

Юлия Серебрякова

Твоя опора. Книга-поддержка для женщины в декрете и семейной рутине



18+

Юлия Серебрякова

**Твоя опора. Книга-
поддержка для женщины в
декрете и семейной рутине**

«Автор»

2026

Серебрякова Ю.

Твоя опора. Книга-поддержка для женщины в декрете и семейной рутине / Ю. Серебрякова — «Автор», 2026

Эта книга — тихая опора для женщины, которая каждый день делает тысячу дел и слышит внутри: а вдруг я всё делаю не так?. Здесь нет универсальных решений и призывов быть идеальной. Зато есть короткие практики, готовые фразы и честные разговоры про сложные темы: от бытовых дел до отчуждения в паре. Практические задания помогут превратить каждую главу в личную опору — и собрать её из маленьких, но надёжных вещей: чашки чая, трёх медленных выдохов, одной фразы, сказанной без упрёка.

© Серебрякова Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Глава 1. Карта усталости: где у тебя «дно»	6
Глава 2. Карта невидимой работы: почему «он помогает», а ты всё равно на нуле	9
Глава 3. Карта ожиданий: переводим «хочу, чтобы меня понимали» в «хочу вот это конкретное действие»	11
Глава 4. Миникейс «Один день глазами двоих»: как из «он ничего не делает» получается «он делает другое»	13
Как обсуждать параллельные списки без ссоры	14
Шаблон для обсуждения «Один день»	15
Глава 5. Когда всё идёт не так: минисценарии и ветки реальности	16
Ветка 1. «Он пришёл уставший, а у тебя уже нет сил объяснять»	17
Ветка 2. «Ты просила о помощи, а он сделал, но не так, как ты хотела»	18
Ветка 4. «Ты хочешь поговорить, а он не готов»	20
Ветка 5. «Ребёнок плачет, вы оба на взводе, и кажется, что вы чужие»	21
Глава 6. Семейный совет на 20 минут: как договориться, когда сил почти нет	23
Почему это работает даже на нулевом ресурсе	24
Как подготовить совет (за 5 минут до разговора)	25
Правила семейного совета (можно распечатать и повесить на холодильник)	26
Ветка А. «Совет про укладывание: кто и когда»	27
Ветка Б. «Совет про планирование меню и покупки»	28
Ветка В. «Совет, когда он вообще не хочет говорить»	29
Что делать, если совет пошёл не по плану	30
Практическое задание на сегодня	31
Глава 7. Когда секса нет: как говорить про близость, если ты на нуле	32
Почему желание пропадает: коротко и без стыда	33
Что такое «близость» в реальности мамы	34
Ветка А. «Он тянется, а у тебя нет сил даже на объятия»	35
Ветка Б. «Ты хочешь сказать, что дело не в нём, а в тебе»	36
Ветка В. «Он обижается и говорит: Ты меня больше не хочешь»	37
Ветка Г. «Ты готова на микроблизость, но не на секс»	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Юлия Серебрякова
Твоя опора. Книга-поддержка для
женщины в декрете и семейной рутине

Глава

Глава 1. Карта усталости: где у тебя «дно»

Ты не обязана быть «в ресурсе» каждый день. После рождения ребёнка усталость — это не про «слабость», это про физику: недосып, гормональные качели, бесконечный поток мелких решений (покормить, уложить, найти соску, вызвать врача).

Но пока ты не видишь, где именно заканчиваются силы, любые советы «просто поговори с мужем» будут звучать как издевательство. Эта глава — про то, чтобы честно измерить уровень усталости и понять, в каких точках ты быстрее всего «сгораешь». Это база для всех следующих шагов: от просьбы о помощи до распределения обязанностей.

Почему это важно

Когда ты говоришь «я устала», партнёр часто слышит абстрактно. А когда ты говоришь «я на уровне 3 из 10, и прямо сейчас мне критично закрыть вот эти две задачи», это уже конкретная просьба, а не упрёк. Именно это помогает договариваться без ссор.

Плюс ты сама увидишь, где можно чуть снизить нагрузку: не «всё бросить», а «одно дело делегировать».

Опросник «Карта усталости» (10 пунктов)

Оцени каждый пункт по шкале от 1 до 10 (1 — почти нет проблемы, 10 — «я больше не могу»):

Сон: сколько часов ты реально спишь за сутки (включая дневные сны ребёнка).

Время на себя: сколько минут в день у тебя есть на то, чтобы побыть одной (душ, кофе, выйти на улицу без ребёнка).

Эмоциональный фон: насколько часто ты чувствуешь раздражение, вину, бессилие.

Физическое состояние: боль в спине, головные боли, слабость, восстановление после родов.

Невидимая нагрузка: планирование (меню, покупки, визиты к врачу), напоминания, контроль.

Видимая нагрузка: уборка, готовка, стирка, глажка, прогулки.

Уход за ребёнком: кормления, укладывания, ночные подъёмы, болезни.

Коммуникации: ответы в чатах, разговоры с родственниками, согласование планов.

Работа/учёба/проекты: если ты совмещаешь материнство с чем-то ещё.

Чувство контроля: насколько ты ощущаешь, что управляешь своей жизнью и расписанием.

Как интерпретировать результат

1–3 по большинству пунктов. Ты в зоне, где можешь планировать небольшие изменения и договариваться о новых правилах.

4–7. Это «середина шторма»: любые договорённости лучше делать короткими и очень конкретными. Например, не «давай всё поделим», а «сегодня ты берёшь на себя укладывание и завтрак».

8–10. Это уровень «я на пределе». В такой точке главная задача — не договориться про быт, а закрыть базовые потребности: хотя бы 4 часа непрерывного сна, помощь с ребёнком, горячая еда. Договорённости откладываются на 1–2 дня, пока ты не восстановишься.

Важно: если ты видишь 8–10 по нескольким пунктам и это держится больше недели, стоит обратиться за поддержкой. Ниже — список, куда можно написать или позвонить.

Упражнение: «Мои главные дефициты на этой неделе»

Выбери 3 пункта из опросника, где у тебя самые высокие баллы. Для каждого напиши: Что именно тебя выматывает (1–2 предложения).

Что будет «маленькой победой» на этой неделе (что должно произойти, чтобы стало легче хотя бы на 1 балл).

Какую конкретную помощь ты можешь попросить у партнёра (в формате действия, а не чувства).

Ниже — пример формулировок (ты можешь использовать эти фразы как шаблон).

Пример заполнения

Сон (9/10) Что выматывает: ночные подъёмы, потом днём ребёнок не спит, я не успеваю доспать. Маленькая победа: получить 4 часа подряд без дел. Конкретная просьба партнёру: «Пожалуйста, возьми на себя утренний подъём и завтрак ребёнка завтра с 7:00 до 9:00».

Невидимая нагрузка (8/10) Что выматывает: постоянно всё планирую, напоминаю, контролирую. Маленькая победа: не принимать ни одного решения по бытовым вопросам сегодня. Конкретная просьба партнёру: «Сегодня я не планирую меню и покупки. Ты можешь взять это на себя?»

Коммуникации (7/10) Что выматывает: родственники пишут в чате, я должна отвечать, иначе обижаются. Маленькая победа: не отвечать на сообщения 2 часа подряд. Конкретная просьба партнёру: «Мне нужно 2 часа тишины без переписок. Пожалуйста, скажи, что я занята, если кто-то спросит».

Заметь: в просьбе нет упреков и обобщений. Есть действие, срок и понятный результат.

Шаблон сообщения партнёру (можно скопировать и подставить свои пункты)

«Сегодня я на уровне усталости 7/10. Особенно тяжело с [пункт 1] и [пункт 2]. Мне реально поможет, если ты возьмёшь на себя [конкретное действие] в [время/день]. Спасибо, что слышишь меня. Если тебе сложно — скажи, мы подстроимся».

Пример

«Сегодня я на уровне 7/10. Особенно тяжело с ночными подъёмами и планированием меню. Мне реально поможет, если ты завтра возьмёшь на себя утренний подъём и завтрак с 7:00 до 9:00, а я не буду сегодня думать про еду. Спасибо, что слышишь. Если тебе сложно — скажи, подстроимся».

Такой формат убирает «ты никогда не помогаешь» и оставляет место для диалога.

Миникейс: как «я устала» превращается в просьбу

Было: «Ты вообще не помогаешь! Я всё делаю сама!» Стало: «Я на уровне 6/10. Сегодня мне тяжелее всего с укладыванием и готовкой. Можешь взять на себя укладывание сегодня вечером? А я приготовлю завтрак на завтра».

Разница не в вежливости, а в конкретике: партнёр понимает, что именно нужно, и может согласиться или предложить альтернативу.

Что сделать прямо сегодня (3 варианта)

Пройти опросник и выписать 3 главных пункта. Даже если нет сил на остальное — просто поставь цифры. Это уже шаг.

Выбрать одну «маленькую победу» на ближайшие 24 часа. И попросить партнёра о конкретной помощи по шаблону.

Сделать скриншот своих 3 пунктов и отправить себе в заметки. Это твоя «карта» на неделю: если станет хуже, ты увидишь динамику.

Куда обратиться, если чувствуешь, что не справляешься

Бесплатная психологическая поддержка: 88002000122 (круглосуточно, анонимно).

Экстренные службы: 112 (единый номер помощи), 103 (скорая помощь).

Если есть признаки насилия или угрозы — не оставайся одна: звони 112 или на линию психологической поддержки.

Глава 2. Карта невидимой работы: почему «он помогает», а ты всё равно на нуле

Иногда, кажется, что вы делите обязанности поровну: он моет посуду, ты стираешь. А ты всё равно выжата как лимон. И дело не в том, что ты «не умеешь отдыхать». Часто это про невидимую работу — ту, которую не видно, но она съедает больше всего сил.

Невидимая работа — это:

Планировать: меню на неделю, покупки, визиты к врачу, подарки родственникам, расписание кружков.

Напоминать: «не забудь забрать», «сегодня надо сдать справку», «у нас запись в 11».

Контролировать: «а ты точно положил?», «а он надел шапку?», «а ты оплатил?».

Решать конфликты: «бабушка обижается», «воспитатель что-то сказал», «сосед шумит».

Эмоционально держать: выслушивать, успокаивать, сглаживать углы, чтобы «всем было нормально».

Когда ты делаешь это одна, даже если муж «помогает» видимой частью (вынес мусор, погулял с ребёнком), ты остаёшься главным менеджером семьи. И это выматывает сильнее, чем любая уборка.

Упражнение: «Кто это делает?»

Выбери 10 типичных задач из списка ниже и напротив каждой поставь: Т (ты), М (муж), О (вместе), Н (никто не делает — висит в воздухе). Оцени по шкале 1–10, насколько эта задача тебя напрягает (1 — почти не беспокоит, 10 — «я больше не могу это тащить»).

Список задач:

Планирование меню и покупок.

Контроль сроков: справки, прививки, документы.

Напоминания всем членам семьи о делах.

Решение конфликтов с родственниками.

Организация праздников и подарков.

Контроль бытовых мелочей: «хватает ли салфеток», «надо ли купить порошок».

Эмоциональная поддержка партнёра и ребёнка (выслушать, обнять, успокоить).

Поиск и выбор специалистов: педиатр, стоматолог, репетитор, мастер.

Ведение семейного календаря (записи, дедлайны, поездки).

Принятие «финальных решений» по бытовым вопросам (какой диван, какой садик, куда поехать в отпуск).

Как читать результат

Если у тебя 6–10 пунктов с пометкой Т и большинство с оценкой 6–10 по напряжению — дисбаланс есть, и он реальный. Это не про «ты слишком чувствительная», это про перегруз.

Если много Н (никто не делает) — это «висяки», они тоже тянут силы: ты держишь их в голове, чтобы «не забыть».

Важно: не старайся «сразу всё исправить». Сначала просто зафиксируй. Видеть картину — уже половина решения.

Шаблон сообщения, чтобы обсудить невидимую работу (без упрёков)

Скопируй и подставь свои пункты:

«Я заметила, что на мне сейчас висит почти всё планирование и контроль (меню, справки, напоминания). Это вытягивает меня на 8/10. Хочу честно поделить нагрузку, чтобы мне стало легче хотя бы на 2 балла. Давай выберем 2–3 пункта, которые ты мог бы взять на себя? Например, планирование меню или ведение календаря. Если сейчас не готов — скажи, когда сможем вернуться к этому. Спасибо, что слышишь».

Миникейс: как невидимая работа «ломает» договорённости

Было: «Мы договорились, что он гуляет с ребёнком по вечерам». А на деле: ты всё равно собираешь рюкзак, напоминаешь, проверяешь шапку, думаешь, во сколько он вернётся, и ждёшь, чтобы принять ребёнка обратно.

Стало: «Ты гуляешь с ребёнком. Я собираю рюкзак и даю чёткие инструкции один раз. Дальше ты сам решаешь детали (шапка, сколько гулять, что купить по дороге). Если нужно — я на связи, но не контролирую каждый шаг».

Разница в том, что ты снимаешь с себя контроль. Это и есть реальное распределение, а не просто «он делает действие».

Что сделать сегодня

Выбери 3 пункта из списка, где у тебя стоит Т и высокий уровень напряжения.

Для каждого напиши: «Что именно я сейчас контролирую?» (например, «слежу, чтобы он не забыл справку»).

Один пункт попробуй «отпустить» на 24 часа: не напоминай, не проверяй. Если что-то забудут — это станет поводом для спокойного разговора, а не твоей виной.

Глава 3. Карта ожиданий: переводим «хочу, чтобы меня понимали» в «хочу вот это конкретное действие»

Ожидания — это нормально. Проблема начинается, когда мы ждём, что партнёр догадается. А он не догадается — не потому что не любит, а потому что у него другая карта мира.

Цель этой главы — превратить абстрактные ожидания в конкретные просьбы. Это не про контроль, а про экономию сил: ты не тратишь энергию на обиды, а сразу просишь то, что реально поможет.

Формула «Ожидание Действие»

Покажи на одном примере, как абстрактное превращается в конкретное:

Абстрактное ожидание: «Хочу, чтобы он меня понимал».

Конкретный дефицит: «Я устаю от того, что мне приходится всё планировать».

Действие партнёра: «Можешь взять на себя планирование меню на выходные?»

Срок и границы: «Давай попробуем на 2 недели. Если не зайдёт — обсудим».

Такая формулировка убирает напряжение: в ней нет упрёка, зато есть понятный результат и право на пересмотр.

Упражнение: 3 ожидания 3 действия

Выбери три пункта из своих ожиданий и перепиши их по формуле. Ниже — готовые фразы, которые помогают заменить обобщения на просьбы.

Готовые фразы вместо «ты никогда...»

Вместо «ты никогда не помогаешь» «Сегодня я на нуле. Мне реально поможет, если ты возьмёшь на себя [конкретное действие]».

Вместо «ты меня не слышишь» «Мне сейчас важно, чтобы ты просто выслушал 2 минуты, без советов. Можешь?»

Вместо «всё на мне» «Я заметила, что сейчас почти всё планирование на мне. Давай выберем один пункт, который ты сможешь взять на себя на этой неделе?»

Эти фразы не гарантируют идеального разговора, но дают опору: ты говоришь про себя и про действие, а не про вину.

Шаблон письмапросьбы (если сложно говорить вслух)

Скопируй и подставь свои пункты:

«Мне сейчас тяжело, и я не хочу ругаться. Хочу попросить о помощи так, чтобы тебе было понятно, что именно нужно. Сейчас на мне висят: [список 2–3 пунктов]. Это забирает у меня почти все силы. Хочу, чтобы на этой неделе ты взял на себя [одно конкретное действие]. Если тебе неудобно — скажи, что удобнее тебе, я подстроюсь. Спасибо, что читаешь это».

Письмо помогает, когда эмоции мешают говорить: ты фиксируешь факты, просьбу и готовность к диалогу.

Что сделать сегодня

Выпиши 3 своих «хочу, чтобы...» и переведи их в «хочу вот это действие» по формуле выше.

Одну просьбу сформулируй по шаблону и либо скажи, либо отправь как сообщение.

Если страшно — начни с самого маленького: «Можешь сегодня не ждать, пока я напомним, а сам посмотреть, что нужно купить?»

Даже одна маленькая просьба — это уже перераспределение нагрузки. И это снижает усталость быстрее, чем, кажется.

Глава 4. Миникейс «Один день глазами двоих»: как из «он ничего не делает» получается «он делает другое»

Часто конфликт рождается не из-за лени, а из-за разных карт реальности. Ты видишь: «Он пришёл, сел, отдыхает». А он видит: «Я весь день решал проблемы, устал, хочу передохнуть». И оба правы.

Цель этой главы — показать, как параллельная фиксация дел убирает ощущение несправедливости и даёт реальную основу для перераспределения нагрузки.

Упражнение: параллельные списки дел

На один день (или на половину дня) каждый из вас пишет список своих дел. Не оценивайте, не спорьте — просто фиксируйте факты. Это не про «кто больше», а про «что вообще происходит».

Пример: её день (утро)

Встала в 5:30 из-за ночных подъёмов.
Приготовила завтрак, покормила ребёнка.
Собрала ребёнка на прогулку: искала шапку, варежки, куртку.
Вспомнила, что надо заказать подгузники, и сделала заказ.
Ответила на 3 сообщения от родственников.
Успокаивала ребёнка, который плакал 20 минут.
Подумала про меню на завтра и набросала список покупок.

Пример: его день (утро)

Проснулся в 7:00, быстро умылся.
Пил кофе, читал новости.
Отвечал на рабочие письма, решал срочный вопрос с клиентом.
Съездил за документами, стоял в пробке 30 минут.
Вернулся, сел отдохнуть перед следующим созвоном.
Когда видишь эти два списка рядом, становится понятно: никто не «ничего не делал». Просто у каждого своя нагрузка. И если ты хочешь, чтобы он взял часть твоей — важно показать, что именно ты тащишь, а не просто сказать «помоги».

Как обсуждать параллельные списки без ссоры

Чтобы разговор не превратился в упрёки, держи три правила:

Без оценок. Не «ты отдыхал», а «вижу, что у тебя было много рабочих задач».

С признанием вклада. «Спасибо, что ты решаешь рабочие вопросы — это важно для семьи».

С просьбой о перераспределении. «Я вижу, что ты тоже устал. Хочу снять с себя одну вещь, чтобы стало легче. Можешь взять [конкретное действие] на этой неделе?»

Такой подход убирает обвинение и оставляет пространство для диалога.

Шаблон для обсуждения «Один день»

Скопируй и при необходимости слегка подстрой под себя:

«Хочу не ругаться, а просто увидеть, как у нас распределены дела. Давай на один день каждый напишет список своих задач — без оценок, просто факты. Потом посмотрим, где можно что-то перераспределить, чтобы мне стало легче на 1–2 балла. Если тебе это сейчас тяжело — скажи, можем позже».

Этот текст помогает начать разговор не с претензий, а с общей задачи: сделать быт комфортнее для обоих.

Что сделать сегодня

Предложи партнёру на один день вести параллельные списки (можно просто в заметках на телефоне).

Или сделай свой список сама — это уже даст ясность и снизит внутреннее напряжение: когда ты выписываешь, невидимая нагрузка становится видимой.

Выбери один пункт из своего списка, который ты готова «передать», и сформулируй просьбу по шаблону выше.

Даже если партнёр не включится в упражнение, твой собственный список — это уже инструмент: он помогает отделить «я всё делаю» от «вот эти три вещи съедают 80 % моих сил», и просить о помощи точно.

Глава 5. Когда всё идёт не так: минисценарии и ветки реальности

В жизни редко бывает «идеальный разговор по формуле». Чаще бывает: ты устала, он пришёл, всё пошло криво, и ты уже не помнишь никаких шаблонов.

Эта глава — не про «как надо», а про «как бывает» и что можно сделать прямо в моменте, когда эмоции уже кипят. Главная мысль: хороший инструмент — это не идеальная фраза, а та, которая помогает тебе снизить градус и перевести «ты меня не ценишь» в «мне сейчас нужна вот эта конкретная помощь».

Ветка 1. «Он пришёл уставший, а у тебя уже нет сил объяснять»

Ситуация. Ты весь день с ребёнком, к вечеру — на нуле. Он приходит, садится, хочет тишины. Ты хочешь, чтобы он просто взял ребёнка на 15 минут, чтобы ты могла выдохнуть. Но вместо просьбы вылетает: «Ты вообще не видишь, как я тут одна всё тащу!»

Почему это происходит. Когда у тебя ноль ресурса, мозг не строит вежливые фразы. Он ищет справедливость. И это нормально. Но справедливости в моменте не будет — будет ссора.

Что можно сделать в моменте (если чувствуешь, что сейчас сорвёшься):

Стопфраза себе: «Мне сейчас очень тяжело. Я не хочу сказать то, о чём потом пожалею».

Короткая просьба без обвинений: «Я сейчас на нуле. Мне нужно 10 минут тишины. Можешь просто посидеть с ребёнком, пока я выпью воды и подышу?»

Если он не готов: «Понимаю, ты тоже устал. Тогда давай так: я сейчас посижу с ребёнком, а ты просто свари кофе и поставь рядом. Мне этого хватит».

Минисценарий (как это звучит)

Она (голос дрожит): «Я не могу. Я весь день одна, он не спал, я ничего не успела...» Он (тихо, устало): «Я тоже устал. Я хочу просто посидеть». Она: «Я знаю, что ты устал. Прости, что накнулась. Мне сейчас не надо, чтобы ты всё решал. Мне надо 10 минут, чтобы просто выдохнуть. Можешь побыть с ним, пока я умоюсь и выпью стакан воды?» Он: «Ладно. Иди. Я посижу». Она: «Спасибо. Это правда сейчас очень важно».

В чём сила. Ты не доказываешь, кто больше устал. Ты просишь о конкретной помощи, которую он реально может дать прямо сейчас.

Ветка 2. «Ты просила о помощи, а он сделал, но не так, как ты хотела»

Ситуация. Ты просила мужа забрать ребёнка из сада и купить хлеб. Он забрал, но без шапки (на улице холодно), а хлеб купил не тот. Ты злишься: «Ну вот, опять всё не так!»

Почему это происходит. Ты воспринимаешь это как «он не старается». А для него это «я сделал, я молодец». И вы оба правы: ты переживаешь за ребёнка, он старался помочь.

Как не скатиться в упрёк:

Сначала — признание усилия: «Спасибо, что забрал и купил хлеб. Это правда помогло».

Потом — уточнение: «На улице холодно, я переживала, что он без шапки. В следующий раз можно брать её сразу, когда идёшь? Или давай я буду класть её в сумку, чтобы не забыть».

Без обобщений: не «ты никогда не думаешь», а «в этот раз шапка забылась».

Минисценарий

Она: «Спасибо, что забрал. Я прямо выдохнула. Только он без шапки, а на улице прохладно...» Он: «Да, я не подумал. Прости». Она: «Ничего страшного. Давай сделаем так: я буду класть шапку в его рюкзак каждое утро, а ты будешь просто проверять. Так мне будет спокойнее». Он: «Ок. Договорились».

Веткаразвилка. Если он отвечает: «Да ладно, он взрослый, не замёрзнет». Тогда не спорь про температуру. Переведи на твою потребность: «Для меня это важно. Если ты не хочешь этим заниматься, скажи — я буду забирать сама. Но тогда мне нужна помощь в чёмто другом, например, в готовке».

Ветка 3. «Вы договаривались, а он забыл»

Ситуация. Вы договорились, что он сегодня сам напомнит про запись к врачу. Ты в панике: «Опять всё на мне!»

Почему это происходит. У вас разные системы памяти и приоритетов. Для него это одна задача из десяти. Для тебя — критическая. И когда он забывает, ты чувствуешь, что тебя не слышат.

Как это проговорить без упрёка:

Назови факт без оценки: «Про запись к врачу забыли».

Назови свою эмоцию: «Я изза этого сильно переживаю».

Предложи решение: «Давай в следующий раз я поставлю напоминание в твоём телефоне, или мы будем фиксировать такие вещи в общем чате?»

Минисценарий

Она: «Про запись забыли. Изза этого я сильно переживаю, потому что боюсь, что мы потеряем место». Он: «Блин, прости, закрутился». Она: «Я понимаю, что закрутился. Но для

меня это важно. Давай в следующий раз я поставлю тебе напоминание в телефоне? Или мы будем писать такие вещи в общий чат, чтобы оба видели?» Он: «Давай чат. Так будет проще».

Ветка 4. «Ты хочешь поговорить, а он не готов»

Ситуация. Тебе нужно выговориться, рассказать про тяжёлый день, про то, как всё достало. Он слушает, но видно, что ему тяжело, он хочет тишины.

Почему это происходит. Часто мужчины воспринимают эмоциональный рассказ как «мне надо это решить». И если решить нельзя, они закрываются. А тебе нужно не решение, а чтобы тебя просто услышали.

Как попросить именно то, что нужно:

Сразу обозначь цель: «Мне не нужно, чтобы ты это решал. Мне нужно, чтобы меня просто послушали 5 минут».

Дай ему право отказаться: «Если ты сейчас не можешь слушать — скажи, я пойму. Можем позже».

Минисценарий

Она: «У меня сегодня был очень тяжёлый день. Мне сейчас не нужно, чтобы ты что-то решал. Мне просто нужно выговориться минут пять. Ты можешь просто послушать?» Он: «Прости, сегодня я сам на нуле. Давай я просто обниму, а расскажешь завтра?» Она: «Спасибо, что не отмахнулся. Обнять — это тоже очень нужно».

Ветка 5. «Ребёнок плачет, вы оба на взводе, и кажется, что вы чужие»

Ситуация. Ребёнок не спит, плачет, ты на грани, он раздражён. Вы начинаете цеплять друг друга: «Ты его неправильно берёшь», «Ты слишком громко говоришь».

Что делать в моменте:

Разделить задачу: «Сейчас главное — успокоить ребёнка. Давай ты просто держи его, а я пока сделаю воду/чай/включу белый шум».

Снять с себя роль «главного контролёра»: не «делай как я сказала», а «давай просто будем рядом, пока он плачет. Иногда достаточно, что нас двое».

Признать, что вам обоим тяжело: «Нам обоим сейчас тяжело. Но мы справляемся. Вместе».

Минисценарий

Она (шёпотом, сдерживая слёзы): «Я уже не знаю, что делать...» Он: «Я тоже не знаю. Давай я просто подержу, а ты пока просто посиди рядом». Она: «Хорошо. Спасибо. Просто то, что ты рядом — уже помогает».

Готовые фразы для разных веток (можно скопировать)

Когда сил нет совсем: «Я сейчас на 2 из 10. Мне нужна твоя помощь вот в этом: [конкретное действие]. Если не можешь — скажи, что можешь, я подстроюсь».

Когда сделали не так: «Спасибо, что сделал. В следующий раз давай сделаем вот так: [конкретика]. Если тебе неудобно — скажи, как тебе удобнее».

Когда забыли: «Про [дело] забыли. Я из-за этого переживаю. Давай придумаем, как не забывать в следующий раз?»

Когда хочешь выговориться: «Мне сейчас нужно просто выговориться 5 минут. Не нужно решений. Если не можешь слушать — скажи, обниму и помолчу».

Когда оба на взводе: «Сейчас главное — [ребёнок/спокойствие]. Давай разделим задачу: ты [одно], я [другое]».

Что сделать сегодня: выбери одну ветку и потренируйся

Выбери одну ситуацию, которая случается у тебя чаще всего (например, «он забывает», «делает не так», «не хочет слушать»).

Напиши 2–3 варианта, как ты обычно реагируешь (честно, без цензуры).

Рядом напиши 1 вариант с фразой из этой главы — как можно было бы сказать другому.

Не требуй от себя идеального разговора. Просто отметь: «В следующий раз, если почувствую, что закипаю, скажу вот эту фразу».

Помни: цель не в том, чтобы всегда быть «правильной». Цель — иметь в кармане одну-две фразы, которые помогают не сорваться в упрёк и попросить о реальной помощи. Даже если это сработает один раз из десяти — это уже шаг, где ты бережёшь себя и свои отношения.

Глава 6 будет про то, как превратить «давай поговорим» в короткий, спокойный разговор, который реально что-то меняет. Без нудных лекций, без «сеанса у психолога на кухне». Просто 20 минут, понятная структура и заранее заготовленные фразы, чтобы не сорваться в упрёк.

Глава 6. Семейный совет на 20 минут: как договориться, когда сил почти нет

Когда оба вымотаны, любой разговор про быт легко превращается в ссору: ты начинаешь с «нам надо что-то менять», а он слышит «ты плохой муж». Чтобы этого не было, нужен формат — как рамка, которая держит разговор в безопасных границах.

Семейный совет — это не про «вывалить всё накопившееся». Это про: назвать 1–2 важные вещи, договориться о 1–2 конкретных действиях и зафиксировать итог, чтобы потом не спорить «а ты обещал».

Почему это работает даже на нулевом ресурсе

Лимит по времени. 20 минут — это не «разбираться всю ночь». Это посилено даже когда сил на 3 из 10.

Повестка из 1–2 пунктов. Не «всё про семью», а «сегодня только про укладывание и меню».

Правила. Без перебиваний, без обобщений («ты никогда»), без упрёков.

Итог. Одно короткое сообщение в чате, которое видят оба. Это снимает «а я не обещал».

Как подготовить совет (за 5 минут до разговора)

Выбери 1–2 пункта, которые реально портят тебе жизнь прямо сейчас. Например: «он забывает про запись к врачу» и «я одна планирую меню».

Сформулируй каждый пункт как «проблема конкретное действие». Не «он не помогает», а «мне тяжело планировать меню он берёт меню на выходные».

Подготовь итоговое сообщение. Напиши его заранее в заметках, чтобы в конце просто скопировать.

Настрой тон. Не «надо поговорить», а «хочу договориться о паре вещей, чтобы мне стало легче. 20 минут».

Правила семейного совета (можно распечатать и повесить на холодильник)

Без перебиваний. Если перебиваешь — ставишь таймер на 1 минуту и молчишь.

Только факты и потребности. Не «ты невнимательный», а «я переживаю, когда забываюся записи».

Каждое «нет» — с альтернативой. Не «я не буду», а «я не могу в это время, могу вот так».

Итог — в одном сообщении. Кто что делает, срок, критерии успеха (что считается «сделано»).

Минисценарии: как это выглядит в жизни

Ветка А. «Совет про укладывание: кто и когда»

Проблема. Ты одна укладываешь, он приходит поздно, ты злишься, что он «не участвует».

Минисценарий

Она: «Хочу за 20 минут договориться про укладывание. Мне тяжело делать это одной. Давай посмотрим, когда тебе реально удобно». Он: «Я прихожу поздно, к 8. Раньше не успеваю». Она: «Поняла. Тогда давай так: ты берёшь укладывание по выходным и в те вечера, когда приходишь до 8. А в остальные дни — я, но тогда мне нужно, чтобы ты сам собирал ребёнка на прогулку в субботу, чтобы я могла поспать». Он: «Ок. По выходным я могу».

Итог в чате: «Договорились: укладывание — муж по выходным и когда приходит до 20:00. В остальные дни — жена. Взамен муж собирает ребёнка на прогулку по субботам, чтобы жена могла поспать 1 час».

Что сработало. Не «всегда помогай», а «помогай в эти окна». И сразу компенсация, чтобы нагрузка была честной.

Ветка Б. «Совет про планирование меню и покупки»

Проблема. Ты тащишь всё планирование, чувствуешь, что это невидимая работа, и она тебя выматывает.

Минисценарий

Она: «Мне тяжело тянуть меню и список покупок. Хочу снять это с себя хотя бы на выходные. Ты мог бы взять меню на субботу и воскресенье?» Он: «А что там делать? Просто купить продукты?» Она: «Да. Вот простой шаблон: 3 приёма пищи на день, список покупок, готовка. Если не знаешь, что готовить — есть 5 простых блюд, я скину. Или можем заказывать готовую еду на выходные, тогда твоя задача — просто оформить заказ». Он: «Давай заказ. Так проще».

Итог в чате: «Меню и покупки на выходные — муж. Вариант: заказ готовой еды. Срок: с этой субботы. Критерии: заказ оформлен до пятницы 18:00».

Что сработало. Конкретный объём работы, понятный критерий и запасной вариант, чтобы не было «я не умею готовить».

Ветка В. «Совет, когда он вообще не хочет говорить»

Проблема. Ты предлагаешь «давай обсудим», а он закрывается: «Не сейчас, я устал».

Минисценарий

Она: «Я не хочу ссориться. Но мне важно, чтобы мы договорились о паре вещей. Если сейчас не можешь — давай 10 минут. Или выбери время: завтра в 8:30, пока ребёнок спит. Или просто напиши в чат: что ты готов взять на себя на этой неделе?» Он: «Сейчас не могу. Завтра в 8:30 ок».

Итог в чате: «Завтра в 8:30 — короткий совет. Тема: укладывание и меню. Цель: выбрать 2 задачи, которые муж берёт на себя».

Что сработало. Ты не требуешь «прямо сейчас», а даёшь выбор. Это снижает сопротивление.

Шаблон сообщения для приглашения на совет (можно скопировать)

«Хочу за 20 минут договориться о паре вещей, чтобы мне стало легче. Если сейчас неудобно — выбери время: например, завтра в 8:30. Темы: [тема 1], [тема 2]. Правила: без перебиваний, итог — в одном сообщении. Спасибо, что читаешь».

Пример: «Хочу за 20 минут договориться, чтобы мне стало легче. Если сейчас неудобно — давай завтра в 8:30. Темы: укладывание по вечерам и планирование меню на выходные. Правила: не перебиваем, итог пишем в чат. Спасибо, что слышишь».

Шаблон итогового сообщения (чтобы не спорить потом)

«Договорились:

[Кто] берёт на себя [конкретная задача] в [срок/окно времени].

Взамен [кто] делает [конкретная задача].

Критерии успеха: [что считается сделано].

Если не получается — пишем заранее, ищем альтернативу.

Спасибо, что обсудили».

Пример: «Договорились:

Муж берёт укладывание по выходным и когда приходит до 20:00.

Взамен собирает ребёнка на прогулку по субботам, чтобы жена спала 1 час.

Критерии: ребёнок уложен, прогулка собрана.

Если не получается — предупредить до 17:00, ищем замену.

Спасибо, что обсудили».

Что делать, если совет пошёл не по плану

Иногда даже с правилами разговор срывается. Вот короткие «аварийные» фразы, чтобы вернуть формат:

«Кажется, мы спорим. Давай вернёмся к формату: 1 проблема 1 решение. Что сейчас важнее?»

«Я сейчас злюсь и могу сказать лишнее. Давай 2 минуты помолчим, потом продолжим».

«Если не хочешь обсуждать — скажи, что готов сделать без обсуждения. Хоть одну маленькую вещь».

Практическое задание на сегодня

Выбери один из трёх вариантов:

«Подготовь совет». Напиши повестку из 1–2 пунктов, правила и итогсообщение. Держи это в заметках — когда будет окно, просто предложи.

«Прорепетируй вслух». Прочитай свои фразы перед зеркалом или в голосовом подруге. Когда ты уже слышала свои слова, в моменте легче не сорваться.

«Сделай минисовет в чате». Если разговор вживую слишком тяжёлый, начни с текста: «Вот 2 вещи, где мне нужна помощь. Что из этого ты готов взять?» Это тоже считается.

Помни: цель совета — не «идеальные отношения», а 1–2 договорённости, которые реально снимают с тебя нагрузку. Даже если это только «он заказывает еду по выходным» — это уже минус одна невидимая задача, а значит, у тебя будет на 10 % больше сил.

Глава 7. Когда секса нет: как говорить про близость, если ты на нуле

Первое и самое важное: отсутствие желания после родов — это не твоя вина. Это физиология, усталость и перегруз. Грудное вскармливание, недосып, восстановление тела, невидимая нагрузка — всё это реально снижает либидо. И это нормально.

Точно так же нормально, что партнёр чувствует себя отвергнутым: он не злой, он просто не знает, как быть рядом, когда ты «не хочешь».

Цель этой главы — не «вернуть страсть за неделю», а дать тебе язык, на котором можно честно сказать: «Мне сейчас тяжело», и предложить пару маленьких шагов, которые не требуют ресурса.

Важно: любые вопросы про здоровье, боль, дискомфорт, восстановление после родов обязательно обсуждай с врачом (гинекологом, консультантом по грудному вскармливанию). Эта глава — только про слова и про отношения. Если есть физический дискомфорт — начни с врача.

Почему желание пропадает: коротко и без стыда

Гормоны. При грудном вскармливании высокий пролактин подавляет эстроген — отсюда сухость, снижение возбуждения, отсутствие «хочу».

Тело. После родов тело меняется, и это не про «некрасиво», а про «мне сейчас непривычно и некомфортно».

Усталость. Желание — это ресурс. А у мамы ресурса часто хватает только на «выжить до вечера».

Роли. Ты сейчас в первую очередь мама. И переключиться из «я всё контролирую» в «я хочу близости» — отдельный труд.

Страх и тревога. Боязнь боли, страх, что ребёнок проснётся, что «не получится», что «он разочаруется».

И да, партнёр этого не чувствует. Он видит: «раньше было, а теперь нет» — и переживает. Отсюда и приставания: это не про эгоизм, это про попытку вернуть связь. Но когда ты на нуле, даже нежное «ты красивая» звучит как давление.

Что такое «близость» в реальности мамы

Близость — это не только секс. Это:

держаться за руки 30 секунд;

обнять на 2 минуты без слов;

лечь рядом и просто подышать одинаково;

сказать: «Сегодня мне хватит, что ты просто посидишь со мной».

Когда ты скажешь себе: «Если я сегодня могу только держаться за руку — это уже близость», становится легче и от вины, и от ожиданий.

Минисценарии: как сказать про отсутствие желания и не поссориться

Ветка А. «Он тянется, а у тебя нет сил даже на объятия»

Что хочется: чтобы он просто перестал. Что чувствуется: вина, раздражение, бессилие.

Как сказать без упрёка: «Мне сейчас очень тяжело. Когда ты тянешься, я чувствую вину, что не могу ответить. Можно сегодня без объятий? Мне хватит, если ты просто посидишь рядом 5 минут и ничего не будешь ждать».

Или совсем коротко: «Сегодня я на 1 из 10. Мне сейчас не нужна близость. Но мне очень нужно, чтобы ты просто был рядом».

Сила фразы: ты не обесцениваешь его желание, ты честно говоришь про свой ресурс и предлагаешь альтернативу.

Ветка Б. «Ты хочешь сказать, что дело не в нём, а в тебе»

Минисценарий: «Дело не в тебе. Ты попрежнему важен и дорог. Просто сейчас у меня нет ресурса на близость. Это про моё состояние, не про тебя. Мне хочется, чтобы ты не принимал это на свой счёт».

Если он спрашивает «А когда будет?»: «Я не знаю. Сейчас я могу обещать только одно: если станет легче, я скажу. А пока давай держаться за руки и не требовать большего».

Ветка В. «Он обижается и говорит: Ты меня больше не хочешь»

Как перевести в факты и потребности: «Я тебя хочу — как человека, как партнёра, как того, с кем я строю семью. Но сейчас у меня нет сексуального желания. Это не про любовь. Это про то, что я очень устала и моё тело сейчас по-другому работает. Мне важно, чтобы ты не воспринимал это как отказ тебе».

Если он всё равно злится: «Вижу, что тебе тяжело это слышать. Мне тоже тяжело это говорить. Давай сейчас не будем решать когда будет. Давай просто договоримся: если я не хочу близости, я говорю прямо, без намёков. А ты можешь сказать, что тебе важно от меня получить, когда я не готова (например, объятие, разговор, просто посидеть рядом)».

Ветка Г. «Ты готова на микроблизость, но не на секс»

Иногда хватает совсем малого. Вот варианты, которые реально можно сделать на ресурсе 2/10:

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.