокоит, проконсультируйтесь с педиатром.

- Не насиловать «упражнениями». Если сын не хочет лежать на животике — не заставляйте через крик. Предложите позже, на короткое время, на груди или на вашем животе.

- Не слушать советы «не бери на руки, устанешь» — слушайте своё сердце.

Памятка

- **Первые 40 дней** — время настройки вашей связи. Контакт «кожа к коже» полезен, но не обязателен — ищите способы быть рядом, которые подходят именно вам. При меди-

цинских ограничениях следуйте рекомендациям врача.

- **Отзывайтесь на плач** — это не баловство, а формирование базового доверия. Если сомневаетесь в причине плача, пробуйте разные варианты утешения.

- **Кормите по требованию, не бойтесь ночных кормлений.** Ночные кормления важны для питания, комфорта и близости. При искусственном вскармливании — следуйте рекомендациям, но с учётом сигналов малыша.

- **Организация сна** — ваш выбор: совместный сон, кровать рядом или отдельная комната. Главное — безопасность и ваш отдых. Пробуйте разные варианты.

- **Ритм** — это гибкий режим, основанный на наблюдениях за малышом. Не бойтесь отклоняться от графика.

- **Забота о себе** — не эгоизм, а необходимость. Принимайте помощь, отдыхайте, делитесь чувствами. Если не справляетесь — обратитесь к специалисту. Группы поддержки и психологи — доступные ресурсы.

- **Развитие** — в повседневном общении, объятиях и разговорах. Не гонитесь за ранними методиками. Сравнивайте ребёнка только с ним самим (вчера и сегодня). При любых сомнениях в темпах развития — советуйтесь с педиатром.

Вопросы для саморефлексии

1. Как часто я беру сына на руки просто так, без повода? Комфортно ли мне это делать? Если нет, что меня останавли-

ливает?

2. Чувствую ли я, что понимаю, чего хочет мой малыш по разным оттенкам плача? Если нет, что помогает мне учиться (наблюдение, пробы, советы других мам)?

3. Какие страхи («испорчу», «приучу к рукам», «не высыпаясь») чаще всего мешают мне доверять своей интуиции? Откуда они взялись? Как я могу работать с этими страхами — через разговор, чтение, поддержку?

4. Насколько я забочусь о своём отдыхе и восстановлении? Есть ли у меня хотя бы 15 минут в день, когда я не думаю о ребёнке? Если нет, что можно изменить?

5. Как я реагирую на советы других людей, которые расходятся с моим ощущением «что лучше для моего сына»? Могу ли я спокойно говорить «спасибо, я подумаю» и оставаться при своём?

Вопрос мамы — ответ психолога

Вопрос: «Моему сыну 4 месяца. Он постоянно просится на руки и плачет, как только я его кладу. Свекровь говорит, что я его разбаловала и что нам надо „не приучать к рукам“. Я боюсь, что она права, и мне нужно приучать его к самостоятельности. Но сердце разрывается, когда он плачет. Что делать?»

Ответ психолога: Дорогая мама, ваше сердце подсказывает вам верное решение. В 4 месяца мозг малыша устроен

так, что он ещё не способен «манипулировать» или «капризничать». Плач для него — единственный способ сообщить о дискомфорте, страхе, потребности в безопасности. Ваша свекровь говорит из опыта прошлых поколений, когда считалось, что ребёнка нужно «воспитывать с пелёнок» и не баловать. Но современные исследования в области привязанности (работы Боулби, Винникотта, а также отечественных психологов, например Людмилы Петрановской) однозначно показывают: чем больше вы берёте сына на руки в этом возрасте, тем спокойнее и увереннее он будет в будущем. Вы сейчас не «балуете», а формируете у него ощущение «меня любят, я в безопасности». Это фундамент его психического здоровья.

Когда вы, следуя совету не брать на руки, оставляете плачущего малыша одного, его нервная система испытывает запределный стресс (выброс кортизола), который может затормозить развитие нервной системы и привести к повышенной тревожности. Когда вы берёте его на руки, вы даёте ему успокоиться, и его мозг учится саморегуляции через вас. Со временем он сможет успокаиваться сам, но сначала ему нужно научиться этому с вашей помощью.

Что делать: Продолжайте брать на руки столько, сколько нужно. Можно использовать слинг или эрго-рюкзак, чтобы освободить руки и при этом быть рядом. Постепенно, к 6–7 месяцам, малыш станет более самостоятельным, начнёт интересоваться игрушками и ползанием, и потребность в руках

естественным образом уменьшится. Пока же — доверяйте себе. Ваша связь с сыном сильнее любых советов со стороны. Если вы чувствуете сильную тревогу, давление со стороны родных или постоянную усталость, не стесняйтесь обратиться к психологу или в группу поддержки мам — это поможет вам сохранить ресурс. Вы — лучший эксперт для своего ребёнка.

Глава 2: 1–3 года: «Не хочу!» и первые шаги к самостоятельности

Я помню тот день, когда мой сын впервые сказал «нет» не как лепет, а как осознанное и твёрдое заявление. Ему было около полутора лет. Мы стояли в коридоре, я протягивала руку, чтобы помочь ему надеть куртку, а он отпрянул, сжал кулачки и выдал: «Ни!». В его глазах читалась целая буря — ярость, гордость, испуг от собственной смелости и, кажется, торжество. Я замерла. В голове пронеслось: «Всё, началось. Война?». Но вместо того, чтобы испугаться, я вдруг почувствовала гордость. Да, гордость. Потому что этот маленький человек, который ещё вчера был полностью зависим от меня, вдруг заявил о себе. Он отделился. Он стал собой.

Именно с этого момента начинается ваш совместный танец сепарации — самый важный и самый непростой этап первых трёх лет. Возраст от одного года до трёх — это время, когда ваш сын открывает для себя, что он не часть мамы, а отдельный человек. И это открытие пугает и радует его одновременно. Он то бросается к вам с объятиями, то отталкивает вас, крича «НЕТ!». Он хочет всё делать сам, но тут же теряет уверенность, когда что-то не получается. Он учится говорить «я», и это слово становится его любимым.

Дорогая мама, если вы сейчас чувствуете, что сходите с

ума от этих качелей, — вы не одна. Миллионы мам проходят через это. И знаете что? Это абсолютно нормально. Это здоровый этап развития. Ваш сын учится быть самостоятельным, и ваша задача — не остановить этот процесс, а сделать его безопасным. Давайте разберёмся, как пройти через «нет», истерики и бесконечное «я сам» без потерь для психики — и вашей, и его.

Почему «нет» — это хорошо

Когда ваш сын впервые говорит «нет», кажется, что он бунтует против вас. На самом деле он бунтует против слияния. Он проверяет свои границы. Кризис одного-трёх лет (психологи называют его кризисом сепарации) — это этап, когда ребёнок учится различать, где заканчивается он и начинаете вы. И каждое «нет» — это маленькая победа его личности.

Что происходит внутри вашего сына?

- **Открытие воли:** Он впервые понимает, что может влиять на события. Если он скажет «нет», то мама остановится. Это даёт ему ощущение силы.
- **Страх перед самостоятельностью:** Одновременно он боится этого нового чувства. Он всё ещё нуждается в ва-

шей защите, и это противоречие вызывает бурю эмоций.

• **Учится отказывать:** Отказ — это навык. Он не умеет делать это мягко. Его «нет» — это взрыв, потому что внутри него всё кипит: «Я хочу это сделать сам, но у меня не получается, и я злюсь!».

Ваша задача — не сломать его волю, а помочь ему остаться в контакте с вами, даже когда он говорит «нет». Как? Принимать его отказ как данность, но устанавливать чёткие рамки. «Ты не хочешь надевать эту шапку. Да, я слышу. Но на улице холодно, поэтому мы наденем шапку — ты можешь выбрать, какую: синюю или зелёную». Вы не отменили его волю. Вы дали ему пространство для выбора внутри безопасных границ.

Как не сойти с ума от «я сам»

Фраза «я сам» может вызывать у мамы желание спрятаться в ванной и закрыть дверь на ключ. Потому что «я сам» — это:

- Каша, размазанная по стенам.
- Пуговицы, застёгнутые через одну.
- Штаны, надетые задом наперёд.
- Долгое и мучительное надевание обуви.

Но за этим «я сам» стоит огромная потребность чувствовать себя компетентным. Если каждый раз, когда сын пытается сделать что-то самостоятельно, вы отбираете у него эту

возможность («Давай я быстрее»), вы посылаете ему сообщение: «У тебя не получится. Ты не справишься». И это ложится в основу его самооценки.

Как реагировать:

- **Запаситесь временем.** Если знаете, что утром вам нужно выбегать, начинайте сборы на 15–20 минут раньше, чтобы у сына была возможность попробовать самому.
- **Хвалите за попытку, а не за результат.** «Ты сам надел носок! Какой ты молодец!» — даже если носок надет наизнанку и на пятке. Вы хвалите действие, а не совершенство.
- **Помогайте, но не делайте за него.** Подставьте руку, чтобы он мог на неё опереться, но пусть он сам натягивает штаны. Будьте рядом, но не подменяйте.
- **Принимайте его неудачи.** Если он пытается сам налить воду и проливает, не ругайте. Скажите: «Ой, пролилось. Давай вместе вытрем. В следующий раз получится лучше». Вы учите его, что ошибки — это не катастрофа, а опыт.

Истерики: как сохранить спокойствие

Истерики в этом возрасте — это не манипуляция, а следствие незрелости нервной системы в сочетании с усталостью, голодом, перевозбуждением или стрессом. Ваш сын ещё не

умеет регулировать свои эмоции, и когда внутреннее напряжение становится слишком сильным, единственный доступный способ разрядки — взрыв чувств. Не стоит сводить всё только к физиологии: причинами истерики могут быть также сильные впечатления, смена обстановки, конфликт желаний.

Важно: истерика — это не про то, что вы плохая мать. Это не про то, что ваш сын злой или испорченный. Это про то, что он не справляется с собой. И ваше спокойствие — его якорь.

Что делать в момент истерики:

1. **Обнимите, если он позволяет.** Некоторые дети в истерике не терпят прикосновений. Уважайте это, но оставайтесь рядом.

2. **Назовите его чувство.** «Ты злишься, потому что я не дала тебе конфету. Я понимаю». Простое название эмоции снижает её накал. Это как снять крышку с кастрюли, чтобы суп не убежал.

3. **Оставайтесь рядом молча.** Иногда ваше простое присутствие — лучшее утешение. Вы не говорите «перестань», вы говорите «я здесь, я не оставляю тебя, даже когда тебе трудно».

4. **Не идите на поводу слепо, но учитывайте контекст.** Если истерика вызвана явным дискомфортом (голод, усталость), лучше сначала удовлетворить базовую потреб-

ность. Если же причина — запрет или несогласие, не меняйте решение после истерики, иначе ребёнок усвоит: «Хочешь получить — устрой скандал». Спокойно скажите: «Ты злился, я понимаю. Но конфету мы съедим после обеда, как и договаривались». В некоторых ситуациях уместен компромисс: например, предложить альтернативу. Доверяйте своей интуиции.

5. Восстановите связь. Когда буря стихает, просто побудьте с сыном: почитайте, обнимите, посидите молча. Он должен знать, что после эмоций вы не исчезаете.

Речь и её роль в кризисе сепарации

В возрасте 1–3 года происходит активное развитие речи. Чем лучше сын умеет выражать словами то, что он чувствует, тем меньше истерик. Некоторые исследования показывают, что в среднем девочки могут начинать говорить немного раньше, но разница эта незначительна и варьируется от ребёнка к ребёнку. Многие мальчики развивают речь в том же темпе, что и девочки, и нет оснований для беспокойства, если ваш сын следует своей индивидуальной норме.

Как помочь сыну развивать речь:

- **Говорите с ним о чувствах.** «Ты сердишься, потому

что сломал машинку. Тебе грустно». Он запомнит эти слова и со временем начнёт их использовать.

- **Комментируйте действия.** «Сейчас мы идём мыть руки. Ты моешь руки. Вода тёплая. Мыло пахнет вкусно».

- **Читайте книги с простыми сюжетами.** Книги, где герои злятся, радуются, боятся, помогают ребёнку выучить язык эмоций.

- **Не критикуйте, если он говорит неправильно.** Просто повторите верно. «Мой мама» — «Да, это моя мама». Не указывайте на ошибку, просто дайте правильный образец.

Границы и свобода: как найти баланс

Кризис сепарации — это не вседозволенность. Ребёнок учится быть самостоятельным, но ему нужны чёткие рамки, чтобы чувствовать себя в безопасности. Если границ нет, он начинает тревожиться: «Мама не остановит меня — значит, на меня никто не смотрит, значит, я не в безопасности».

Примеры правил для этого возраста:

- Нельзя бить, кусаться, бросать тяжёлые предметы.
- За столом сидим, пока едим.
- Перед сном чистим зубы.
- На улице держимся за руку, когда переходим дорогу.

Важно: правила должны быть простыми, понятными и постоянными. Если сегодня вы запрещаете кидаться песком, то и завтра нужно запрещать, даже если вам лень. Иначе ребёнок не поймёт логику.

А где же свобода?

- Пусть он выбирает из двух вариантов: красная кружка или синяя, яблоко или груша, идти в парк или на площадку.
- Позволяйте ему делать то, что он может безопасно: намазать масло на хлеб (пусть даже он уронит нож), самому взять ложку, самому завязать шнурки (пусть даже это займёт 15 минут).
- Уважайте его «нет» в тех случаях, когда это не критично. Ему не нравится эта игра — не настаивайте. Он не хочет, чтобы его целовали на прощание при чужих — не надо.

Как выжить маме: ресурс в эпоху кризиса

Этот возраст — один из самых выматывающих. Постоянные «нет», бесконечное «я сам», истерики из-за пустяков — всё это требует колоссального терпения. И если вы чувствуете, что выгораете, — это не стыдно. Это нормально.

Что вам нужно помнить:

- **Вы не обязаны быть идеальной матерью.** Иногда можно сорваться и повысить голос. Это не разрушит вашего сына. Важно, как вы восстанавливаете контакт потом: «Я сорвалась, извини. Я тоже иногда злюсь. Давай мириться».
- **Просите о помощи.** Папа, бабушка, подруга — любой, кто может взять сына на час, пока вы выпьете кофе в тишине, — это спасение.
- **Отдыхайте от привязанности.** Даже 15 минут в день, когда вы ничего не делаете для ребёнка, а просто читаете, рисуете или смотрите сериал, восстанавливают вашу батарею.
- **Не сравнивайте.** Соседский мальчик уже говорит предложениями, а ваш только отдельные слова — это не значит, что с вашим что-то не так. У каждого свой темп.

Об отцах и других членах семьи

В этом возрасте как никогда важна роль отца (или другого значимого взрослого). Сын начинает понимать, что есть не только мама, но и другие важные люди. Отец (или другой близкий мужчина) может:

- Дать другой тип игры: более активный, с подбрасыва-

ниями, борьбой, беготнёй. Это помогает сыну выплеснуть энергию без страха «я делаю что-то не так».

- Показать, что мама не единственный источник любви и безопасности. Это снижает тревогу при сепарации.

- Стать примером для подражания в мальчишеских делах. как забивать гвозди, чинить игрушки, обращаться с инструментами.

Важно: оба родителя играют равноценные роли, просто они могут проявляться по-разному. Мамина любовь и чёткие границы — не менее значимы, чем папино участие. Если папа активно вовлечён, это прекрасно. Если по каким-то причинам его нет рядом, вы способны дать сыну всё необходимое для здорового развития.

Что делать, если папа не участвует или далеко?

- Найдите мужскую фигуру: дедушка, дядя, старший брат, друг семьи, тренер.

- Включайте в игры других детей — мальчики учатся взаимодействию в группе.

- Помните: вы не обязаны заменять отца. Ваша любовь, внимание и чёткие границы — основа его здорового развития. Не корите себя за то, чего не можете изменить.

Что будет, если не пройти этот этап правильно?

Если вы сейчас подавляете «нет» сына, если вы не даёте ему пробовать, если вы не принимаете его гнев и истерики, а наказываете или стыдите за них — это может привести к тому, что:

- Он вырастет с подавленной волей, будет неспособным говорить «нет» во взрослой жизни.
- У него возникнут сложности с сепарацией от вас в подростковом возрасте — он будет или бунтовать слишком сильно, или оставаться инфантильным.
- Он может научиться подавлять гнев, что потом выливается в пассивную агрессию или аутоагрессию.

Но самое главное — вы рискуете потерять контакт. Доверие, которое вы строите сейчас, — это фундамент ваших отношений на всю жизнь. И если вы научитесь проходить через его «нет» с уважением и любовью, он запомнит, что вы — его безопасная гавань, куда можно вернуться после любой бури.

Помните: ваш сын не борется с вами. Он борется за себя. И ваша рука, протянутая для поддержки, — это то, что превращает борьбу в танец. Танец, где он делает свои первые шаги в мир, а вы рядом — с объятиями и чуть влажными от гордости глазами.

Памятка для мамы: как пережить кризис 1–3 лет

- **Примите «нет» как норму.** Это признак развития, а не бунта. Отвечайте спокойно: «Я слышу твоё нет. Но мы всё равно идём мыть руки».
- **Давайте выбор.** Даже маленький выбор — уже победа для самостоятельности: «Яблоко или банан?».
- **Хвалите за попытки, а не за результат.** «Ты сам налил воду! Молодец!» — даже если половина оказалась на полу.
- **Не поддавайтесь на провокации слепо.** Истерика — это не про вас. Причина может быть в усталости или перевозбуждении. Если чувствуете, что сами закипаете, выйдите в другую комнату на минуту.
- **Устанавливайте чёткие границы.** Нельзя бить, кушаться, ломать вещи. Твёрдое «нет» — безопасность для него и для вас.
- **Восстанавливайте связь после ссоры.** Обнимите, скажите, что любите, — и идите дальше.
- **Не вините себя.** Вы делаете всё, что можете. Это сложный возраст, но он проходит.

Вопросы для саморефлексии

- Чувствую ли я раздражение, когда сын говорит «нет»?

Как я обычно реагирую?

- Даю ли я ему возможность делать что-то самостоятельно, даже если это занимает много времени?
- Как я справляюсь с истериками — пытаюсь ли «заткнуть» их или остаюсь рядом? Учитываю ли его состояние (голод, усталость)?
- Есть ли у меня поддержка? Могу ли я попросить о помощи, когда чувствую выгорание?
- Уважаю ли я его границы, когда он не хочет обниматься или целоваться?

Вопрос мамы — ответ психолога

Вопрос: «Мой сын (2 года) постоянно говорит „нет“. Я уже не знаю, как реагировать. Если я настаиваю, он закатывает истерику. Если уступаю, он продолжает проверять границы. Что делать?»

Ответ психолога:

Дорогая мама, вы попали в самый центр детской сепара-

ции. Его «нет» — это не лично против вас. Это его способ сказать: «Я есть. Я не твоя тень. У меня есть свои желания». Ваша задача — не сломать эту волю, а научить её существовать в рамках.

Попробуйте технику «выбор внутри границ». Вы не спрашиваете «идём гулять?» (тогда он ответит «нет», просто чтобы проверить). Вы говорите: «Мы идём гулять. Ты хочешь надеть синюю куртку или красную?». Вы не отменяете его волю, вы даёте ей пространство.

Если он говорит «нет» на что-то важное (например, на мытьё головы), попробуйте добавить игру. «Давай представим, что шампунь — это волшебник, который смывает пиратов!» Или дайте ему предмет контроля: «Ты хочешь мыть голову сам или с маминой помощью?».

И главное: не обижайтесь. Это не вы плохая, это он растёт. Повторяйте про себя: «Он учится быть собой. Я рядом. Всё будет хорошо». Поверьте, это помогает.

Вопрос: «Мой сын начал кусаться в 1,5 года. Я боюсь, что он вырастет агрессивным. Как его отучить?»

Ответ психолога:

Кусание в этом возрасте — это не про злость в будущем. Это про невозможность выразить чувства словами. В его голове бушует ураган, а выхода нет. Укус — это попытка сбросить напряжение.

Ваша реакция: твёрдо, без крика: «Кусаться нельзя. Это больно. Если ты злишься, можно топнуть ногой или сказать „нет“». Покажите ему альтернативные способы. Если он укусил в ответ на ваше действие (например, не дали игрушку), назовите его чувство: «Ты злишься, что я не дала тебе машинку. Тебе хочется её взять».

И конечно, будьте последовательны. Каждый раз, когда он кусает, вы говорите это же. Не через раз. Через 2–3 недели укусы сойдут на нет. И помните: это не показатель того, что он «злой». Это этап. Он пройдёт.

Глава 3: 3–5 лет: Эмоции под микроскопом

Ты помнишь тот день, когда твой сын впервые посмотрел на тебя осознанно, как будто увидел кого-то за пределами собственного «Я»? А момент, когда он, насупив брови, заявил: «Я сам!» — с такой уверенностью, что у тебя перехватило дыхание? Возраст от трёх до пяти лет — это не просто период «почемучек» и бесконечной беготни. Это время, когда маленький человек впервые сталкивается с целым спектром чувств, которые раньше были ему неизвестны. Гнев, ревность, гордость, стыд, обида — все они, словно новые краски, врываются в его мир. И именно сейчас закладывается фундамент его эмоционального интеллекта — способности понимать себя, управлять переживаниями и строить отношения с другими.

Как мама, ты, вероятно, замечаешь, что твой сын стал более чувствительным, капризным, а иногда и агрессивным. И это нормально: мозг ребёнка в этом возрасте развивается стремительно, но эмоциональная регуляция часто отстает от физической активности и речевых навыков. Каждый ребёнок уникален — одни мальчики больше склонны к спокойным играм, другие не могут усидеть на месте ни минуты. Нет единого «правильного» темпа развития; важно, чтобы

ты наблюдала за своим сыном и подстраивалась под его индивидуальные особенности. Он может бегать часами, но не в состоянии успокоиться, когда расстроен. Он может говорить длинными фразами, но не способен объяснить, почему ему грустно. Твоя задача — не подавлять его чувства, а научить с ними обращаться. И для этого не нужно быть идеальной — достаточно быть рядом и понимать, что происходит.

В этой главе мы разберём, как выглядит эмоциональный мир мальчика 3–5 лет, почему мальчикам так часто запрещают плакать, и как помочь сыну развить эмоциональный интеллект без насилия над его природой. А ещё мы поговорим о твоих собственных чувствах — ведь когда ребёнок захлёбывается слезами или бросает игрушки в ярости, удержаться от раздражения бывает сложно.

Право на чувства: почему мальчики тоже плачут

«Не плачь, ты же мальчик!» — эту фразу, вероятно, слышали многие из нас. Но задумывались ли мы, какой отпечаток она оставляет? Когда мы запрещаем сыну плакать, мы не делаем его сильнее. Мы учим его подавлять эмоции, загонять их внутрь. Однако важно понимать: связь между подавлением чувств и конкретными физическими симптомами (например, частыми простудами или головными болями) не является прямой и однозначной. Исследования показыва-

ют, что подавление эмоций может влиять на общий уровень стресса и иммунитет, но это сложный процесс, в котором участвуют многие факторы: генетика, среда, общее здоровье. Вместо того чтобы пугать себя страшными последствиями, лучше сосредоточиться на том, как постепенно учить сына безопасно выражать свои переживания.

Главное, что мы знаем: дети, которым с раннего возраста разрешают выражать грусть, страх и гнев, в подростковом и взрослом возрасте реже сталкиваются с депрессией и тревожными расстройствами, лучше справляются со стрессом и строят более крепкие отношения. Эмоционально открытые люди реже прибегают к зависимостям как способу уйти от чувств. Так что, разрешая сыну плакать, ты не делаешь его «слабаком» — ты даёшь ему инструмент для здоровой жизни. И если в какой-то момент ты автоматически сказала «не плачь» — это не катастрофа. Ты можешь поправиться в следующий раз, предложив поддержку иначе.

Что делать, если сын плачет:

- **Не говори «не плачь».** Вместо этого скажи: «Я вижу, тебе очень грустно. Расскажи, что случилось». Если он не может говорить, можно просто сказать: «Я рядом, ты не один».

- **Обними.** Телесный контакт снижает уровень кортизола (гормона стресса) и помогает успокоиться. Но если сын вырывается и не хочет объятий, уважай его границы — просто будь рядом.

- **Назови чувство.** «Ты злишься, потому что не получил машинку?» — называя эмоцию, ты помогаешь ребёнку её осознать. Но если он ещё не готов обсуждать, не настаивай.
- **Покажи пример.** Если тебе грустно, не прячь слёзы. Скажи: «Мама сегодня расстроена, мне хочется плакать. Но я знаю, что это пройдёт». Так ты учишь сына, что чувства — это нормально. Однако не стоит перегружать его своими сильными переживаниями — достаточно короткого и честного сообщения.

Истерика: как выжить и не сойти с ума

Истерики в 3–5 лет — это классика. Они случаются по любому поводу: из-за сломанной игрушки, неправильно надетого носка или запрета на мультик. В этот момент кажется, что ребёнок перестал тебя слышать, а его крики разносятся на весь магазин или детскую площадку. Самое сложное — сохранить спокойствие, когда внутри всё кипит.

Но давай разберёмся, что происходит на самом деле. Мозг трёх-пятилетки ещё не созрел для того, чтобы справляться с сильными переживаниями. Когда ребёнок в истерике, его «верхний мозг» (кора, отвечающая за логику и самоконтроль) отключается. Включается «нижний мозг» — древняя система «бей или беги». Он не может успокоиться по команде. Единственный способ ему помочь — быть рядом, пока буря не стихнет.

Важно: хотя истерики — обычное явление для этого возраста, иногда они могут быть признаком эмоциональных или поведенческих трудностей. Если истерики случаются очень часто (несколько раз в день), длятся дольше 30 минут, сопровождаются самоповреждениями (ребёнок бьётся головой о стены или кусает себя до крови) или агрессией в отношении других детей, стоит обратиться к детскому психологу или неврологу. Но в большинстве случаев это этап развития, который проходит с твоей поддержкой.

Алгоритм действий при истерике:

- **Убедись в безопасности.** Если ребёнок бьётся головой об пол или кидается предметами, необходимо аккуратно предотвратить травму. Не применяй силу, чтобы зафиксировать его — это может усилить панику. Вместо этого подложи под голову подушку или мягкую игрушку, отодвинь опасные предметы. Если ребёнок пытается удариться о стену, встань между ним и стеной, создав барьер. Если ты не можешь справиться в одиночку, позови на помощь другого взрослого или, в крайнем случае, вызывай скорую, если есть риск серьёзного повреждения.

- **Не читай нотации.** В истерике ребёнок не слышит логических аргументов. Фразы «прекрати немедленно» или «ты ведёшь себя ужасно» только усугубят ситуацию.

- **Будь рядом.** Присядь на корточки, чтобы оказаться на уровне его глаз. Просто молчи или повторяй тихим голосом: «Я здесь, я рядом, ты справишься». Если он позволяет, об-

ними. Если нет — просто сиди неподалёку.

- **Дождись затихания.** Когда крик стихает, можно предложить воду, переключить внимание, дать игрушку.
- **Обсуди после.** Через 10–15 минут, когда он успокоится, скажи: «Помнишь, ты кричал? Ты очень злился. Давай придумаем, как в следующий раз попросить то, что хочешь?».

Важно: истерика — это не манипуляция (хотя со стороны может так казаться). Ребёнок не пытается тебя «довести». Он просто не умеет иначе справляться с наплывом чувств. Чем спокойнее ты реагируешь, тем быстрее его мозг учится новым стратегиям.

Развиваем эмоциональный интеллект: игры и упражнения

Эмоциональный интеллект — это не врождённое качество, а навык, который тренируется, как мышца. Лучший способ развить его — через игру. Однако помни: не все методы подходят каждому ребёнку. То, что отлично работает для одного, может совершенно не заинтересовать другого. Пробуй, наблюдай, выбирай то, что откликается именно вашему сыну.

«**Эмоциональное лото**». Нарисуйте или распечатайте карточки с лицами, выражающими разные эмоции: радость, грусть, гнев, удивление, страх, спокойствие. Показывайте

карточку и просите сына изобразить эту эмоцию лицом и телом. Потом меняйтесь ролями — ты показываешь, а он угадывает. Это учит распознавать чувства не только у себя, но и у других. Если сыну трудно, начни с двух-трёх основных эмоций.

«Копилка злости». Возьмите небольшую коробку или банку. Объясни сыну, что когда он злится, можно нарисовать свою злость или написать (если умеет) на бумажке и положить в «копилку». В конце дня вы можете вместе порвать эти бумажки или выбросить их. Это даёт легальный способ выразить агрессию. Если рисование не нравится, можно просто скомкать бумагу или порвать старый журнал.

«Сказки про чувства». Придумывайте вместе истории, где главный герой (например, зайчонок) сталкивается с разными эмоциями. «Однажды зайчонок потерял свою любимую морковку. Что он почувствовал? Что ему захотелось сделать? Как ему помочь?» — так ты учишь сына анализировать переживания и искать решения. Если ему больше нравятся готовые книжки, выбирайте те, где обсуждаются эмоции.

«Дыхание дракона». Когда сын злится, предложите представить, что он — дракон, который выпускает огонь. Сделайте глубокий вдох, а на выдохе — громкое «Ха!» с широко открытым ртом. Повторите 3–5 раз. Это упражнение снижает напряжение и даёт выход энергии. Если сыну не нравится такая игра, попробуйте «шарик» — медленный вы-

дох, как будто надуваешь воздушный шар. Или просто дуть на вертушку, пускать мыльные пузыри — главное, чтобы дыхание было глубоким и спокойным.

Эмпатия: учим чувствовать других

В 3–5 лет мальчики начинают замечать, что чувствуют другие люди. Но эмпатия — это не врождённая способность, она развивается через опыт. Чтобы помочь сыну стать чутким, важно:

- **Говорить о чувствах персонажей книг и мультфильмов.** «Почему Винни-Пух грустит?», «Как ты думаешь, что чувствует Пятачок, когда его дразнят?».
- **Обсуждать реальные ситуации.** «Видишь, тот мальчик упал. Ему, наверное, больно и стыдно. Как мы можем помочь?».
- **Не принуждать к извинениям, но учить ответственности.** Фраза «извинись немедленно» редко работает. Вместо этого помоги сыну осознать последствия: «Когда ты толкнул Петю, ему стало больно. Он заплакал. Что можно сделать, чтобы ему стало легче?». Если сын сам предлагает извиниться — прекрасно. Если нет, можно вместе подойти и сказать: «Нам очень жаль, что так вышло». Главное — чтобы извинения были искренними, а не формальными. Со временем он научится делать это самостоятельно.
- **Показывать пример.** Если ты случайно наступила ко-

му-то на ногу в автобусе, скажи вслух: «Ой, простите, пожалуйста, я не заметила. Вам больно?». Дети копируют наше поведение.

Когда эмоции зашкаливают: как помочь сыну успокоиться

Бывают дни, когда кажется, что сын только и делает, что кричит, бросает вещи и дерётся. Его переполняет энергия, которую он не знает, куда деть. В такие моменты важно не пытаться «погасить» активность, а дать ей экологичный выход.

- **Сенсорная разрядка.** Предложите мять пластилин, рвать бумагу, переливать воду из кружки в кружку, играть с кинетическим песком или крупой. Это успокаивает нервную систему.

- **Движение.** Бег, прыжки, танцы, ползание по полу — любой активный способ снять напряжение. Можно включить музыку и устроить «танец злых монстров». Если на улице — предложи побегать наперегонки или покидать мяч.

- **Тихий уголок.** Обустройте место, где сын может побыть один, если ему нужно успокоиться. Это может быть палатка, кресло-мешок или подушка в углу комнаты. Важно: это не наказание, а добровольное убежище. Объясни, что он может туда пойти, когда захочет отдохнуть.

- **Вода.** Умывание прохладной водой, игры с водой (пере-

ливание, брызгание), наблюдение за аквариумом — всё это снижает уровень возбуждения.

Что не работает в моменте:

- Шлёпанье и крик (усиливают агрессию и страх, нарушают доверие).
- Угрозы («я оставлю тебя здесь»).
- Сравнение с другими детьми («вон Петя такой спокойный») — это может подорвать самооценку. Вместо этого можно сказать: «Ты сейчас очень злишься, и это нормально. Давай найдём способ выпустить пар».
- Игнорирование (ребёнок чувствует себя брошенным, что усиливает стресс).

Когда мальчику 3–5 лет, его эмоциональная «чаша» часто переполняется. Он ещё не умеет вовремя сказать: «Я устал», «Мне обидно», «Я злюсь». Поэтому крик, драка или слёзы становятся единственным выходом. Твоя задача — не осушать эту чашу, а научить его сливать лишнее безопасно.

Ты тоже имеешь право на чувства

Важно помнить: ты — живой человек. Ты можешь устать, раздражаться, злиться на сына и чувствовать вину за это. Это нормально. Не требуй от себя быть идеально спокойной круглосуточно. Когда ты срываешься, это не делает тебя плохой мамой — ты просто устала.

Что делать, если эмоции зашкаливают у тебя:

• **Сделай паузу.** Остановись на 10 секунд, сделай глубокий вдох и выдох. Можно выйти из комнаты на минуту, если ребёнок в безопасности.

• **Скажи вслух, что ты чувствуешь.** «Я очень злюсь, мне нужно успокоиться. Я отойду на минуту, а потом мы поговорим». Это учит сына управлять гневом на твоём примере.

• **Не вини себя за срыв.** Вместо этого подумай, что можно сделать иначе в следующий раз. Разрешить себе ошибаться — важный навык материнства. Если срыв произошёл, вернись к сыну, когда успокоишься, и скажи: «Прости, я накричала. Я была очень зла, но это не твоя вина».

• **Ищи поддержку.** Договоритесь с мужем, подругой или бабушкой, чтобы они могли подменить тебя на 20–30 минут, когда чувствуешь, что «больше не выдержишь».

• **Обратись за профессиональной помощью**, если усталость и раздражение становятся постоянными. Психолог или психотерапевт может помочь восстановить ресурс. Это не стыдно — это забота о себе и о сыне.

Помни: эмоциональный интеллект не развивается за один день. Это долгий путь, на котором будут и успехи, и неудачи. Но каждый раз, когда ты обнимаешь плачущего сына, называешь его чувство или просто молча сидишь рядом во время истерики, ты строишь мостик к его здоровой психике. И это самое ценное, что ты можешь дать.

Памятка

- **Разрешай сыну плакать и злиться** — эмоции не делятся на «мужские» и «женские». Если иногда ты говоришь «не плачь» — не кори себя, просто в следующий раз попробуй иначе.

- **Во время истерики не читай нотации** — будь рядом и дождись, пока буря стихнет. Если истерики слишком частые, длительные или сопровождаются самоповреждением, обратись к специалисту.

- **Используй игры для развития эмоционального интеллекта** — «эмоциональное лото», «копилка злости», «дыхание дракона». Подбирай то, что нравится именно твоему сыну, не бойся экспериментировать.

- **Говори о чувствах персонажей книг и мультфильмов** — это развивает эмпатию.

- **Давай возможность выплеснуть энергию** — бег, прыжки, танцы, игры с водой. Важно, чтобы активность была безопасной.

- **Не сравнивай сына с другими детьми** — каждый ребёнок уникален. Вместо этого отмечай его собственные достижения.

- **Помни о своих чувствах** — ты тоже имеешь право на усталость и раздражение. Если справляться сложно, обратись за помощью.

- **Ищи поддержку** — не стесняйся просить помощи у близких или профессионалов.

Вопросы для саморефлексии

- Какие эмоции моего сына вызывают у меня самое сильное раздражение? Почему?
- Часто ли я говорю ему «не плачь» или «успокойся»? Что я чувствую в этот момент?
- Умею ли я сама справляться со своим гневом и грустью? Какой пример я подаю сыну?
- Какие игры или занятия помогают моему сыну быстрее успокоиться? Пробовала ли я разные варианты?
- Есть ли у меня хотя бы 15 минут в день, когда я могу побыть в тишине и восстановить ресурс?
- Как я реагирую, когда сын злится на меня? Могу ли я признать свою ошибку, если была неправа?
- Знает ли мой сын, что чувствовать страх, обиду или зависть — нормально? Как я ему это показываю?

Вопрос мамы — ответ психолога

Вопрос мамы:

«Моему сыну 4 года. Он очень чувствительный: плачет из-за каждой мелочи — сломался рисунок, упал с велосипеда, не получил конфету. Муж говорит, что я его „распускаю“ и что мальчик должен быть крепче. Я боюсь, что если буду жалеть, он вырастет „тряпкой“. Но и запрещать плакать тоже не хочется. Как найти баланс?»

Ответ психолога:

Ваш вопрос — один из самых частых. Многие мамы боятся, что чувствительность сына приведёт к проблемам во взрослой жизни. Давайте разберёмся.

Чувствительность — это не слабость, а особенность нервной системы. Такие дети глубже переживают события, больше нуждаются в поддержке и быстрее устают от интенсивных стимулов. И главное: чувствительность не отменяет силу характера. Вырастет ли ваш сын «тряпкой» или станет эмпатичным, но стойким человеком, зависит не от того, плачет он или нет, а от того, как вы на это реагируете. Если вы за-

прещаете ему плакать, вы учите его подавлять эмоции, что может привести к внутреннему напряжению и трудностям в отношениях. Если же вы обнимаете, принимаете его чувства и помогаете их пережить, вы даёте ему опору и инструменты для совладания с трудностями.

Как найти баланс:

- **Не жалеите, а поддерживайте.** Разница в том, что жалость — это «бедный мой, как же тебе плохо», а поддержка — «я понимаю, тебе грустно. Давай подумаем, что можно сделать». Это учит не пасовать перед трудностями, а искать решения. Поддержка не означает, что вы решаете все проблемы за него. Вы помогаете ему справиться с чувствами, а затем вместе ищете выход.

- **Учите сына различать чувства и действовать.** Когда он плачет из-за сломанного рисунка, скажите: «Ты расстроен, потому что старался. Это обидно. Может, попробуем нарисовать новый вместе? Или хочешь просто посидеть и поплакать?». Дайте ему выбор.

- **Установите границы.** Чувствительность не означает вседозволенность. Если сын плачет, потому что не получил конфету, вы можете сказать: «Я вижу, ты расстроен. Жаль, что я не могу дать тебе конфету прямо сейчас. Но мы можем съесть её после обеда». Сострадание не отменяет правил.

- **Объясните мужу,** что чувствительность — это не воспитание, а темперамент. «Распускать» сына означало бы потакать капризам, но разрешать плакать — это совершенно

другое. Предложите мужу почитать книги по детской психологии (например, Петрановскую или Винникотта) — это поможет ему понять, что эмоциональная поддержка не делает мальчика слабым. Возможно, ваш муж сам вырос с установкой «не плачь» и теперь транслирует её дальше. Ваша задача — мягко показать другой путь.

И последнее: мальчики, которых в детстве не стыдили за слёзы, вырастают в мужчин, которые умеют строить глубокие отношения, заботиться о близких и не боятся обращаться за помощью. Сила — не в отсутствии слёз, а в умении признавать свои чувства и справляться с ними. Вы всё делаете правильно. Доверяйте своей интуиции.

Глава 4: 5–7 лет: Подготовка к школе без стресса

«А вдруг он не готов?», «Другие дети уже читают, а мой до сих пор путает буквы», «Боюсь, что учительница будет на него жаловаться» — знакомо? Если вы сейчас киваете, сделайте глубокий вдох. Прямо сейчас. Чувствуете, как плечи немного опустились? Запомните это ощущение. Потому что подготовка к школе — это не гонка за чужими достижениями и не марафон тревоги. Это — мягкое и уважительное путешествие, в котором вы не экзаменатор, а надёжный тыл.

Период 5–7 лет — удивительное время. Ваш сын уже не малыш, но ещё и не школьник. Он стоит на пороге нового мира, и от того, как мы пройдем этот этап, зависит не столько скорость его чтения, сколько желание учиться в принципе. Давайте разберёмся, как сделать этот переход не стрессом, а приключением.

Школьная зрелость: что это на самом деле

Часто мы путаем школьную зрелость с умением читать и считать. На самом деле, **готовность к школе — это гораздо более сложный комплекс навыков**. И главный из них — эмоциональная и социальная зрелость. Способность

слышать учителя, ждать своей очереди, просить помощи, договариваться с одноклассниками — вот что действительно важно. Но не стоит забывать и про когнитивные навыки: базовое понимание чисел, умение различать звуки и буквы, способность удерживать внимание на простой инструкции — это тоже часть фундамента. Однако эти навыки развиваются постепенно, и их отсутствие в 5 лет — не повод для паники.

Ваш сын может не знать таблицу умножения, но уметь проигрывать в настольной игре без истерики и пробовать снова. Он может писать коряво, но уметь сказать: «Я устал, можно мне отдохнуть?». Именно эти навыки — фундамент, на котором вырастут все академические знания. Всё остальное — надстройка.

Что должно вызывать беспокойство? Стойкое нежелание учиться чему-то новому, страх ошибки, сильная тревога при попытке сделать что-то самостоятельно — это сигнал о том, что самооценка нуждается в поддержке. Однако важно помнить: такие проявления могут указывать не только на недостаток уверенности, но и на более глубокие трудности — например, тревожное расстройство или нейрорегуляции. Если вы замечаете, что страх и отказ от любых новых задач сохраняются долго, мешают ребёнку радоваться жизни, попробуйте обратиться к детскому психологу. Но это не значит, что любой каприз или лень — повод бежать к специалисту. Некоторым детям просто нужно больше времени

и мягкого сопровождения. Наблюдайте за динамикой: если через месяц поддержки ситуация не меняется или ухудшается — это сигнал. Если же сын постепенно включается, с вашей помощью преодолевает страх — скорее всего, ему просто нужно ваше терпение.

Что делать, если «Он не сидит на месте»

Мальчики в 5–7 лет — это энергия в чистом виде. И самый частый страх мам: «Как он просидит 40 минут за партой?». Хорошая новость: современные школы (особенно в первом классе) строят уроки с учётом возрастных особенностей. Физкультминутки, смена деятельности, игровые элементы — это не баловство, а необходимость.

Как помочь дома: не пытайтесь усадить сына за стол на час. Тренируйте внимание маленькими порциями. 5–7 минут сосредоточенной работы — уже победа. Постепенно увеличивайте время, но всегда через игру. Штриховка, графические диктанты, собирание конструктора по схеме — всё это тренирует усидчивость гораздо эффективнее, чем скучные прописи.

И главное — **наблюдайте за сыном**. Некоторым мальчикам действительно легче думать, когда они двигаются: стоя, пританцовывая, расхаживая по комнате. Для них движение — это способ мышления, и останавливать его — значит тормозить мысль. Другие дети, наоборот, лучше сосре-

дотачиваются в полной неподвижности и тишине. Нет универсального правила «двигаться — полезно» или «сидеть смирно — правильно». Есть ваш сын. Попробуйте разные варианты и посмотрите, что работает именно для него. Доверяйте его реакциям: если он сам просит посидеть спокойно — не настаивайте на движении. Если ему нужно встать каждые десять минут — разрешите.

Игра как главный метод обучения

Сейчас, на пороге школы, может казаться, что игра — это что-то несерьёзное, а нужно «заниматься». Но это ловушка. **Игра — это родной язык ребёнка.** Через игру мальчики осваивают мир правил, учатся проигрывать, тренируют волю и внимание. Однако каждый ребёнок уникален. Некоторые дети действительно предпочитают более структурированные подходы: им нравится чёткая инструкция, готовые задания, где понятно, что делать. Это тоже нормально. Игра не отменяет структуры — она может быть её частью.

Как учить буквы? Напишите их на асфальте мелом и прыгайте по ним. Как учить счёт? «Испекли» 5 пирожков из песка. Как развивать речь? Просите сына быть «экскурсоводом» по вашему дому для игрушечного гостя. Если же ваш сын сам тянется к прописям или рабочим тетрадям — не запрещайте, это его способ познавать мир. А если ему нужна свобода — дайте её. Главное — чтобы процесс приносил ра-

дость.

Помните: то, что сделано с радостью, запоминается навсегда. То, что сделано из-под палки, — вызывает отторжение. Выбирайте радость. Однако некоторым детям для концентрации полезно сочетать игровые методы с короткими структурированными занятиями. Например, 5 минут игры, потом 3 минуты задания в тетради (раскрасить по образцу, обвести по точкам), и снова игра. Такое чередование помогает тем, кто быстро переключается и не может удерживать внимание только на свободной игре. Наблюдайте, что лучше для вашего сына, и не бойтесь комбинировать.

Страх перед учителем и новым коллективом

Для мальчика 5–7 лет школа — это новый социальный вызов. Он будет учиться выстраивать отношения без вашего постоянного присутствия. И здесь ваша роль — не бежать вперёд и решать все конфликты, а быть безопасным местом, куда он может принести свои трудности.

Как поддержать: не обесценивайте его переживания. «Не плачь, там не страшно» — это не поддержка. «Я понимаю, что ты волнуешься. Новое место — это всегда волнительно. Помнишь, как ты боялся пойти в бассейн, а потом тебе понравилось? Расскажи, что тебя пугает больше всего?» — это поддержка.

Расскажите ему о своих школьных историях. Обязательно

— смешных или где вы с чем-то не справились, но потом научились. Сын должен знать, что учиться — это процесс с ошибками, и это нормально.

Ваш ресурс: как перестать тревожиться

Ваша тревога передаётся сыну быстрее любого вируса. Поэтому, готовя его к школе, начните с себя. Что пугает вас? Что вы думаете о школе? Какие у вас воспоминания?

Если вы сами боитесь учительницу или оценок — сын будет бояться вдвойне. **Поработайте со своим страхом.** Вспомните: вы дали ему уже так много. Он умеет дружить, он любопытный, он знает свои сильные стороны. Этого достаточно. Остальному научат. Постепенно. Терпеливо.

Ваша задача — не сделать его отличником. Ваша задача — сохранить его веру в себя. И вашу веру в него.

Период 5–7 лет — это прощание с беззаботным детством, но не прощание с нежностью. Школа — это не конец свободы, это новый этап, когда ваша любовь становится той самой «базой», от которой он будет смело отрываться, зная, что есть куда вернуться.

Памятка

- Школьная зрелость = эмоциональная зрелость, плюс ба-

зовые когнитивные навыки, которые развиваются постепенно, в своём темпе. Не ждите, что сын будет читать в 5 лет — это нормально, если он начнёт в 7.

- Если стойкий страх нового и отказ от любого обучения длятся больше месяца и мешают ребёнку радоваться жизни — это повод обратиться к психологу. Но сначала попробуйте мягкую поддержку и время.

- 5–7 минут сосредоточенной работы — это уже хорошо, постепенно увеличивайте время, но не заставляйте.

- Движение может помогать думать, а может отвлекать. Наблюдайте за сыном и подстраивайтесь под его индивидуальные потребности. Нет одного «правильного» способа.

- Учите через игру: буквы на асфальте, счёт в песочнице, речь через сюжетно-ролевые игры. Если нужно — чередуйте игру с короткими структурированными заданиями. А если сын сам просит тетрадки — не запрещайте, это его способ.

- Не обесценивайте страх: «Я понимаю, что ты волнуешься» работает лучше, чем «Не бойся».

- Делитесь своими школьными историями, особенно теми, где вы ошибались и учились.

- Ваше спокойствие — лучшая подготовка к школе для сына.

- Развитие детей идёт разными темпами. Не существует единого «правильного» срока, когда ребёнок должен начать читать или писать. Сравнения с другими детьми могут быть как полезным ориентиром, так и источником лишней трево-

ги — замечайте, когда они помогают, а когда мешают, и останавливайте себя, если сравнение становится навязчивым.

Вопросы для саморефлексии

- Какие у меня собственные воспоминания о школе? Что я хочу передать сыну, а что — нет?
- Бывает ли, что я сравниваю своего сына с другими детьми? Помогает ли это мне лучше понять его потребности или только усиливает тревогу?
- Что для меня важнее: чтобы сын был отличником или чтобы он сохранил интерес к познанию?
- Как я реагирую, когда сын говорит: «Я не могу»? Я подерживаю или тороплю?
- Умею ли я просить прощения у сына, если была неправа?
- Замечаю ли я, что моя тревога передаётся сыну? Что я делаю, чтобы справляться с собственным страхом?

Вопрос мамы — ответ психолога

Вопрос: «Моему сыну 6 лет. Он совсем не хочет учиться читать, говорит, что это скучно. При этом он отлично считает и интересуется техникой. Может, я заставляю слишком рано?»

Ответ: Ваш сын совершенно нормален! Интерес к чте-

нию у мальчиков часто просыпается в разное время. То, что он отлично считает и интересуется техникой, говорит о том, что его мозг активен и любопытен — просто по-другому. Не торопитесь паниковать, потому что «все уже читают» — на самом деле вокруг много детей, которые тоже только начинают осваивать буквы к 6–7 годам, и к концу первого класса все различия сглаживаются, если не создавать из чтения проблему.

Что делать: Не превращайте чтение в наказание. Найдите то, что ему интересно. Если он любит технику — пусть читает названия марок машин, инструкции к игрушкам, подписи к комиксам. Если он активен — пусть «читает» следы на снегу или карту сокровищ в своей комнате. Устраивайте «чтение по ролям»: вы читаете за героя, он — за другого, и так он незаметно втянется. Можно использовать короткие структурированные минутки: например, прочитать вместе одну строчку крупного текста, а потом обсудить, что там написано. И главное — продолжайте читать ему вслух. Пусть книга будет синонимом тепла и близости, а не скучной обязанности. Всему своё время. Доверяйте своему сыну. Если через несколько месяцев упорное нежелание читать сохранится и будет сопровождаться сильной тревогой или слезами при виде букв — стоит показать ребёнка логопеду или нейропсихологу, чтобы исключить дислексию или другие особенности. Но пока просто наслаждайтесь его любознательностью в других областях. Помните: каждый ребёнок разви-

вается в своём темпе, и это абсолютно нормально.

Глава 5: Помощник: «Он такой агрессивный!»

Вступление

«Он бьет детей в песочнице», «Каждое „нет“ заканчивается истерикой с разбрасыванием игрушек», «В саду говорят, что он постоянно дерется». Знакомо? Если у вас растет сын, вы наверняка хоть раз ловили себя на мысли: «Почему он такой агрессивный? Что я делаю не так?»

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.