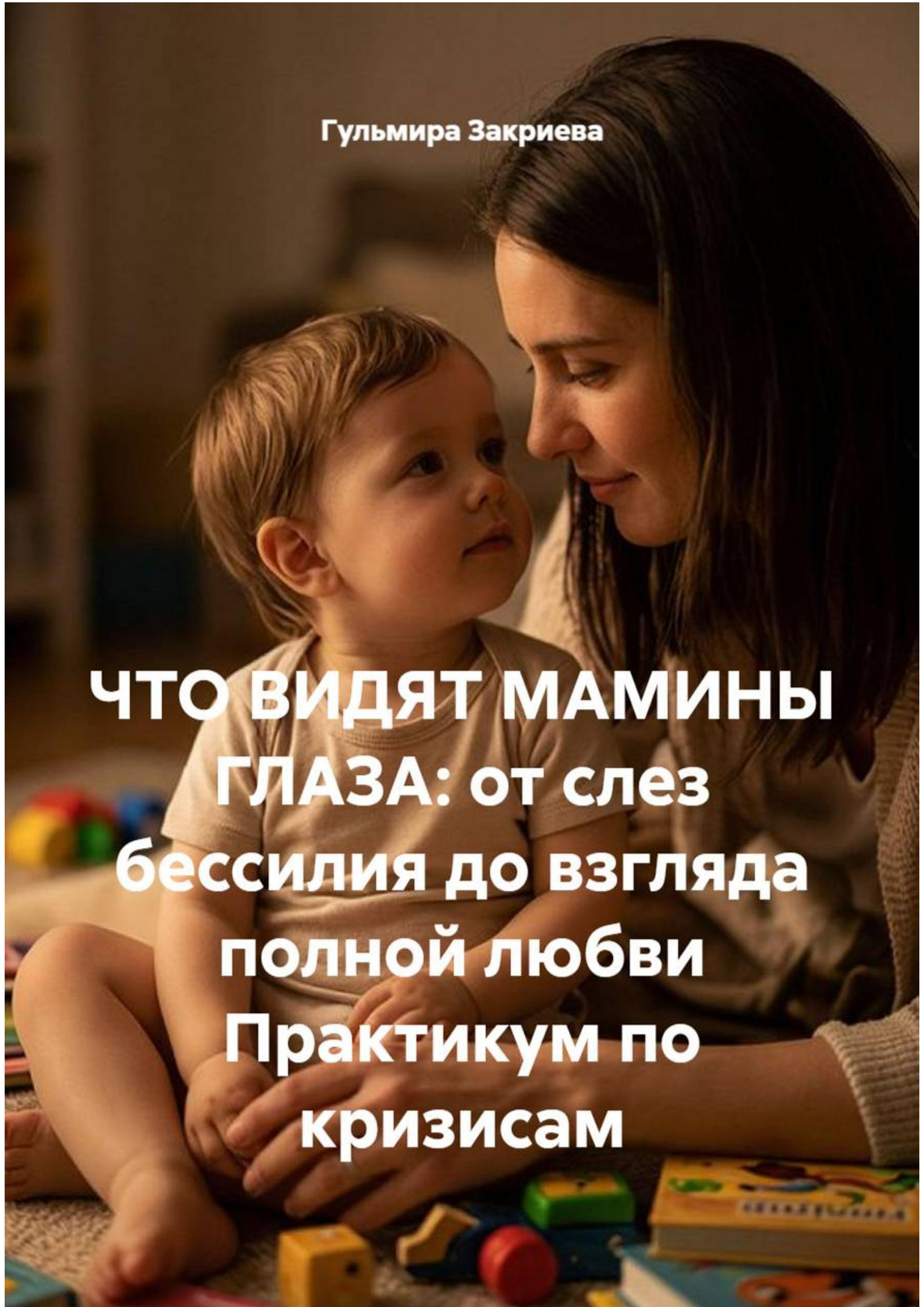


A warm, intimate photograph of a woman with long dark hair looking down at a baby sitting on the floor. The baby is looking up at the woman. They are surrounded by colorful toys like blocks and a ball. The lighting is soft and golden, creating a tender atmosphere.

Гульмира Закриева

**ЧТО ВИДЯТ МАМИНЫ
ГЛАЗА: от слез
бессилия до взгляда
полной любви
Практикум по
кризисам**

Гульмира Закриева

**ЧТО ВИДЯТ МАМИНЫ
ГЛАЗА: от слез бессилия
до взгляда полной любви
Практикум по кризисам**

«Автор»

2026

Закриева Г. О.

ЧТО ВИДЯТ МАМИНЫ ГЛАЗА: от слез бессилия до взгляда
полной любви Практикум по кризисам / Г. О. Закриева —
«Автор», 2026

Гульмира Закриева: «Что видят мамы глаза. Практикум по детским кризисам» Кризис ребенка — это не «поломка» и не знак того, что вы плохая мать. Это естественный сигнал о том, что прежняя психологическая одежда стала малышу мала, а новую он еще не научился носить. Но как быть маме, если привычные детские возрастные кризисы накладываются на тяжелый форс-мажор: сложные роды, реанимацию или особенности развития? Гульмира Олхузуровна Закриева — практикующий педагог-психолог с 17-летним стажем и мама четверых детей. Пройдя через непростой личный материнский опыт и тысячи рабочих кейсов, автор убедилась: в моменты острых детских штормов сухая теория не работает. Маме нужен понятный, работающий алгоритм действий. Эта книга — честный и глубокий практикум, который разбирает главные детские кризисы от самого рождения до подросткового возраста через призму реального, порой очень сложного родительства.

© Закриева Г. О., 2026

© Автор, 2026

Гульмира Закриева

ЧТО ВИДЯТ МАМИНЫ ГЛАЗА: от слез бессилия до взгляда полной любви Практикум по кризисам

ЧТО ВИДЯТ МАМИНЫ ГЛАЗА:
от слез бессилия до взгляда полной любви
Практикум по кризисам

КНИГА-ГЛОТОК: ДЛЯ ТОЙ, У КОТОРОЙ НЕТ ВРЕМЕНИ
ВВЕДЕНИЕ. Книга-глоток: для той, у которой нет времени
Слово автора. Что видят мои глаза

Привет, мама. Раз ты держишь в руках эту книгу, значит, твои глаза сейчас тоже полны слёз, усталости или глухого бессилия.

Пожалуйста, присядь. Сделай глубокий вдох. Нам некуда спешить, и на этих страницах тебя никто не осудит. Я здесь не для того, чтобы учить тебя быть «идеальной». Я здесь, чтобы обнять тебя через текст.

Я — мама четверых детей. И я не сплю уже тринадцать лет. За эти тринадцать лет мои глаза видели всё. Я прошла через десятки детских кризисов: от младенческих колик до колючего подросткового бунта. И, признаюсь честно, я до сих пор ловлю себя на мысли: «Всё ли я прошла? Что ждёт меня за следующим поворотом?». Материнство — это дорога в тумане, где правила меняются на ходу.

Здравствуйте, мама!

Я знаю, как ты устала. Я знаю, что у тебя, скорее всего, нет свободного часа, чтобы спокойно посидеть с книгой и чашкой чая. Возможно, ты читаешь эти строки на бегу, пока спит малыш, в очереди к врачу или в темноте детской комнаты, пока в соседней кровати наконец-то воцарилась тишина.

Современный мир требует от нас быть идеальными. Успевать всё, развивать детей по графикам, сохранять спокойствие, когда дом переворачивается вверх дном, и при этом не терять себя. Мы ищем ответы в интернетах, блогах и заумных учебниках, а находим там только новые поводы для чувства вины: «Я недоглядела», «Я сорвалась», «Я плохая мать».

Я написала эту книгу не для того, чтобы поучать тебя. В ней не будет скучной теории и сложных психологических терминов. Эта книга — твой личный островок безопасности. Твой глоток свежего воздуха. Маленькая карманная книга, которая не станет ругать, а бережно обнимет за плечи и прошепчет: «С тобой всё в порядке. И с твоим ребёнком тоже всё в порядке».

Кто я и почему имею право говорить с тобой?

Я практикующий педагог-психолог с 17-летним стажем. Через мои руки и кабинет прошли сотни семей. Но самое главное — я мама четырёх детей. И все мои дети родились раньше срока.

На 37-й неделе, на 35-й... А моему третьему сыну «повезло» меньше всех — он экстренно ворвался в этот мир на 33-й неделе беременности. Девять долгих дней он провёл в реанимации под аппаратом ИВЛ, отделённый от меня холодным стеклом кувеза. Сейчас ему шестой год, и он не разговаривает так, как предписывают медицинские таблицы.

Когда я столкнулась с этой болью, все мои дипломы, регалии и 17 лет опыта мгновенно сгорели. Я оказалась точно в той же ловушке, в которой, возможно, сейчас находишься и ты. Я

тонула в жгучих слезах бессилия, винила своё «слабое тело» и отчаянно пыталась контролировать каждый вдох своего ребёнка, лишая его шанса на собственное усилие.

Я прошла этот путь из самой тёмной глубины вины к свету, принятию и безусловной любви. И я хочу рассказать про свой личный опыт и про кризисы детей.

Как устроен этот путеводитель?

Кризис ребёнка — это не «поломка». Это не значит, что твой малыш стал плохим или ты делаешь что-то не так. Кризис — это сигнал о том, что старая одежда ему стала мала, а новую он ещё не научился носить. Это время бурного роста.

Мы разберём все главные детские кризисы — от самого рождения до подросткового возраста. Каждая глава будет короткой, точной и состоять из трёх понятных шагов:

«Что видят мамы глаза» — как выглядит кризис в реальности (истерики, бунт, молчание).

«Техника безопасности» — как помочь ребёнку и, главное, не сойти с ума самой.

«Точка выхода» — простой чек-лист, который поможет тебе понять: прошёл ли ребёнок этот этап успешно или где-то застрял.

Эта книга — не руководство к действию, это пространство любви. Листай её, находи нужный возраст и забирай свои ответы. Мы начинаем с самого первого, самого хрупкого момента.

Переворачивай страницу. Ты больше не одна.

ГЛАВА 1. Кризис новорождённости: Стекло́нные стены и первый вдох (0–2 месяца)

Что видят мамы глаза

В идеальных книгах по материнству этот период описывается как абсолютное счастье: розовощёкий младенец мирно спит у груди, а красивая, отдохнувшая мама светится от умиления.

Но что видят мамы глаза, если всё пошло не по плану? У каждого это «не по плану» своё, но реальность почти всегда оказывается шоком:

Физическая боль и истощение: швы после родов или шрам после кесарева, когда больно просто встать с кровати.

Гормональная буря: жуткий спад гормонов, из-за которого хочется плакать без причины и подступает глухая тревога.

Иллюзия и реальность: вместо мирно спящего ангела — часовой плач, трещины на груди, проблемы с молоком, бессонные ночи.

Одиночество и растерянность: когда ты остаёшься один на один с кричащим комочком и понимаешь, что твоя прежняя свободная жизнь закончилась.

Крайний форс-мажор: а для кого-то это «не по плану» превращается в кафельные стены реанимации, провода, датчики, куве́з и полный разрыв контакта с первых секунд.

Роды — это сильнейший biological и психологический стресс как для ребёнка, так и для мамы. Психика женщины в этот момент буквально перела́мывается, рождаясь заново в роли матери.

Моя история

«Я знаю, как больно бьёт реальность. Мои дипломы педагога, психолога безмолвно лежали в сумке, а я была просто растерянной, испуганной мамой у стеклянного куве́за, где лежал мой тридцатитрёхнедельный сын. Когда темнота и страх укрывают вас своей лавиной. Ты сидишь в тёмной комнате, качаешь плачущего ребёнка, твоё тело болит, а в голове стучит одна единственная мысль: „Я не справляюсь. В чём я виновата? Что я сделала не так?“. Именно в эти минуты всеобщего стресса рождается наша первая тихая молитва. Я поняла: когда ты не можешь контролировать реальность, единственное, что остаётся — это разжать ладони, отпу-

стить удушающий контроль и доверять жизнь и здоровье своего ребёнка Всевышнему. Эта вера даёт маме силы дышать дальше».

Суть кризиса: Мир безопасен или враждебен? Как это проходит у других?

Главная задача первых двух месяцев жизни ребёнка — адаптироваться к огромному, холодному миру после идеального маминого живота. Психика младенца в этот момент решает один фундаментальный вопрос: «Можно ли доверять этому месту?». Но этот путь доверия выглядит совершенно по-разному в зависимости от состояния мамы:

В норме (Мама спокойна и восстанавливается): Ребёнок испытывает дискомфорт (голод, холод), кричит, тут же получает мамину заботу и успокаивается. Его мозг фиксирует: «Мир безопасен, меня слышат».

При экстремальном стрессе (Реанимация, разлука или глубокая послеродовая депрессия мамы): Младенец кричит, но никто не приходит (или приходит чужой человек в белом халате, чтобы сделать больно — укол, зонд). Включаются древние механизмы выживания. Ребёнок проходит три стадии биологического стресса:

Протест (громкий крик, призыв о помощи).

Отчаяние (плач становится тихим, жалобным).

Отрешённость / Замирание (ребёнок замолкает, экономит силы, уходит в себя). В этот момент формируется глубокое базовое недоверие к миру.

Шаг 1. Чек-лист «Первые звоночки»

Отметьте, замечаете ли вы у своего малыша признаки затянувшегося стресса адаптации:

Кроха плачет часами, и его невозможно успокоить ни грудью, ни качанием.

Малыш «замирает»: слишком тихий, подолгу смотрит в одну точку, редко зовёт маму.

Нарушен сон: вздрагивает от малейшего звука, спит только на руках по 15–20 минут.

Проблемы с кормлением: отказывается от груди, вяло сосёт или постоянно срыгивает фонтаном.

Шаг 2. Метод «Кенгуру»: Исцеление через кожу

Если первый контакт был нарушен (досрочные роды, кесарево, реанимация), этот метод — ваша машина времени. Он позволяет «доносить» ребёнка снаружи и переписать сценарий стресса на сценарий безопасности.

Инструкция:

Разденьте малыша до подгузника.

Оголите свою грудь и живот.

Положите ребёнка к себе на грудь «кожа к коже».

Укройте его сверху тёплым пледом.

Лежите так не менее 1 часа в день. В этот момент ваши ритмы сердца, температура тела и дыхание синхронизируются. Малыш слышит стук вашего сердца, который он помнит изнутри, и его нервная система мгновенно успокаивается.

Важное правило: Этот метод отлично работает и для подросших детей (в 1, 3 года и даже позже), если они пережили медицинские вмешательства, испуг или разлуку с мамой. Возвращайте их на свою тёплую кожу.

Шаг 3. Практикум: «Техника первого контакта» (Взгляд в глаза)

Когда малыш бодрствует, поймите его блуждающий взгляд. Приблизьте своё лицо на расстояние 20–25 см (именно на этом расстоянии новорождённые видят чётко). Улыбнитесь. Замрите. Дайте его глазам зацепиться за ваше лицо. Шепчите ему базовые фразы.

4 базовые фразы для шёпота:

«Я твоя мама, а ты мой сын/дочь».

«Ты родился, ты живой, ты со мной».

«Всё страшное уже позади, мы дома».

«Я здесь, я с тобой, ты в полной безопасности».

Легализуй свои чувства: Выдох для мамы

Мама, если твои роды прошли не так, как в красивом кино, если ты чувствуешь вину за то, что не испытала мгновенного счастья, а только боль и страх — легализуй это. Скажи себе вслух: «Мне было очень страшно. Моё тело болело. Я имею право на эти слёзы. Но я справилась, я смогла дать жизнь».

Шаг 4. Речевой тренажер: «Утешение для двоих»

Когда ребёнок заходится в плаче, а внутри вас закипает паника:

Вместо панического: «Да что ж такое, почему ты орёшь?! Что тебе нужно?!» (ваш голос дрожит, передавая панику малышу).

Говорим терапевтическое: Сделайте глубокий медленный выдох. Обнимите покрепче и уверенным, низким голосом транслируйте: «Я слышу тебя. Тебе плохо, ты устал. Я рядом, я держу тебя. Мы справимся». Вы успокаиваете свою нервную систему, а ребёнок считывает ваш покой как маркер: «Хищников рядом нет, можно расслабиться».

Трекер для мамы «Четвёртый триместр» (на 14 дней)

Каждый день ставьте галочку, если вы выполнили хотя бы один пункт заботы о себе:

Полежала с малышом «кожа к коже» без телефона.

Попросила о помощи (помыть посуду, подержать ребёнка, пока я в душе).

Поспала днём вместе с малышом, забив на домашние дела.

Шаг 5. Терапия маминым шёпотом: Сила сонных слов

Когда ребёнок засыпает или находится в фазе поверхностного сна (глазки подёргиваются), подойдите к кроватке и тихо, почти губами, шепчите ему на ушко слова любви. В этот момент сознание отключено, и слова падают прямо в подсознание, формируя базовое доверие к миру.

Правило практики: говорить только в хорошем настроении, без слёз в голосе. Достаточно 3–5 минут каждый вечер.

Шаг 6. Точка выхода: Прошёл ли ребёнок кризис новорождённости?

Чек-лист успешного прохождения:

Появился «комплекс оживления» — при виде мамы малыш вскидывает ручки, ножки, улыбается и издаёт звуки.

Ребёнок удерживает взгляд на вашем лице и следит за движущейся яркой игрушкой.

Плач становится дифференцированным: вы можете на слух отличить плач от голода от плача от усталости или боли в животике.

Малыш легко успокаивается на маминых руках или у груди.

ГЛАВА 2. Кризис 1 года: «Я сам отдельный» (10–14 месяцев)

Что видят мамы глаза

Вчера это был милый, послушный кабачок, который лежал там, где его положили. Сегодня это маленький ураган, который крушит всё на своём пути. Он лезет в розетки, выгребает землю из цветочных горшков, швыряет тарелку с кашей на пол и истошно орёт, если вы пытаетесь забрать у него опасные ножницы или пульт от телевизора.

Суть кризиса: Отделение и рождение физического «Я»

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.