

МАМА НА ДВОИХ

как справляться с двумя детьми
и не терять себя



Неидеальная мама

Неидеальная мама

Мама на двоих: как справляться с двумя детьми и не терять себя (0–7 лет)

*<https://litres.ru/74176163>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Когда детей становится двое, жизнь напоминает жонглирование горящими факелами — и вы в центре этой огненной бури. Как удержать равновесие и не сгореть? Эта книга не обещает идеального порядка, она протягивает руку в самые трудные моменты.

Вы узнаете, как подготовить старшего к встрече с малышом без слёз и обид, что делать с ревностью и драками, как находить время для каждого ребёнка и при этом не забывать о себе. Мы поговорим о делегировании без чувства вины, о сохранении близости с партнёром и о том, почему ваша усталость — не слабость, а часть пути.

В каждой главе — памятки, вопросы для саморефлексии и бережные ответы психолога. Эта книга для мам, которые растят двоих детей от 0 до 7 лет и хотят оставаться собой.

Присоединяйтесь к сообществу «Неидеальная мама» на Дзене — там мы каждый день делимся материнством без прикрас.

Содержание

Введение	5
Глава 1: Введение в мир семьи с двумя детьми	8
Глава 2: Подготовка старшего ребёнка к появлению малыша	20
Глава 3: Первые дни дома: стратегия выживания	31
Глава 4: Ревность и конкуренция между детьми	43
Глава 5: Режим и организация дня	51
Конец ознакомительного фрагмента.	58

Мама на двоих: как справляться с двумя детьми и не терять себя (0–7 лет)

Введение

Жизнь с двумя детьми — это не «двойная нагрузка», а **новая реальность**, где есть место хаосу, радости и бесконечному поиску баланса. Эта книга — ваш гид по выживанию и процветанию в роли мамы двоих. Здесь нет идеальных рецептов, зато есть поддержка, практические лайфхаки и понимание: вы не одна.

Когда в семье появляется второй ребёнок, привычный мир переворачивается. Вы можете чувствовать, что разрываетесь между малышом, который требует постоянного внимания, и старшим, который внезапно стал «большим» и тоже нуждается в вас. Добавьте сюда недосып, горы белья, чувство вины перед каждым из детей — и картина становится знакомой каждой второй маме. Но хорошая новость в том, что этот хаос — временный. И с ним можно справляться.

Эта книга построена так, чтобы вы могли использовать

её в любой момент: когда нужно срочно успокоить ревность старшего, когда вы вымотаны после бессонной ночи или когда просто хочется услышать: «Ты всё делаешь правильно». Каждая глава состоит из трёх частей: короткая и понятная теория (чтобы разобраться в психологии детей и своих эмоциях), конкретные советы и лайфхаки (которые можно применить прямо сейчас) и блок «Памятка» с самыми важными мыслями. А ещё здесь есть ответы на вопросы, которые вы боитесь задать вслух, — про ревность, про то, как не сорваться на крик, и про то, как найти пять минут на себя.

Вы можете читать книгу подряд, а можете открывать только те главы, которые актуальны именно сегодня. Например, если старший опять просит соску, хотя давно от неё отказался, — загляните в главу о подготовке к рождению малыша. Если дети дерутся за каждую игрушку — найдите главу про конфликты. Если вы чувствуете, что вот-вот взорвётесь, — откройте раздел про эмоции мамы. Книга станет вашим личным навигатором: в ней нет оценок и осуждения, только тёплая поддержка и проверенные на практике инструменты.

Помните: идеальных мам не бывает. Бывают мамы, которые любят, ошибаются, устают, снова встают и продолжают. Ваши дети запомнят не идеальный порядок в доме и не безупречные обеды — они запомнят ваши объятия, ваш смех и то, как вы находили для них время, даже когда казалось, что его нет совсем.

Присоединяйтесь к сообществу «Неидеальная мама» на

Дзене: <https://dzen.ru/2mom> — здесь мы поддерживаем друг друга без осуждения.

Вы справляетесь. И будет легче.

Глава 1: Введение в мир семьи с двумя детьми

Ты держишь в руках эту книгу, и, возможно, сейчас твой дом напоминает поле боя: один ребёнок просит мультик, второй — грудь, а ты стоишь посередине и чувствуешь, чторываешься на части. Или, наоборот, ты только планируешь второго и хочешь подготовиться, чтобы не сойти с ума. В любом случае — ты уже сделала первый шаг. Шаг к тому, чтобы перестать ждать идеальной картинки и начать жить свою реальность.

Жизнь с двумя детьми — это не просто «двойная нагрузка». Это совершенно новая система координат. Здесь твоя любовь не делится пополам, как пирог, а умножается — но ресурсы, время и силы действительно приходится делить. И это нормально. Более того — это неизбежно. Задача этой книги не сделать из тебя супермаму, которая всё успевает и никогда не устаёт. Задача — показать, что ты уже справляешься. Что хаос, усталость, чувство вины и моменты отчаяния — это не провал, а часть пути.

Почему тебе нужен этот план

Когда в семье появляется двое детей, старые схемы пере-

стают работать. То, что помогало с одним, может провалиться с двумя. Ты не можешь просто умножить своё расписание на два или уделять вдвое больше времени — у тебя по-прежнему 24 часа в сутках. И здесь, как в самолёте: сначала надеть маску на себя, потом — на ребёнка. Только с двумя детьми эта маска постоянно слетает, а тебе ещё нужно успевать дышать.

Этот план — не жёсткий регламент. Это карта местности, где отмечены возможные ямы и тропинки. Он собран из реальных историй, психологических исследований и лайфхаков, которые прошли проверку боем. Ты не найдёшь здесь советов в духе «просто люби своих детей сильнее» или «найди время для себя» без объяснения, как. Только конкретные инструменты, которые можно применить уже сегодня.

Как пользоваться книгой: Каждая глава построена так, чтобы ты могла прочитать её за 10–15 минут — пока дети спят или заняты игрой. В конце ты найдёшь памятку с главными выводами, вопросы для саморефлексии (их можно проговорить мысленно или записать в блокнот, не заставляя себя отвечать на всё сразу) и ответ психолога на типичный запрос. Если какой-то раздел кажется неактуальным сейчас — смело пропускай. Возвращайся к нему, когда понадобится.

Как меняются роли в семье?

Появление второго ребёнка — это тектонический сдвиг. Семейная система, которая была выстроена вокруг одного ребёнка, рушится и собирается заново. Старший теряет свой статус «центра вселенной», мама перестаёт принадлежать только ему, а папа становится не просто помощником, а важнейшим звеном.

Мама: Твоя главная новая роль — дирижёр оркестра, где каждый играет свою партию. Ты учишься переключаться между потребностями детей, часто чувствуя, что никому не достаётся сполна. Чувство вины — твой постоянный спутник, но его можно превратить в союзника. Важно понять: ты не обязана быть идеальной. Достаточно быть «достаточно хорошей мамой» — такой, которая присутствует, любит и иногда ошибается. Если замечаешь, что вина становится слишком громкой, скажи себе: «Я делаю всё, что могу в этой ситуации этого дня». Это не оправдание, а честность.

Старший ребёнок: Его мир переворачивается. Ещё вчера он был любимчиком, а теперь вынужден делить маму с кем-то, кто постоянно кричит и требует внимания. Он может регрессировать — просить соску, писаться в штаны, капризничать. Это не «плохое поведение», а сигнал: «Я боюсь, что меня больше не любят». Его задача — заново обрести своё место в семье. И ты можешь помочь ему в этом.

Партнёр: Отношения часто страдают. Нет сил на романтику, разговоры сводятся к обсуждению детских пелёнок и режима. Это временно. Партнёр — не соперник, а союзник. Ваша поддержка друг друга — фундамент, на котором держится всё остальное. Даже короткое «спасибо, что ты есть» или объятие без слов может дать много энергии.

Младший: Он встраивается в уже существующую систему. Его задача — просто расти. Но и на него влияет атмосфера в доме — если мама напряжена, он чувствует это. Поэтому забота о себе — это ещё и забота о малыше.

Как помочь старшему ребёнку?

Главный страх многих мам: «Старший будет чувствовать себя брошенным». Хорошая новость — этого можно избежать. Плохая — без усилий не получится. Но усилия эти — не героические подвиги, а маленькие, но регулярные шаги.

Особое время

Выдели 10–15 минут в день, которые принадлежат только старшему. Без телефона, без малыша на руках. Даже если младший плачет — пусть на помощь придёт папа или бабушка. Это «священное время» даёт ребёнку сигнал: «Ты всё ещё важен». Если никто не может помочь, попробуй по-

садить малыша в шезлонг рядом, но сосредоточься на старшем. Главное — твоё искреннее внимание.

Проговаривание чувств со здоровым выходом

Когда старший злится на малыша, не говори «нельзя так» или «он же маленький». Скажи: «Я вижу, ты сердишься, что я сейчас с братиком. Это нормально. Я всё равно тебя люблю». Чувства, которые названы, перестают пугать. Затем предложи выход: «Может, побьём подушку?» или «Нарисуем злюку на бумаге?». Так ты не отрицаешь его переживания, но учишь справляться с ними безопасно.

Ритуалы

Ритуалы создают предсказуемость. Обниматься перед сном, читать одну и ту же книгу, вместе кормить рыбок. В моменты, когда мама занята с младшим, старший знает: «вечером будет наша история». Если ритуал нарушается (например, младший заболел), предупреди заранее: «Сегодня сказку прочитает папа, а завтра мы с тобой обязательно наверстаем». Это снижает тревогу.

Внимание к чувствам обоих детей, но без уравнивания

Важно помнить, что и младший ребёнок со временем начинает ревновать к старшему. Но это не значит, что нужно игнорировать потребности старшего. Наоборот: когда ты даёшь старшему «эксклюзивное» время, ты показываешь младшему (даже если он ещё маленький), что каждый имеет право на особое внимание. Если старший просит «положи малыша», не говори «он маленький, ему нужнее». Лучше скажи: «Я понимаю, тебе хочется, чтобы сейчас я была только с тобой. Давай я уложу его на 5 минут, а потом 10 минут мы прочитаем твою книжку». Так ты признаёшь чувства обоих, не лишая старшего его потребности.

Будь конкретна в обещаниях

Вместо «скоро я освобожусь» скажи: «Через 10 минут я покормлю малыша и мы с тобой соберём пазл». Маленькие дети живут «здесь и сейчас», и абстрактное «скоро» их не успокаивает.

Как пережить первые 3–6 месяцев?

Этот период — зона выживания. Твоя задача — не воспитать детей, а просто не утонуть. Вот несколько практических принципов, которые помогут сохранить и здоровье, и рассудок.

Снизь планку разумно

Да, ты можешь отказаться от ежедневной влажной уборки и сложных ужинов из пяти блюд. Но базовые вещи — безопасность, гигиена, полноценное питание — остаются в приоритете. Например, вместо того чтобы печь домашнее печенье, купи полезные хлебцы и нарежь фрукты. Вместо того чтобы мыть полы каждый день, делай это раз в три дня, но обязательно мой руки после прогулки и проветривай комнаты. Проветривание и мытьё рук — это не «идеальный порядок», а профилактика инфекций. Откажись от того, что не влияет на здоровье и безопасность, но не отказывайся от того, что защищает от болезней.

Принимай помощь

Если предлагают — бери. Если не предлагают — проси.

«Принеси, пожалуйста, памперс» или «погуляй со старшим 20 минут» — это не слабость, а стратегия. Составь список из 5 дел, которые кто-то другой может сделать вместо тебя, и держи его на видном месте. Когда приходит помощник, просто покажи пункт.

Гибкие блоки времени

Попробуй делить время на короткие отрезки: 10 минут полного внимания старшему, потом 10 — малышу. Но не превращай это в жёсткий график — если старший увлётся игрой, не прерывай его резко ради младшего. Лучше подождать естественной паузы. Главное — не пытайся делать всё одновременно, это путь к выгоранию. Позволь себе иногда быть с одним ребёнком, пока второй в безопасности (например, в манеже или с папой).

Дай себе разрешение на отдых

Сон малыша — не только для стирки и уборки. Хотя бы раз в день используй это время для себя: выпей чай в тишине, полежи, почитай пару страниц — просто ничего не делай. Если спишь урывками, короткий отдых восстановит силы лучше, чем бесконечная гонка. Даже 5 минут глубокого дыхания могут снизить уровень стресса.

Объясняй свою занятость без чувства вины

Когда ты вынуждена уделить больше времени одному ребёнку, просто скажи другому: «Сейчас я помогу братику, потому что он устал и плачет. Потом мы с тобой прочитаем. Я тебя не забыла». Не надо оправдываться или извиняться — тепла достаточно. Так дети учатся, что потребности каждого важны, и что справедливость — это не одинаковое количество минут, а учёт реальной необходимости.

Договорись с партнёром о «дежурствах»

Даже 20 минут, когда ты не отвечаешь на детские крики, могут стать спасением. Например, сразу после ужина папа забирает обоих детей на прогулку или в другую комнату, а ты просто сидишь в тишине. Если некому помочь — используй наушники с белым шумом на 5 минут, когда дети в безопасности.

Памятка

- Первые 3–6 месяцев — это адаптация. Пройдёт.
- Чувства старшего (злость, ревность, грусть) — нормальны. Их нельзя запрещать, их можно понять и направить в

безопасное русло.

- Твоя усталость — не слабость. Это сигнал, что тебе нужна помощь.
- Идеальных мам не существует. Есть мамы, которые любят и делают, что могут.
- Отношения с партнёром — как мышцы: атрофируются без нагрузки. Важно находить время даже для короткого «Как ты?» или объятия.
- Если чувствуешь, что срываешься — выйди из комнаты, глубоко вдохни. 10 секунд тишины лучше, чем 10 минут крика.
- Базовые потребности детей (гигиена, безопасность, полноценное питание) всегда в приоритете, а «идеальный порядок» и «изысканные блюда» — опция, которую можно отложить.
- Просить о помощи — не стыдно. Ты не одна.

Вопросы для саморефлексии

Эти вопросы не для экзамена, а для доброго разговора с собой. Ответ на них мысленно или запиши пару фраз, если хочется. Не надо заставлять себя отвечать на всё — выбери одно, что откликается сегодня.

- Какие чувства я замечаю у себя чаще всего в последние дни? Как я могу о них позаботиться, не осуждая себя?
- Что из моего распорядка дня я могу немного упростить,

не подвергая риску здоровье детей?

- Кому из близких я могу сказать «мне нужна помощь» прямо сейчас? Какой будет самый маленький шаг в этом направлении?
- Что я делаю для себя хотя бы раз в неделю? А если нет — что бы я хотела попробовать?
- Как я понимаю, что мои дети чувствуют себя любимыми, даже когда я устаю?
- Какое моё убеждение о материнстве мешает мне отдыхать? (например: «хорошая мама должна всё успевать»)

Вопрос мамы — ответ психолога

Вопрос: «Старший (4 года) постоянно просит: “Мама, положи малыша и иди ко мне”. Я чувствую вину, если не могу. Что делать?»

Ответ: Чувство вины — обычный спутник мамы двоих, но оно не должно управлять твоими решениями. Попробуй такой подход:

1. Признай чувства ребёнка и не оправдывайся. Скажи: «Я понимаю, тебе хочется, чтобы я была только с тобой. Я тоже скучаю по нашему времени вдвоём. Это нормально — злиться, когда мама занята с другим». Ты не обещаешь невозможного, но даёшь ребёнку разрешение на эмоцию.

2. Предложи конкретный план и выбор. «Сейчас я уложу малыша, а через 15 минут мы читаем твою люби-

мую книгу. Можешь пока её выбрать, и мы вместе сядем на диван». Конкретное время и действие снижают тревогу.

3. Вовлеки старшего в помощь. «Помоги мне, пожалуйста, принести пелёнку — и мы быстрее освободимся». Это превращает его из пассивного ожидания в активного участника. Только не заставляй помогать, если он не хочет — предложение должно быть добровольным.

4. Объясни причину, но без извиняющегося тона. «Я понимаю, что тебе грустно. Сейчас я нужна братику, потому что он устал и плачет. Я обязательно приду к тебе, как только смогу. Ты для меня важен». Ты не говоришь «прости, что я плохая мама», а просто делишься реальностью. Дети чувствуют интонацию: спокойствие мамы успокаивает их.

5. Дай себе разрешение быть неидеальной. Ты не можешь быть справедливой каждую минуту. Важно, чтобы общий фон был тёплым. Если чувствуешь, что вина съедает тебя — обратись к психологу. Поддержка специалиста — это не слабость, а сила.

Важно: Старший ребёнок не должен страдать от «несправедливости» молча. Твоё признание его чувств, конкретные обещания и последующее «особое время» помогут ему пережить этот период без глубокой обиды. Ты справляешься.

Глава 2: Подготовка старшего ребёнка к появлению малыша

Ты уже знаешь, что скоро в вашей семье появится ещё один кроха. И, возможно, главная тревога сейчас — не беременность и роды, а то, как это переживёт твой старший ребёнок. Как объяснить? Как подготовить? Не оттолкнуть? Не навредить? Эти вопросы — нормально. Почти каждая мама проходит через этот страх. Но есть и хорошая новость: подготовка старшего к появлению малыша — это не разовая беседа, а мягкий процесс, который может стать настоящим сближением. Ты не готовишь ребёнка к испытанию, ты делаешь его своим союзником. И эта глава — твоя пошаговая инструкция без лишнего морализаторства.

Почему подготовка важна: не напугать, а заинтересовать

Когда старший слышит «у тебя будет братик или сестричка», его воображение рисует одно из двух: либо милого друга для игр (который оказывается беспомощным младенцем, неспособным даже взять игрушку), либо таинственного «захватчика», который отнимет маму. Наша задача — не скрывать правду, но и не создавать иллюзий. Малыш не будет

«другом» в первые месяцы. Но он станет частью семьи, где каждому есть место. И старший может помочь сделать его появление радостным событием.

Что важно объяснить заранее:

- Младенец не сразу начнёт играть — сначала он будет только есть, спать и плакать. Это не обман, а подготовка к реальности.

- Со временем, когда он подрастёт, они смогут играть вместе — но пройдут месяцы. Лучше сказать: «Когда малыш научится сидеть и тянуться к игрушкам, ты сможешь его смешить и показывать ему свои игрушки».

- Чувства старшего могут быть разными: от любопытства до ревности. Любовь часто приходит не сразу — это нормально. Но важно поощрять любые проявления заботы и доброты, даже крошечные. Не заставляй любить, но поддерживай каждый шаг навстречу.

Чего делать не стоит:

- Говорить: «Теперь у тебя будет партнёр для игр!» — такая формулировка слишком категорична, потому что младенец не сможет играть ещё долго. Лучше уточнить: «Сначала он будет просто лежать и смотреть на тебя, а через год вы сможете вместе катать машинки».

- Обещать: «Ты будешь его нянчить/качать/кормить» — старший не должен чувствовать ответственность за малыша. Его роль — помощник, а не нянька.

- Скрывать изменения: «Всё останется по-прежнему» —

это неправда. Старший видит, что мама устаёт, больше лежит, живот растёт. Лучше говорить честно: «Да, я буду больше заниматься малышом первое время, но я всё равно тебя люблю».

Как лучше:

- Использовать возрастные метафоры. Для ребёнка 2–4 лет: «У нас в животике появилось семечко-человечек. Сначала он будет маленький и слабый, а потом вырастет и станет твоим братиком».
- Подчеркнуть, что старший — эксперт: «Ты уже большой, ты умеешь ходить, говорить, есть ложкой. Малыш пока ничего этого не умеет, ты можешь его научить, когда он подрастёт».
- Читать книги, где показаны реальные отношения между братьями и сёстрами (например, «Где моя сестра?» Свена Нурдквиста, «Новый сосед» или «Я и мой брат»).

Когда начинать говорить: постепенное знакомство с новостью

Идеальное время — за 2–3 месяца до родов. Раньше ребёнок может не связать новость с конкретными изменениями, но если он уже задаёт вопросы или видит растущий живот, не откладывай. Постепенное введение информации помогает адаптироваться. Если ты скажешь за полгода — это не страшно, просто периодически возвращайся к теме, что-

бы малыш привыкал. Если позже — старший может почувствовать, что его не посвятили. Главное — говорить честно и без излишнего драматизма.

Что делать по этапам:

- До родов: Обсуждать, как малыш будет спать в кроватке, что он будет носить ползунки, что сначала он будет только плакать и кушать. Можно вместе выбрать имя, но не навязывать. Смотреть видео, как мамы кормят новорождённых. Позволить старшему потрогать живот, если он хочет.

- В роддоме: Если есть возможность, пусть старший увидит тебя с малышом через видеозвонок. Не говори «смотри, какой красивый» — лучше «видишь, он маленький, я его держу. Я скоро приду домой, и мы будем вместе играть».

- Первые дни дома: Не требуй от старшего «любить брата». Даже если он равнодушен или говорит «убери его» — это норма. Он адаптируется. Поддерживай любой позитивный жест: «Ты так аккуратно погладил его по головке — ему приятно!».

Как вовлечь старшего: создаём чувство значимости

Главная ошибка многих мам — попытка сделать подготовку «игрой» и развлечением. Но старшему нужно не развлечение, а понимание, что он остаётся важен. Вот несколько практических шагов.

Роль «помощника мамы»:

- Попроси принести пелёнку, выбрать носочек для малыша, включить ночник. Важно: хвалить не за результат, а за старание. «Спасибо, что помог! Ты очень внимательный братик».

- Не говори: «Ты же старший, ты должен заботиться». Это навешивает чувство вины. Лучше: «Когда я занята малышом, ты можешь мне помочь, подержав пустышку или спев песенку. Но если не хочешь — можно просто посидеть рядом».

«Особое задание» от малыша:

- Придумайте ритуал: «Малыш просит тебя нарисовать ему картинку, чтобы он знал, как красиво в нашей семье». Или: «Когда братик родится, покажи ему свою любимую игрушку. Он будет рад».

- Купите подарок «от малыша» старшему — небольшую игрушку, которую вручаете после родов. Это символизирует: «Он уже о тебе думает».

Регресс: как реагировать без паники

Иногда старший вдруг начинает просить соску, мочиться в штаны или капризничать сильнее обычного. Это не «плохое поведение», а способ сказать: «Я тоже маленький, мне нужно внимание». Не стыди и не ругай. Вместо этого:

- Выдели 5–10 минут тактильного контакта: обними, поноси на руках, сделай массаж.
- Напомни, что он всё ещё твой малыш, хотя и вырос:

«Ты всегда будешь моим ребёнком, даже когда станешь большим».

- Если регресс не проходит через 2–3 недели, подумай, не ушло ли внимание совсем? Возможно, нужен более чёткий график личного времени.

Что делать, если старший говорит «не хочю брата» или «верни обратно»

Это естественная реакция. Ребёнок чувствует угрозу своему положению. Не пугайся, не ругай. Ваша задача — легализовать чувства, но при этом мягко направлять к принятию.

Алгоритм действий:

1. Признать чувства: «Ты злишься, потому что боишься, что я не буду тебя любить. Я понимаю. Ты имеешь право злиться».

2. Заземлить любовь: «Моё сердце большое. В нём хватит места и тебе, и малышу. Даже когда я устаю с ним, я помню, что ты — мой первый и любимый сын/дочка».

3. Не обесценивать: Не говори «не выдумывай», «ты будешь рад потом». Это заставляет ребёнка замыкаться. Лучше: «Знаешь, многие дети сначала боятся, а потом привыкают. Если хочешь, мы можем придумать, как сделать так, чтобы ты не скучал, когда я с малышом».

4. Предложить контроль: Дай старшему возможность ре-

шать что-то: «Ты хочешь, чтобы я брала малыша на руки только когда ты спишь, или когда ты играешь?». Пусть он чувствует, что его мнение учитывается.

Безопасность при агрессии: Если старший агрессивно настроен (бьёт по животу, говорит «выкинь»), не оставляй малыша без присмотра — особенно когда он рядом. Но также не оставляй старшего без поддержки: ему страшно и больно. Говори спокойно: «Я понимаю, что ты сердишься, но бить нельзя. Давай я обниму тебя, и ты расскажешь, что злит». Если агрессия повторяется, введи правило: «Мы не причиняем боль друг другу. Если тебе трудно, ты можешь топнуть ногой или порвать бумагу». Обязательно хвали за любые попытки справляться со злостью мирно.

Важный нюанс про любовь: Не говори старшему «ты должен любить брата». Любовь не рождается по приказу. Но ты можешь поощрять маленькие шаги: «Посмотри, как ты нежно трогаешь его ручку — ему это нравится». Если старший остаётся равнодушным, это не трагедия. Со временем, когда малыш начнёт улыбаться и тянуться, контакт появится сам собой. Твоя задача — не заставлять, а создавать условия для тёплых встреч.

Памятка

1. Готовить старшего лучше за 2–3 месяца до родов, но если он уже заметил перемены — говори сразу.

2. Используй правдивые, но позитивные формулировки: «малыш будет сначала много спать, а через год вы сможете играть вместе».

3. Не навешивай роль «няни» — старший не обязан заботиться, он просто помощник по желанию.

4. Регресс (просьба соску, деградация навыков) — норма. Принимай это как просьбу о большем внимании.

5. Легализуй негативные чувства: «Ты можешь злиться на брата, но не причинять ему боль».

6. Вовлекай старшего в конкретные дела: принести вещь, включить свет, выбрать погремушку.

7. Купи символический подарок «от малыша» — это снижает ревность.

8. Первые дни после родов не требуй «любви и принятия». Дай время и поощряй любой добрый жест.

9. Регулярно напоминай старшему, что он особенный: «Ты мой первый ребёнок, я всегда буду тебя любить».

10. Если старший агрессивен — защищай малыша физически, но не кричи на старшего. Говори спокойно о правилах и предлагай альтернативные способы выплеснуть злость.

Вопросы для саморефлексии

1. Как я сама отношусь к появлению второго ребёнка? Есть ли у меня страх, что старший будет обделён? Если да, как я могу этот страх проработать (обсудить с партнёром,

психологом).

2. Что именно говорит или делает мой старший, что меня пугает (агрессия, регресс, равнодушие)? Какие чувства это вызывает у меня?

3. Как я могу создать хотя бы 10–15 минут личного времени со старшим в день, даже после рождения малыша? Где взять эти минуты?

4. Какие ресурсы у меня есть (помощники, бабушки, няня), чтобы разгрузить себя и уделить внимание каждому?

5. Насколько я готова отпустить идеальный сценарий? Принимаю ли я, что подготовка может пойти не по плану?

6. Как я поддерживаю старшего, когда он проявляет доброту к малышу? Замечаю ли я эти моменты?

Вопрос мамы — ответ психолога

Вопрос: «Старшей дочке 4 года. Я уже на 8-м месяце. Она начала капризничать, плохо есть, говорит „Я не хочу сестру“. Я пытаюсь объяснить, что сестра будет её другом, но она кричит. Что я делаю не так?»

Ответ: Вы всё делаете правильно — вы не игнорируете её эмоции. Но фраза «сестра будет другом» — это та самая иллюзия, о которой мы говорили. Для 4-летки «друг» — это тот, кто играет в догонялки и делится игрушками. А младенец не может ничего этого. Поэтому дочка не верит вам, и её протест — попытка сказать: «Мама, не обманывай меня!».

Что изменить:

- Поменяйте послание: «Сестра сначала будет только спать, есть и плакать. Она даже не сможет тебя увидеть — она видит только размытые пятна. Зато потом, когда она подрастёт, ты сможешь научить её играть в куклы. Но это будет через много месяцев».

- Дайте право на злость: «Ты можешь злиться на сестру, прямо сейчас, на словах. Я не обижусь. Если хочешь, мы даже можем нарисовать сердитую картинку и спрятать её в коробку — так ты покажешь злости, что она может уйти. А когда захочешь, мы её достанем и посмотрим, как злость уменьшилась».

- Устройте ритуал прощания «с тобой вдвоём»: «Давай до родов сделаем много всего, что ты любишь: сходим в парк, почитаем любимую книжку 10 раз. Мы ещё будем это делать, когда я поправлюсь, но сейчас — наше время».

- Не игнорируйте регресс: Если дочка просит соску или хочет, чтобы её носили на руках — найдите 5 минут, поносите, пообнимайте. Это не «баловство», это способ сказать: «Ты тоже мой малыш, хотя и большой».

- Попробуйте ролевую игру: Пусть дочка «будет мамой», а вы — ребёнком, который громко плачет. Посмейтесь вместе. Или наоборот: она — младенец, вы — её мама. Это снизит напряжение и позволит ей прожить свои страхи в безопасной обстановке.

- Поощряйте маленькие шаги к любви: Если дочка слу-

чайно погладит живот или скажет «привет, сестра» — заметьте это и порадитесь: «Ты так ласково поздоровалась! Сестра услышит и будет рада».

Скоро всё наладится. Вы не одна. И да — через полгода вы будете вспоминать эти капризы с улыбкой, когда увидите, как они играют вместе.

Глава 3: Первые дни дома: стратегия выживания

Вы вернулись из роддома. На руках — крошечный свёрток, который пахнет молоком и детским кремом. Дома ждёт старший — он, кажется, стал больше и самостоятельнее за эти несколько дней, но в глазах — тревога и любопытство. И вот она — новая реальность: двое детей, бесконечная стирка, недосып и ощущение, что вы разрываетесь на миллион кусочков. Первые дни дома с двумя маленькими детьми — это не про глянцевые фото и спокойные вечера. Это про **выживание** — в самом честном и добром смысле этого слова. Ваша задача сейчас не быть идеальной мамой, а просто быть — кормить, обнимать, дышать. И помнить: вы справляетесь ровно настолько, насколько это возможно в данных обстоятельствах.

Эта глава — не магическая таблетка. Это набор рабочих стратегий, которые помогут пройти первые недели с минимальными потерями для психики и отношений. Никакой вины, только поддержка.

Реалистичные ожидания: готовимся к хаосу

Первое и самое важное — выбросить из головы картин-

ки из социальных сетей, где мама с новорождённым на руках одновременно лепит куличики со старшим, а на плите варится идеальный борщ. В реальности первые дни похожи на американские горки: то малыш спит, и вы успеваете сделать бутерброд, то оба плачут, а вы стоите посреди комнаты и не знаете, кого хватать первой. **Примите хаос как данность.** Это не потому, что вы плохая мама. Система «один взрослый — два маленьких ребёнка» объективно сложна.

Вот что можно сделать, чтобы снизить внутреннее давление:

- **Еда.** Если вы не успеваете готовить — закажите готовые обеды на первые две недели, купите замороженные полуфабрикаты, овощные смеси. Пусть папа привезёт контейнеры с супом от бабушки. Разогреть — не стыдно. Стыдно голодать и срываться на детей.

- **Уборка.** Влажные салфетки для быстрой протирки поверхностей, робот-пылесос (если есть) — ваши лучшие друзья. Оставьте генеральную уборку на «потом»: это «потом» наступит месяца через три. Сейчас ваша задача — гигиенический минимум (чистая кухня, ванная, спальня).

- **Одежда.** Не нужно гладить пелёнки и ползунки — они идеально ровные и без утюга. Пусть дети ходят дома в удобном трикотаже. Вы тоже — в мягком, не стесняющем движений.

- **Сон.** Выспаться не получится, но можно «досыпать» урывками: 20 минут днём, лечь вместе с детьми в 21:00,

спать, пока спит малыш, а старший слушает аудиосказку. Главное — не тратить детский сон на уборку.

Что делать с чувством вины? Когда кажется, что вы уделяете меньше времени старшему или слишком много кричите — скажите себе вслух: «Я делаю всё, что могу прямо сейчас. Это временно. Я люблю своих детей, даже когда устаю». Повторяйте это как мантру, пока не поверите. Психологи называют это «когнитивной реструктуризацией» — простой способ остановить поток самообвинений.

Как подготовиться к хаосу заранее? За несколько дней до родов составьте список «кризисных контактов»: кто может приехать через 10 минут, если вам станет плохо; кто готов взять старшего на пару часов; кто привезёт продукты. Повесьте список на холодильник. И ещё — договоритесь с партнёром о сигнале SOS: например, фраза «Мне нужна подмена» означает, что вы уходите в ванную на 15 минут, а он берёт детей.

Режим «блоков времени»: как не разорваться

Многозадачность — миф. Невозможно одновременно кормить грудью и читать сказку старшему, не испытывая раздражения. Гораздо эффективнее принцип «**один ребёнок — одно действие**». Разделите свои двадцать четыре часа на короткие блоки, даже если вам кажется, что никакой структуры нет. Вот примерный распорядок первых недель — он

не жёсткий, а ориентир:

Утро (7:00–9:00): Просыпаетесь все вместе. Сразу кормите малыша (15–20 минут), пока старший смотрит книжку или играет рядом. Потом переключаетесь на старшего: 15 минут полного внимания — читаете, обнимаете, строите башню. Малыш в это время лежит на коврикe или в шезлонге, сытый и спокойный.

Дневной сон малыша (обычно два-три раза): Это ваши «окна». Не тратьте их на уборку и готовку! Первое окно — спите сами или делайте что-то для себя (душ, чай). Второе окно — проводите время со старшим: лепите, рисуйте, просто лежите и обнимайтесь. Третье окно — готовите простой обед или разбираете вещи, но только если остались силы.

Вечер (18:00–21:00): Постарайтесь, чтобы в это время был помощник (партнёр, бабушка). Он забирает старшего на прогулку или купание, а вы кормите малыша. Затем — общее время на большой кровати: старший рассказывает, что видел, малыш рядом, все вместе.

Ночь: Кормления по требованию. Постарайтесь организовать рядом с кроватью всё необходимое: подгузники, влажные салфетки, воду, перекус для старшего (если он просыпается). Чем меньше движений, тем больше сна.

Важное правило: Не пытайтесь за один блок успеть всё. Если старший хочет вашего внимания — дайте ему полные 15 минут без телефона и без младенца на руках. Малыш подождёт (он сыт и в кроватке). Поверьте: 15 минут с ним ни-

чего не случится, а старший почувствует себя любимым и значимым.

Как реагировать, если оба плачут одновременно?
Экстренный протокол:

1. Посадите старшего в безопасное место (манеж, стульчик для кормления за столом с книжкой).
2. Возьмите малыша на руки, приложите к груди или покачайте.
3. Переключите старшего: «Смотри, сейчас мы будем кормить братика, а ты помоги мне — принеси подгузник, пожалуйста». Вовлечение даёт ему чувство контроля и важности.
4. Если не помогает — зовите на помощь. Позвоните партнёру, соседке, бабушке по видеосвязи. Вы не обязаны справляться в одиночку.

Армия помощников: кто и как может помочь

Вы не должны тянуть всё на себе. **Просить о помощи — это не слабость, а ресурс.** Составьте список людей, которые могут быть полезны, и не стесняйтесь делегировать. Конкретные просьбы работают лучше абстрактных: «Не могла бы ты погулять со старшим завтра с 10 до 12?» — человеку легче согласиться, когда он понимает объём работы.

Кто может помочь:

- **Партнёр.** Разделите обязанности по сменам: один укладывает спать старшего, другой — малыша. Или вы кормите, а он занимается старшим. Важно договариваться заранее, чтобы не было обид.

- **Бабушки и дедушки.** Самый ценный ресурс — время с внуками. Попросите их забирать старшего на прогулку, приносить готовую еду, сидеть с малышом, пока вы спите. Даже 2 часа в неделю — огромное облегчение.

- **Подруги.** Не стесняйтесь позвонить и сказать: «Привези, пожалуйста, контейнер супа, я не успеваю готовить» или «Посиди с детьми 1 час, я приму душ». Настоящая подруга поймёт.

- **Няня на час.** Если бюджет позволяет, нанимайте помощницу хотя бы на утро, чтобы она играла со старшим, пока вы с малышом. Или на вечер, чтобы вы могли выйти из дома на 30 минут.

Что делать, если помощи нет? Упрощайте всё до минимума. Пусть старший слушает аудиосказки или рассматривает книжки (до 20–30 минут в день — этого достаточно для развития, главное — не заменять живое общение экраном). Используйте слинг или эргорюкзак, чтобы носить малыша и иметь свободные руки. Закажите продукты онлайн. Отключите уведомления в соцсетях — сравнение с другими

мамами только усилит чувство вины.

Упрощение быта: что можно отпустить

Быт с двумя маленькими детьми — зона турбулентности. Перестаньте стремиться к идеалу. Дом может быть не убран, бельё не поглажено, ужин — бутерброд с авокадо. Это нормально. Вот что реально можно отложить без ущерба для здоровья:

- **Глажка.** Простыни и полотенца можно складывать сразу из сушилки. Детские вещи (трикотаж, футболки) вообще не мнутся. Гладьте только то, что реально нужно (например, блузку на выход).

- **Сложные рецепты.** Мультиварка, замороженные овощи, готовые котлеты — ваши спасатели. Каша на завтрак, суп-пюре на обед, макароны с сыром — достаточно. Ребёнок не пострадает от однообразия.

- **Порядок в шкафах.** Пусть вещи лежат стопками, главное — чистые. Если игрушки разбросаны — это признак жизни, а не беспорядка. Собирайте их раз в день перед сном вместе со старшим (превратите в игру).

- **Социальные сети.** Отключите уведомления, не листайте ленту «идеальных мам». Сравнить себя с отфильтрованной картинкой — путь к выгоранию.

Совет по организации: Держите под рукой «тревожный набор» — сумку или корзину, в которой лежат: подгузники,

влажные салфетки, сменная одежда для обоих, бутылочка воды, печенье/сушка для старшего, маленькая игрушка. Берите этот набор с собой, когда перемещаетесь по дому. Это сэкономит вам тысячи шагов.

Как не сойти с ума от бардака? Договоритесь с собой. Сейчас ваша задача — выжить, а не сиять чистотой. Порядок вернётся через 2–3 месяца, когда малыш станет более предсказуемым. Пока — разрешите себе хаос. Повесьте на видное место напоминалку: «Идеальный дом — это дом, где живут счастливые люди. У нас сейчас счастье в процессе».

Эмоциональная поддержка: как не сойти с ума

Первые дни — это не только физическая усталость, но и эмоциональный шторм. Вы можете плакать, злиться, чувствовать себя одинокой, винить себя за крик на старшего или за то, что не успеваете. Всё это нормально. Ваши гормоны ещё не пришли в норму, сон нарушен, а ответственность колоссальная.

Что делать с эмоциями:

- **Говорите о своих чувствах.** Партнёру, подруге, психологу. Формулируйте: «Я сейчас злюсь, потому что устала. Это не твоя вина, я просто выговариваюсь». Проговаривание

снижает накал.

- **Пишите «утренние страницы».** Каждое утро 10 минут выплёскивайте на бумагу всё, что приходит в голову, не редактируя. Это помогает «вынуть» тревоги из головы и посмотреть на них со стороны.

- **Найдите 5 минут в день только для себя.** Закройтесь в ванной, выпить чай в тишине, посмотреть одно короткое видео, сделать простую дыхательную гимнастику. Это не эгоизм, это подзарядка.

- **Дышите.** Когда кажется, что всё валится из рук — сделайте глубокий вдох на 4 счёта, задержите дыхание на 4, выдох на 6. Повторите 5 раз. Этот простой приём возвращает в «здесь и сейчас» и снижает уровень кортизола.

Особая тема: крик на ребёнка. Если вы сорвались и накричали на старшего — это не катастрофа. Подойдите, обнимите его и скажите: «Прости, я очень устала и сорвалась. Я люблю тебя, я не хотела тебя обидеть». Дети прощают быстрее, чем мы себя. Главное — не игнорировать, а признать ошибку.

Когда нужно обратиться за профессиональной помощью: Если вы чувствуете апатию, не можете встать с кровати, плачете без причины, раздражаетесь на детей до крика или мыслей «я плохая мать» — это может быть послеродовая депрессия. Не стесняйтесь обратиться к психологу или психиатру. Это лечится, и вам не нужно справляться в одиночку.

Памятка

1. Первые дни — это хаос. Не ставьте себе невыполнимых задач. Выживание — уже победа.
2. Используйте блоки времени: 15 минут с одним ребёнком — 15 с другим. Многозадачность не работает.
3. Делегируйте всё, что можно: партнёр, бабушки, няня, подруги — ваша армия.
4. Упрощайте быт: готовые обеды, минимум уборки, отказ от глажки, заказ продуктов онлайн.
5. Старший ребёнок переживает потерю вашего исключительного внимания. Дайте ему «особое время» — 15–20 минут в день без телефона и без младенца.
6. Помните: через 2–3 месяца станет ощутимо легче. Малыш начнёт улыбаться, режим наладится.
7. Следите за своим состоянием. Если чувствуете, что срываетесь — остановитесь, подышите, попросите помощи. Вы не обязаны справляться в одиночку.

Вопросы для саморефлексии

- Какие три вещи в быту я могу отпустить прямо сейчас, чтобы снизить напряжение?
- Кому я могу позвонить и попросить о конкретной помо-

щи (прогулка, еда, 1 час с детьми)?

- Что я делаю только для себя хотя бы 5 минут в день? Если нет — что можно добавить?
- Как я реагирую, когда оба ребёнка плачут одновременно? Что можно изменить в этой реакции, чтобы не паниковать?
- Какие ожидания о «правильном» материнстве (из книг, соцсетей, от родственников) я могу отбросить без чувства вины?

Вопрос мамы — ответ психолога

Вопрос: «Старший (2 года) начал проситься на ручки, когда я кормлю малыша. Я не могу одновременно держать обоих. Что делать?»

Ответ: Это нормальное проявление ревности и потребности в тактильном контакте. Попробуйте **включить старшего в процесс кормления**: пусть он сидит рядом с вами на диване или на подушке, пока вы кормите. Дайте ему игрушку-«кормилку» (куклу, мишку) и предложите тоже «покормить» её. Или устройте «совместные обнимашки»: сядьте в большое кресло, старшего посадите рядом, малыша на колени. Если это физически невозможно — спокойно скажите: «Я сейчас покормлю братика, а через 15 минут мы с тобой читаем книжку. Ты подожди, пожалуйста. Я тебя люблю». И обязательно выполните обещание. Главное — не

оставлять его чувство без ответа, не игнорировать просьбу. Через несколько недель этот пик ревности обычно спадает.

Глава 4: Ревность и конкуренция между детьми

Вы купили красивую игрушку для младшего, а старший в этот момент с грохотом швырнул свою тарелку на пол. Знакомо? Или, может быть, вы только собрались обнять одного, как второй виснет на ноге с криком: «Только меня, только меня!». Ревность между детьми — не признак того, что вы плохая мама. Это **нормальный процесс взросления**, когда дети учатся делить самое ценное — ваше внимание и любовь. В этой главе мы разберёмся, как реагировать на конкуренцию без чувства вины и превращать конфликты в точки роста.

Почему возникает ревность? Природа детской конкуренции

Представьте: всю свою короткую жизнь старший ребёнок был центром вселенной. А тут появляется кто-то, кто занимает маму почти всё время. Для малыша это **настоящая потеря статуса**. Он не понимает, что любовь не делится, — он чувствует, что его доля уменьшилась. Биологически это борьба за ресурс выживания, и мозг ребёнка реагирует на угрозу. Ваша задача — не подавлять эти чувства, а помочь ребёнку их пережить.

Основные причины ревности:

- Дефицит внимания: мама теперь часто занята кормлением, укачиванием, сменой подгузников. Даже если вы стараетесь уделять время старшему, его «доза» качественного контакта может сократиться. Это не ваша вина — это объективная реальность первых месяцев.

- Потеря привилегий: раньше он мог залезть к вам на колени в любой момент, а теперь нужно ждать, пока малыш уснёт. Это воспринимается как несправедливость, и ребёнок имеет право злиться.

- Сравнения (даже невысказанные): «Посмотри, как братик кушает» — даже невинная фраза может прозвучать как «ты хуже». Дети очень чувствительны к любым намёкам на неравенство.

- Эффект «зеркала»: дети копируют поведение друг друга. Если один получает внимание через плач, второй тоже начнёт плакать, чтобы получить то же самое. Это не манипуляция, а инстинктивная стратегия.

Важно: ревность не делает вашего ребёнка «плохим» или «испорченным». Он просто учится справляться с сильными эмоциями, и ваша задача — стать для него **проводником**, а не судьёй. Чем спокойнее вы реагируете, тем быстрее дети научатся управлять своими чувствами.

Что делать, когда дети дерутся? Пошаговая стратегия

Драки — это не всегда злость. Часто это попытка привлечь ваше внимание или проверить границы. Вот алгоритм безопасного вмешательства, который поможет сохранить ваше спокойствие и научить детей договариваться.

Шаг 1: остановите агрессию физически, но без крика

Разнимите детей, если есть риск ударов или укусов. Скажите спокойно: «Я вижу, вы злитесь. Драться нельзя, давайте разберёмся». Если один малыш сильно расстроен — возьмите его на руки, дайте выплакаться. Не пытайтесь выяснять, кто прав, в горячке — это бесполезно. Сначала — успокоить, потом — разбираться.

Шаг 2: не назначайте виноватых

Фразы вроде «Ты старший, ты должен уступать» только укрепляют ревность и обиду. Лучше опишите ситуацию нейтрально: «Вы оба хотите эту машинку. Это сложно — ждать своей очереди». Признайте чувства каждого: «Ты злишься, что он взял твою вещь. А ты расстроен, потому что тебе тоже хочется поиграть». Когда дети чувствуют, что их понимают, напряжение спадает.

Шаг 3: предложите варианты решения

Если игрушка одна — используйте «**таймер справедливости**»: «Минута — тебе, минута — брату». Или предложите альтернативу: «Можете играть вместе в другую игру, или каждый берёт по машинке». Дети учатся договариваться, когда видят, что вы не решаете всё за них, а даёте им выбор.

Шаг 4: переключите внимание

Иногда лучший способ прекратить конфликт — предложить что-то неожиданное: «Кто быстрее доскачет до кухни на одной ноге?». Смех снимает напряжение быстрее, чем долгие нравоучения. Юмор — ваше секретное оружие в борьбе с ревностью.

Помните: не каждая ссора требует вашего вмешательства. Если дети просто спорят и никто не плачет — дайте им шанс разобраться самим. Вы не должны быть «полицейским» 24/7. Иногда они отлично учатся договариваться без вас.

Как укреплять связь между детьми: 5 простых ритуалов
Ревность уменьшается, когда дети чувствуют себя **одной командой**. Создавайте ситуации, где они — союзники, а не соперники. Вот простые, но эффективные ритуалы, которые

работают почти в любом возрасте.

- **Совместные «особые» дела:** пусть старший помогает «учить» малыша чему-то: показывать картинки, петь песенку, держать ложку. Похвалите обоих: «Как здорово вы вместе поиграли!». Это даёт старшему чувство значимости, а младшему — опыт сотрудничества.

- **Ритуал «наша тайна»:** например, по вечерам все вместе придумываете смешное имя для плюшевого мишки или шёпотом желаете друг другу добрых снов. Это создаёт ощущение «мы против всего мира» и сближает детей.

- **Дайте старшему «суперсилу»:** только он может открывать коробку с новыми игрушками или нажимать кнопку на кофеварке. Это повышает статус и снижает конкуренцию — старший чувствует, что у него есть особые привилегии.

- **Не забывайте про личное внимание к каждому:** выделите каждому ребёнку **10–15 минут «только его времени»** ежедневно. Без телефона, без младшего на руках. Пусть старший выбирает игру, а вы полностью включены в процесс. Это лучшее лекарство от ревности.

- **Читайте книги про братьев и сестёр:** обсуждайте героев: «Помнишь, как зайчонок ревновал к братику? А потом они подружились». Это помогает детям понять свои чувства и увидеть, что они не одиноки в своих переживаниях.

Когда стоит беспокоиться?

Ревность — это нормально, но бывает, что она перерастает в проблему, требующую внимания. Обратите внимание на

«**красные флаги**», которые сигнализируют, что пора обратиться за помощью:

- Старший постоянно причиняет боль младшему (кусает, щипает, толкает) и не реагирует на запреты. Это может быть признаком сильной тревоги или агрессии, с которой ребёнок не справляется.

- Ребёнок отказывается от еды, сна или туалетных навыков, которые раньше освоил. Регресс — нормальная реакция на стресс, но если он длится дольше 2–3 недель, стоит проконсультироваться с психологом.

- Вы замечаете, что один из детей постоянно плачет, замкнут или агрессивен без видимой причины. Возможно, он переживает чувства, с которыми не может справиться сам.

- Ревность длится дольше **6–9 месяцев** после появления малыша и не уменьшается, несмотря на ваши усилия.

В таких случаях не стесняйтесь обратиться к детскому психологу. Это не признак вашей «несостоятельности» как мамы, а забота о психическом здоровье ребёнка. Но чаще всего ревность — это просто этап, который проходит с терпением и последовательностью.

Памятка

- **Ревность — не ваша ошибка.** Это естественная реакция на изменения в семье, и вы не можете её предотвратить.

- **Не сравнивайте детей** — даже мысленно. Каждый уникален и любим по-своему, и сравнения только разжигают конкуренцию.

• **Драки — не личное.** Дети не хотят вас разозлить, они просто учатся конкурировать и отстаивать свои границы.

• **Будьте нейтральным арбитром:** не ищите виноватого, а ищите решение, которое устроит обоих.

• **Укрепляйте «командный дух»:** совместные ритуалы и игры сближают детей быстрее, чем раздельное «каждому своё».

• **Заботьтесь о себе.** Уставшая мама острее реагирует на конфликты, поэтому отдых — не роскошь, а необходимость. Вы имеете право на передышку.

Вопросы для саморефлексии

• Как я обычно реагирую, когда дети ссорятся? Я кричу, разнимаю или пытаюсь понять причины? Что я чувствую в этот момент?

• Сравниваю ли я детей (вслух или про себя)? Какие фразы я говорю? Как бы я себя чувствовала на месте каждого из них?

• Уделяю ли я каждому ребёнку хотя бы 10 минут «только его времени» в день? Если нет, что мешает?

• Что я чувствую, когда вижу ревность? Вину, злость, грусть? Откуда берутся эти чувства? Возможно, из моего собственного детства?

• Как я могу создать в семье атмосферу, где конкуренция заменяется сотрудничеством? Какие ритуалы я могу ввести уже завтра?

Вопрос мамы — ответ психолога

Вопрос: «Моему старшему 4 года, младшему — 1 год. Старший постоянно говорит: „Мама, ты меня больше не любишь, ты любишь только Ваню“. Я объясняю, что люблю обоих одинаково, но он плачет и не верит. Что делать?»

Ответ: Ваш сын не понимает абстрактного «одинаково любить». Для него любовь — это присутствие и внимание. Слова не работают, когда ребёнок чувствует дефицит контакта. Вместо долгих объяснений **покажите на деле:** возьмите его на руки, обнимите крепко и скажите: «Я сейчас с тобой. Я тебя очень люблю. Ты мой первый сыночек, и это навсегда». Не пытайтесь доказать, что любите двоих одинаково — это звучит неубедительно для ребёнка. Лучше подчеркните **особость каждого:** «Ты умеешь смеяться так звонко, как никто другой. А Ваня только учится. У вас разные таланты, и я люблю вас обоих по-особенному». Создайте ритуал «наше время» — например, перед сном вы вдвоём читаете книгу, а папа занимается малышом. Даже 10 минут полного, безраздельного внимания творят чудеса. Со временем потребность в словесных подтверждениях снизится, но в моменты кризиса ваша искренняя включённость и объятия важнее любых фраз. И помните: эти слова — не обвинение вам, а крик о помощи. Он просто хочет быть уверенным, что его место в вашем сердце никто не занял.

Глава 5: Режим и организация дня

Когда у вас двое детей, слово «режим» может звучать как насмешка. Первая мысль: «Какой режим, если младший просыпается каждые два часа, а старший в три ночи хочет пить?» Но на самом деле режим — это не жёсткий распорядок, а **гибкая система**, которая помогает вам не сойти с ума. Это берег в море хаоса. Главный секрет: режим работает на вас, а не вы на него. Он подстраивается под возраст детей, ваше состояние и обстоятельства. В этой главе мы не будем рисовать идеальный график по минутам, а найдём те опоры, которые реально облегчают жизнь.

Гибкий ритм дня — ваше спасение

Попытки заставить детей жить по секундомеру обычно проваливаются. Младенцы не читают расписаний, а старшие могут заболеть или устроить истерику из-за уставшей мамы. Поэтому вместо «строгий режим» давайте говорить «**ритм дня**». Это последовательность событий, которая повторяется изо дня в день, но время может плавать на 30–60 минут. Например: пробуждение → завтрак → прогулка → обед → тихий час → полдник → игры → ужин → купание → сон. Если утром проснулись на час позже — ничего страшного,

просто сдвигаете всё.

Почему ритм важен для детей?

- **Чувство безопасности.** Когда малыш знает, что после обеда будет сон, он меньше капризничает.
- **Предсказуемость снижает тревогу.** Особенно у старшего, который привык к порядку до рождения второго.
- **Облегчает переходы.** Сложно оторвать ребёнка от мультиков, но если вы говорите: «Сейчас дорисуем и пойдём мыть руки — это наш ритуал перед обедом», он легче соглашается.

Как построить ритм с двумя детьми?

- Начните с ключевых точек: подъём, еда, сон, прогулка. Остальное — плавающее.
- Ищите **точки соприкосновения** между режимами детей. Например, если младший просыпается в 7:00, а старший в 7:30, сдвиньте подъём старшего на 7:15, чтобы завтракать вместе. Не пытайтесь подстроить всё под младшего — это создаёт напряжение у старшего. Лучше найдите компромисс, где каждый получает своё.
- Используйте «якоря»: одно и то же время пробуждения, завтрака, дневного сна. Даже если один из детей не спит, про-

сто уложите его на отдых в кровать — пусть полежит 20 минут с книжкой.

Важно: Ритм — это не догма. Если сегодня младший проспал лишний час, а старший проснулся раньше — не корите себя. Просто скорректируйте план. Гибкость — ваша суперсила.

Синхронизация сна без насилия

Это самое болезненное место. Когда один просыпается, он будит второго, и ты чувствуешь себя зомби. Но есть стратегии, которые помогают выровнять режим сна, **не заставляя старшего спать, если он не хочет.**

Что можно сделать?

- **Разделяйте пространство и время.** Если старший не спит днём, не пытайтесь уложить его силой. Вместо этого введите «тихий час»: старший лежит в своей комнате или на диване с книжкой, аудиосказкой или тихой игрой (пазлы, конструктор), пока вы укладываете младшего в другой комнате. Через 20–30 минут вы можете переключиться. Главное — чтобы старший не бегал и не кричал, но и сидеть спокойно не обязательно. **Вредный совет — требовать полной тишины или укладывать старшего насильно. Лучше**

предложите «особое задание»: «Полежи тихо 15 минут, как маленький страж, а я покормлю братика».

• **Используйте «окна бодрствования» у младшего.** Для младенцев это время, когда они готовы спать. Если вы видите, что малыш трет глазки или капризничает, не ждите — укладывайте немедленно. Иначе перевозбуждение и долгий плач. А старшего в это время можно занять спокойной игрой. Не пытайтесь уложить обоих одновременно, если один явно не хочет.

• **Сдвигайте дневной сон младшего под старшего, но без фанатизма.** Если старший спит после обеда, старайтесь, чтобы младший тоже засыпал в это время. Не получается — укладывайте малыша чуть раньше, а старшего отправляйте на «тихий час». Главное — не заставляйте старшего молчать, если он просто играет тихо.

• **Разделите обязанности — но без иллюзий.** Если есть помощник (партнёр, бабушка, няня), пусть он укладывает одного, а вы другого. Но если вы одна, укладывайте по очереди: сначала самого капризного, потом второго. Не требуйте невозможного: иногда один родитель физически не может быть в двух местах одновременно.

Ночные пробуждения. Тут важно не создать ассоциацию «проснулся — значит, игра». Если один проснулся, постарайтесь успокоить его, не будя второго. Шёпот, тёмная комната, минимум движений. Если второй всё-таки проснулся — просто примите это и верните обоих в кровать.

Со временем они привыкнут спать независимо друг от друга. Не ругайте себя, если не получается идеально — это нормально.

Питание и прогулки: упрощаем без потери качества

Еда и свежий воздух — база. Но с двумя детьми кажется, что ты всё время или кормишь, или собираешься на улицу. Давайте упростим.

Питание:

- **Общий стол — когда это возможно.** Старайтесь кормить детей примерно в одно время, но не превращайте это в стресс. Если малыш на ГВ или смеси, дайте грудь/бутылочку, пока старший ест. Если прикорм — предлагайте одинаковые блюда (при условии, что нет аллергии). **Но если младший не хочет есть в это время — не заставляйте. Кормление по требованию тоже нормально.**

- **Готовьте проще.** Не нужно трёх блюд. Суп-пюре, макароны с котлетой, запечённые овощи — это нормально. Используйте мультиварку или быстрые рецепты.

- **Перекусы.** Держите под рукой нарезанные овощи, фрукты, йогурты, чтобы ребёнок мог перекусить сам, пока

вы заняты с малышом.

- **Не заставляйте доедать.** Если ребёнок не голоден, не надо уговаривать. Еда — не поле битвы.

Прогулки:

- **Совмещайте.** Если малыш спит в коляске, используйте это время, чтобы поиграть со старшим на площадке. Если оба активны — выбирайте места, где можно занять обоих: парк с песочницей и скамейкой, где вы покормите малыша.

- **Готовьтесь заранее.** Вечером соберите сумку с подгузниками, влажными салфетками, водой, перекусом. Утром останется только одеться.

- **Делите обязанности — реалистично.** Если есть возможность, один родитель гуляет со старшим (бег, велосипед), другой — с младшим (коляска). Если вы одна — выберите маршрут, где можно и коляску прокатить, и старшего развлечь.

Мамино время — не роскошь, а база режима

Кажется, что в графике с двумя детьми нет места для себя. Но если вы не будете отдыхать, режим рухнет. **Время для себя — не оправдание для слабости, а инвестиция в вашу способность быть терпеливой и любящей ма-**

мой. Без него вы становитесь раздражительной, усталой и в итоге срываетесь на детях.

Как встроить личное время?

- **Используйте «тихий час» обоих.** Если дети спят днём одновременно — это ваше золотое окно. Не тратьте его на уборку или готовку. Поспите, почитайте, примите ванну. Если же один не спит — договоритесь с помощником или займите старшего интересным занятием на 20 минут.

- **Мини-ритуалы по 5 минут.** Чашка чая, пока дети смотрят мультик. Дыхательная гимнастика, пока малыш на руках. Любимая музыка во время готовки.

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.