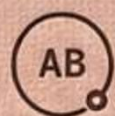


КНИГА ЗА ВЕЧЕР



КАК СТАТЬ ХОРОШЕЙ МАТЕРЬЮ?

ЗАБОТА БЕЗ ТРЕБОВАНИЯ БЫТЬ ИДЕАЛЬНОЙ.



АЛЕКС ВЕЛЬС
АВТОР СЕРИИ

Алекс Вельс

**Как стать хорошей матерью?
Забота о ребёнке без
требования быть идеальной**

«Автор»

2026

Вельс А.

Как стать хорошей матерью? Забота о ребёнке без требования быть идеальной / А. Вельс — «Автор», 2026

Как стать хорошей матерью без изнурительного требования быть идеальной? Эта практическая книга помогает заменить вину конкретными действиями: слышать ребёнка, сохранять границы, выдерживать сильные эмоции и восстанавливать связь после ошибки. Вы узнаете, как не растворяться в материнстве, сделать невидимую нагрузку заметной, разделить заботу с другими взрослыми и вовремя обращаться за поддержкой. Тридцатидневная практика поможет выстроить устойчивую близость, в которой есть место потребностям ребёнка и самой матери.

© Вельс А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Выйти из экзамена на идеальную мать	5
Глава 2. Быть близко и не растворяться в ребёнке	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Алекс Вельс

Как стать хорошей матерью? Забота о ребёнке без требования быть идеальной

Глава 1. Выйти из экзамена на идеальную мать

Материнство часто начинается с обещания всё сделать правильно. Женщина читает, сравнивает, старается предвидеть каждый риск и быстро замечает, что требования противоречат друг другу. Нужно быть внимательной, но не тревожной; давать свободу, но ничего не упустить; развивать ребёнка, но не перегружать; сохранять спокойствие, хотя сна и поддержки мало. Любая ошибка начинает казаться доказательством несостоятельности.

Идеальная мать существует только в воображаемом экзамене, где заранее известны все вопросы. Реальный ребёнок меняется, болеет, сопротивляется, имеет свой темперамент и растёт в обстоятельствах, которые невозможно полностью контролировать. Хорошее материнство строится не на отсутствии ошибок. Оно проявляется в доступности, защите, умении замечать потребность и восстанавливать связь после срыва.

Требование идеальности опасно не только для женщины. Ребёнок рядом с безошибочной матерью может решить, что ошибаться нельзя и ему. Он чувствует напряжение, когда любая сложность становится проверкой её ценности. Если мать способна сказать «я не знаю», попросить помощь и исправить поступок, ребёнок видит более пригодную модель взрослой жизни.

Отделите ответственность от всемогущества. Мать отвечает за доступную ей заботу, без-опасность, обращение за помощью и собственные решения. Она не способна гарантировать отсутствие болезней, конфликтов, разочарований и чужой жестокости. Признание ограничений не освобождает от действия, зато прекращает бесполезный суд за то, что нельзя было полностью предотвратить.

Ольга долго считала, что хорошая мать должна заранее понимать причину любого плача. Когда маленькая Вера не успокаивалась, Ольга меняла еду, одежду, игрушки и обвиняла себя. Чем сильнее она тревожилась, тем труднее было выдерживать крик. Однажды она остановилась и сказала вслух: «Я пока не понимаю, но я рядом и буду проверять по одному».

Эта фраза не решила причину, однако вернула последовательность. Ольга проверила базовые потребности, измерила температуру, позвала второго взрослого и сделала паузу. Вера успокоилась позже. Для матери важным стало открытие: неопределённость не означает провал, а спокойное исследование является формой заботы.

Материнская вина часто смешивает поступок и личность. «Я накричала» описывает событие, которое можно исправить. «Я ужасная мать» объявляет приговор и оставляет только защиту или самонаказание. Полезный вопрос звучит иначе: что произошло, как это повлияло на ребёнка, что нужно восстановить и какое условие поможет в следующий раз?

Замечайте источники внутреннего экзаменатора. Это может быть собственная мать, семейная история, социальные сети, комментарии родственников, ожидания партнёра или образ, созданный до рождения ребёнка. Запишите конкретные правила, которые слышите внутри: «хорошая мать никогда не устает», «ребёнок должен быть счастлив», «просить помощь стыдно». Затем проверьте, выполнимы ли они и кому служат.

Заменяйте абсолютные требования наблюдаемыми действиями. Вместо «всегда быть терпеливой» выберите «останавливаться до оскорбления и возвращаться после паузы». Вместо «всё успевать» — «обеспечивать важное и заранее сообщать, что сегодня не получится». Действия можно повторять и улучшать. Абсолюты только измеряют расстояние до невозможного.

Сравнение особенно усиливается в интернете. Вы видите чужой подготовленный кадр и сопоставляете его со своим трудным вечером. За фотографией не видны помощь, деньги, здоровье, характер ребёнка и десятки неудачных минут. Ограничьте источники, после которых растут стыд и навязчивый контроль. Информация полезна, пока помогает решению, а не подменяет его соревнованием.

Родственники могут предъявлять несовместимые требования. Один считает мать слишком мягкой, другой — холодной; один требует раннего развития, другой осуждает нагрузку. Выслушать совет можно, но решение принимают ответственные взрослые с учётом ребёнка и достоверной информации. Фраза «спасибо, мы решили иначе» не нуждается в длинном оправдании.

Не делайте ребёнка судьёй материнской ценности. Он может сердиться, предпочитать другого взрослого, отказаться от объятия или назвать мать плохой в момент запрета. Чувство ребёнка реально, но оно не является итоговой оценкой родительства. Матери нужно выдержать реплику, сохранить разумную границу и позже вернуться к контакту.

Потребность быть незаменимой тоже поддерживает идеал. Если только мать умеет уложить, накормить, утешить и собрать вещи, её значение кажется защищённым. Цена — истощение женщины и зависимость семьи от одного человека. Передача заботы другому безопасному взрослому не уменьшает связь. Ребёнок получает больше опор, а мать — возможность восстановиться.

Хорошая мать не угадывает всё. Она наблюдает, спрашивает, пробует и меняет решение на основании опыта. Иногда она выбирает неверный способ, пропускает сигнал или говорит резко. Качество отношений видно по тому, может ли она заметить воздействие, признать его без встречного обвинения и сделать следующий шаг.

Составьте своё рабочее определение материнства из пяти действий. Например: обеспечивать безопасность, слушать до совета, ставить ясные границы, разделять заботу и исправлять ошибки. Эти действия подходят разным возрастам, хотя их форма меняется. Младенца слушают телом и ритмом, подростка — словами и уважением к отдельности.

В течение недели ловите одну фразу внутреннего экзаменатора. Записывайте ситуацию, требование и более точную замену. «Я обязана немедленно успокоить ребёнка» можно заменить на «я проверю безопасность и останусь рядом». «Если он недоволен, я поступила неправильно» — на «он вправе злиться на границу, а я проверю её разумность».

Полезно различать вину и ответственность по тому, куда они ведут. Вина, построенная на приговоре, заставляет прятаться, оправдываться или наказывать себя. Ответственность направляет внимание наружу: что сейчас нужно ребёнку, какой вред можно остановить, кого позвать и что изменить в распорядке. Если после тяжёлого эпизода вы часами доказываете себе, что недостойны материнства, остановитесь и запишите одно восстановительное действие. Оно принесёт отношениям больше пользы, чем внутренний суд.

Создайте также список «достаточно на сегодня». В трудный день туда могут входить безопасность, еда, необходимое лечение, сон и один спокойный контакт. Развитие, идеальный порядок и сложный ужин временно переходят в необязательную часть. Такой список не понижает стандарт навсегда. Он позволяет соотнести заботу с реальными силами и не превращать перегрузку в доказательство морального провала.

Материнство становится устойчивее, когда женщина выходит из воображаемого экзамена и возвращается к конкретным отношениям. Ей не нужно ежедневно доказывать право называться матерью. Нужно замечать ребёнка, отвечать за своё поведение и пользоваться доступной поддержкой. Следующая глава посвящена близости без растворения: как слышать ребёнка и при этом сохранять собственные границы.

Глава 2. Быть близко и не растворяться в ребёнке

С первых месяцев жизнь матери легко перестраивается вокруг сигналов ребёнка. Это естественно, особенно когда он полностью зависит от взрослого. Трудность возникает, когда любая собственная потребность воспринимается как предательство. Женщина ест стоя, не идёт к врачу, отказывается от отдыха и ждёт, что хорошая мать должна обходиться без отдельного пространства.

Близость не требует постоянного слияния. Ребёнку нужен доступный взрослый, а не человек без тела, времени и желаний. Когда мать регулярно игнорирует пределы, раздражение накапливается и выходит резким криком, холодностью или внезапным отказом. Ясная граница раньше защищает отношения лучше, чем героическое терпение до срыва.

Начинайте с языка доступности. «Я закончу душ через пять минут и приду», «сейчас я ем, а потом помогу», «я рядом, но не могу разрешить бить меня». Для маленького ребёнка срок можно показать таймером или привычным действием. Важно вернуться, когда обещали. Так он учится, что временная недоступность не равна исчезновению.

Не каждое обращение требует немедленного выполнения просьбы. Сначала определите, есть ли опасность, боль или потребность, которую ребёнок пока не может отложить. Остальное выдерживает короткое ожидание. Способность ждать развивается постепенно, а мать помогает ей, когда называет срок и остаётся предсказуемой.

Нина отвечала на каждый зов дочери из другой комнаты, даже если была занята. Она боялась, что отказ повредит привязанности. К вечеру Нина злилась на любую просьбу, но продолжала соглашаться. Однажды она сказала: «Я допью чай и приду через семь минут». Дочь протестовала, а мать выдержала время и вернулась.

Через несколько недель такие короткие границы стали привычнее. Нина не превратилась в недоступного человека; напротив, у неё стало меньше скрытого раздражения. Дочь получила повторяющийся опыт: мама может быть занята, назвать это и снова появиться. Разделение перестало звучать как угроза отношениям.

Физические границы матери имеют значение. Ребёнок учится согласию, когда взрослый тоже может отказаться от болезненного прикосновения, потребовать стука или сказать, что сейчас не хочет обниматься. Отказ следует выражать без стыда: «Я люблю тебя, но моему телу больно, когда ты прыгаешь на меня». Любовь не измеряется доступом к телу в любой момент.

Материнская приватность меняется с возрастом ребёнка, но не исчезает. Закрытая дверь ванной, личная переписка, разговор со специалистом и часть взрослых отношений могут оставаться закрытыми. Секрет, который влияет на безопасность ребёнка, отличается от права взрослого на личное пространство. Не нужно делиться с сыном или дочерью всеми подробностями, чтобы быть честной.

Не используйте ребёнка как основного собеседника для взрослой боли. Можно сказать: «Я расстроена и поговорю с подругой» или «у нас с папой сложный разговор, это не твоя вина». Подробности измены, финансового конфликта или страха одиночества превышают детскую роль. Ребёнок не должен утешать мать и выбирать сторону.

Слышать ребёнка означает интересоваться его опытом, а не полностью принимать его версию решения. «Ты очень хотел остаться и злишься, что мы уходим» признаёт чувство. Уход всё равно может состояться. Если мать меняет каждую границу, чтобы не видеть расстройство, ребёнок не получает опыта безопасно переживать отказ.

Перед советом спросите, что требуется. Ребёнок может хотеть помощи, совместного решения, защиты или простого слушания. Подросток особенно быстро закрывается, когда мать превращает первую фразу в длинный план. Короткое отражение смысла и вопрос «хочешь мои идеи?» сохраняют его участие.

Не измеряйте близость количеством раскрытых подробностей. У ребёнка появляется собственный внутренний мир, дружба, симпатии и мысли, которыми он не обязан делиться сразу. Мать вправе знать сведения, связанные с безопасностью, здоровьем, местом нахождения и важными обязанностями. Между полным доступом и равнодушием существует пространство переговоров.

Уважайте отказ от телесного контакта, даже если он обиден. Подросток может перестать целовать на прощание, ребёнок — не захотеть сидеть на коленях при гостях. Не заставляйте его демонстрировать любовь. Предлагайте привычную близость и принимайте «нет», пока безопасность не требует иного действия.

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.