ДЕКРЕТ КАК ТОЧКА РОСТА

Как не потерять себя



18+

Елена Неделько

Елена Неделько

Декрет как точка роста: как не потерять себя

«Автор»
2026

Неделько Е.

Декрет как точка роста: как не потерять себя / Е. Неделько — «Автор», 2026

Ты любишь своего ребёнка больше всего на свете. Но иногда ловишь себя на мысли: «А где я? Та, которая смеялась, мечтала, строила планы?» Ты чувствуешь, что растворяешься в подгузниках и кашах, и тебе стыдно за это чувство. Стыдно, что хочешь чего-то ещё, кроме материнства.Эта книга — не про то, как стать «идеальной мамой». Она про то, как остаться собой и даже вырасти, пока ты в декрете. Без чувства вины. Без «надо всё успевать». Без сравнения с блогерами, у которых «всё идеально».Здесь пять глав — пять шагов: как услышать свои желания, как найти время на себя (даже 15 минут), как справиться с тревогой и чувством вины, как выстроить новые отношения с телом и эмоциями, как заново познакомиться с собой и построить планы, в которых есть место и ребёнку, и тебе.

© Неделько Е., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. «Кто я теперь?» — как принять свою новую роль и не потерять себя 5
Глава 2. «Мне некогда» — как найти 15 минут на себя и не чувствовать вины 10
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Елена Неделько
Декрет как точка роста: как не потерять себя

Глава 1. «Кто я теперь?» — как принять свою новую роль и не потерять себя

Эта глава — самая первая. И самая трудная. Потому что она не про то, что делать руками. Она про то, что происходит у вас в голове и в сердце, когда вы остаётесь одна и думаете: «А я-то кто теперь?»

Раньше вы точно знали ответ. Вы были студенткой, сотрудницей, подругой, той, кто любит по пятницам ходить в кино. А теперь вы — «мама». И это слово как будто закрыло собой всё остальное. Хорошо, если оно вам нравится. Но часто оно звучит как приговор: «Ты теперь просто мама».

Давайте сразу договоримся: вы не «просто мама». Вы — мама и ещё сто других вещей. Просто сейчас эти другие вещи спрятались за пелёнками, недосыпом и бесконечным «мам, дай». Эта глава поможет их найти.

1.1. Почему чувство «я потерялась» — это нормально

Многие мамы стыдятся того, что чувствуют. Им кажется: «Если я хорошая мать, я должна растворяться в ребёнке и не думать о себе». А если появилась мысль «а где моя жизнь?» — значит, я эгоистка и плохая.

Это неправда. И вот почему.

Когда рождается ребёнок, рождается и новая вы. Это как переезд в другую страну: вы ещё не знаете языка, не знаете, где магазины, не знаете, кто вы здесь. Первое время вы чувствуете себя чужой. Это не значит, что с вами что-то не так. Это значит, что вы привыкаете к новой жизни.

Психологи называют это «кризисом идентичности». Звучит страшно, но на самом деле это нормальный этап. Вы не «сломались». Вы меняетесь. А любые перемены сначала пугают, а потом открывают новое.

Пример: Аня всегда была «душой компании». Она организовывала праздники, собирала друзей, любила шумные посиделки. После рождения сына она перестала выходить из дома, а друзья постепенно исчезли. Однажды она поймала себя на мысли: «Я больше не Аня. Я просто мама Артёма». Ей стало страшно. Но когда она выписала на лист всё, что любила делать раньше, оказалось, что «душа компании» никуда не делась — просто она теперь проявляется по-другому: в умении успокоить малыша, в тёплых словах мужу, в организации домашних праздников. Аня не потерялась. Она переехала в новую роль, но осталась собой.

Совет: когда накатывает мысль «я потерялась», скажите себе: «Я не потерялась. Я в процессе. Это нормально». Не ругайте себя за то, что вам грустно. Грусть — это не слабость, а сигнал, что вам нужно внимание к себе.

Действие: прямо сейчас положите руку на грудь и скажите вслух: «Я не потерялась. Я меняюсь. И это нормально». Даже если звучит глупо — попробуйте. Это первый шаг.

1.2. Упражнение «Две колонки»: кто вы, кроме мамы

Самая большая ловушка декрета — слияние. Вы настолько срастаетесь с ролью мамы, что забываете: вы — это не только она. Вы — это ещё и ваши увлечения, ваши мечты, ваш характер, ваши истории.

Чтобы это увидеть, сделайте простое упражнение. Возьмите лист бумаги и разделите его на две колонки.

Левая колонка: «Я как мама».
Напишите, что вы делаете как мама. Например:

· кормлю,
· успокаиваю,
· играю,
· гуляю,
· лечу,
· читаю книжки,
· организую день ребёнка.

Правая колонка: «Я как человек».
Напишите всё остальное. Не только то, что вы делаете сейчас, но и то, что было раньше и что вам нравилось. Например:

· любила рисовать,
· умела находить общий язык с людьми,
· обожала готовить,
· мечтала выучить испанский,
· хорошо писала тексты,
· любила ходить в кино,
· была отличным организатором.

А теперь главное. Посмотрите на обе колонки и найдите пересечения. Что из «правой» колонки проявляется в «левой»? Например:

· «умела находить общий язык» → сейчас вы успокаиваете малыша и договариваетесь с врачами;
· «хорошо писала тексты» → вы ведёте дневник развития ребёнка;
· «любила готовить» → вы каждый день кормите семью.

Вы не исчезли. Вы просто проявляетесь иначе. И это уже не «просто мама» — это мама, у которой есть навыки, истории и мечты.

Пример: Марина, мама двухлетки, думала, что «ничего не умеет, кроме как менять подгузники». Когда она сделала это упражнение, в правой колонке оказалось: она отлично разбирается в детских товарах (потому что перепробовала сто колясок), умеет успокаивать истерики, знает, как за минуту собрать сумку в поликлинику. Позже именно на этом она начала подрабатывать — консультировала других мам по выбору колясок и детских товаров. Её «просто мама» оказалась целой профессией.

Совет: не оценивайте свои умения. Не пишите «ну, это же ерунда». Всё, что вы вспомнили, — это ваши ресурсы. Даже «умение засыпать за 5 минут» — это навык.

Действие: сделайте это упражнение прямо сегодня, пока ребёнок спит. Хотя бы по 10 пунктов в каждую колонку. Не идеально, но честно.

1.3. «До» и «после»: как перестать делить себя на две части

Когда мы вспоминаем себя «до декрета», становится грустно. Кажется, что там была яркая, интересная жизнь, а теперь — серые дни. Мы начинаем делить себя на «ту, которая была» и «ту, которая есть». И обычно «та, которая была» кажется лучше.

Но правда в том, что вы не две разные женщины. Вы — одна. Просто раньше вы были в одной главе своей жизни, а теперь — в другой. И вторая глава не хуже первой. Она просто другая.

Представьте книгу. Первая глава про путешествия, вторая — про любовь, третья — про материнство. Вы не станете говорить, что первая глава «настоящая», а третья «уже не та». Это всё одна книга. Ваша.

Совет: перестаньте говорить «я была классной». Скажите «я классная, и сейчас тоже — только по-другому». Это не самообман. Это честно.

Пример: Лена до декрета работала в офисе и носила каблуки. Теперь она носит кроссовки и спортивные штаны. Она долго чувствовала себя «уже не той». Пока не поняла: «та» Лена никуда не делась. Она просто выбрала другой способ жить. Каблуки вернутся, если захочется. А пока кроссовки — это тоже она, просто в другом контексте.

Действие: напишите себе письмо «до декрета». Начните так: «Привет, я знаю, что ты сейчас думаешь…» И ответьте себе от нынешней себя. Что бы вы сказали той женщине, которая боялась, что «всё закончится»? Это поможет соединить «до» и «после» в одну целостную картину.

1.4. Чего не стоит ждать от этой главы (и от себя)

Важно сразу сказать: после этой главы вы не полюбите себя мгновенно. Вы не проснётесь завтра с мыслью «я знаю, кто я, и я счастлива». Это долгий путь. И это нормально.

Самые частые ловушки, в которые попадают мамы:

Ловушка №1: «Я должна радоваться каждому моменту». Мамы часто слышат: «Наслаждайся, они так быстро растут». И чувствуют вину, если не наслаждаются. Но декрет — это не только умиление. Это усталость, скука, одиночество. Признать это — не значит быть плохой матерью. Это значит быть честной.

Ловушка №2: «Мне нужно найти себя сегодня». Поиск себя — это не квест на один вечер. Это процесс. Если сейчас вы не знаете ответ на вопрос «кто я», это не значит, что вы «не нашли себя». Это значит, что вы в поиске. А поиск — уже движение.

Ловушка №3: «Другие справляются, а я нет». Соцсети показывают «успешных мам»: с идеальными фигурами, бизнесами и улыбками. Это не вся правда. За каждым таким постом — тоже усталость и сомнения. Не сравнивайте свою реальность с чужой витриной.

Совет: перестаньте ставить себе оценки. «Плохая мать», «хорошая мать», «успешная», «неуспешная» — всё это ярлыки, которые не помогают. Замените их на «я учусь» и «я справляюсь по-своему».

Действие: если вы поймали себя на одной из этих ловушек, скажите: «Я имею право на эти чувства. Они не делают меня плохой».

1.5. Ваши помощники в этой главе: три простые опоры

Чтобы не остаться с этим всем один на один, у вас должно быть три опоры.

Опора 1: Человек, который выслушает. Это может быть подруга, муж, мама, психолог или анонимный чат поддержки. Главное — не «сидеть в себе». Когда вы проговариваете то, что чувствуете, это перестаёт быть страшным.

Опора 2: Дневник. Не обязательно писать красиво. Достаточно пары строк в день: «Сегодня я чувствовала…», «Сегодня я заметила, что…». Через месяц вы перечитаете это и увидите, как двигались.

Опора 3: Маленькое действие каждый день. Даже если это «просто вышла на балкон подышать 5 минут». Действие возвращает ощущение контроля и себя.

Пример: Ирина чувствовала, что тонет. Она начала писать короткие заметки в заметках телефона — по 2–3 предложения в день. Через две недели она перечитала их и расплакалась: «Я же не просто существую. Я вижу столько всего — как он улыбается, как я устаю, как мне грустно, как я его люблю». Дневник вернул ей ощущение, что она не «в тумане», а живёт. Пусть и трудную, но жизнь.

Совет: не ждите, что опоры появятся сами. Создайте их. Напишите тому человеку, которому доверяете. Заведите заметки. Выберите одно действие на сегодня.

Действие: прямо сейчас решите, какая из трёх опор вам ближе всего. И сделайте первый шаг: напишите сообщение, заведите заметку или выберите действие.

1.6. Резюме главы: что вы теперь знаете

· Чувство «я потерялась» — это нормально. Это не признак плохой матери, а признак того, что вы меняетесь и привыкаете к новой роли.

· Вы не только мама. Упражнение «Две колонки» поможет вспомнить, что у вас есть и другие части себя.

· «До» и «после» — это не две разные женщины, а одна книга. Не сравнивайте их, а соединяйте.

· Не ждите мгновенного «просветления». Поиск себя — это процесс, а не одно действие.

· У вас должно быть три опоры: человек, который выслушает, дневник и маленькое действие каждый день.

Главное действие прямо сейчас

Возьмите лист или откройте заметки. Напишите два списка:

1. «Я как мама» — 5–10 пунктов.
2. «Я как человек» — 5–10 пунктов.

Прочитайте их. Найдите одно пересечение. Запишите его.

Всё. Вы только что сделали первый шаг к тому, чтобы увидеть себя целой, а не «просто мамой». Это не решит всё сразу. Но это начало. А начало — самое важное.

Вы справитесь. Не идеально, но по-настоящему. И это уже много.

Глава 2. «Мне некогда» — как найти 15 минут на себя и не чувствовать вины

В первой главе мы разбирались, кто вы теперь. Во второй — поговорим о том, что мешает вам быть собой каждый день. И это не отсутствие желания. Это фраза, которую вы говорите себе десятки раз в день: «Мне некогда».

Некогда поесть нормально. Некогда причесаться. Некогда сесть и просто выдохнуть. А уж «на себя» — это вообще из области фантастики. Знакомо?

Хорошая новость: дело не в том, что в сутках мало часов. Дело в том, что вы не считаете себя важной. И эта глава — про то, как вернуть себе место в своей же жизни. Не вместо ребёнка. А рядом с ним.

2.1. Почему «нет времени» — это не про время

Давайте честно. В декрете время есть. Просто оно раздроблено на кусочки: 10 минут, пока малыш ест, 5 минут, пока он играет сам, 20 минут, пока он спит. И в эти кусочки вы пытаетесь впихнуть всё: убрать, приготовить, постирать, ответить на сообщения, а потом — если останется — «на себя».

Проблема в том, что «на себя» всегда стоит последним в списке. И до него просто не доходит. Потому что список бесконечный, а вы — уставшая.

Совет: перестаньте искать «свободный час». Его не будет. Ищите 15 минут. И не ждите, что они появятся сами — их нужно забрать. Не у ребёнка. Не у семьи. У бесконечных дел, которые могут подождать.

Пример: Настя весь день «крутилась». Убирала, готовила, гуляла, играла. К вечеру падала без сил и злилась на всех. Однажды она решила: 15 минут после обеда — только её. Она ставила таймер, наливала чай и садилась у окна. Без телефона, без дел. Первые дни было тревожно: «А вдруг что-то не сделаю?» Но через неделю она заметила: стала спокойнее, меньше срывалась на мужа и ребёнка. Эти 15 минут не «украли» время у семьи. Они вернули семье спокойную маму.

Действие: прямо сейчас выберите время, когда вы будете брать 15 минут только для себя (например, сразу после обеда или когда ребёнок уснул днём). Запишите это время. Это ваш «мини-отпуск», и он неприкосновенен.

2.2. Отдых — это не роскошь, а ресурс для ребёнка

Многие мамы чувствуют вину за отдых. «Я же не работаю. Чего я устала? Другие и работают, и детей воспитывают». Или: «Пока ребёнок не спит, я должна быть с ним, а не отдыхать».

Давайте разберёмся. Уставшая мама — это не «плохая» мама. Но уставшая мама — это мама, у которой нет сил. Нет сил играть, обнимать, терпеть, объяснять. Нет сил на себя, на мужа, на жизнь.

Отдых — это не награда за хорошее поведение. Это топливо. Как бензин для машины. Если вы не заправляетесь, вы просто встанете на дороге. И тогда ребёнок останется с заглохшей машиной.

Пример: Оля чувствовала вину, когда муж предлагал ей «пойти поспать, пока он с ребёнком». Ей казалось: «Я же мать, я должна быть рядом». В итоге она ходила как зомби: срывалась, плакала, не могла играть с сыном. Однажды она всё-таки легла спать на час. Проснулась — и впервые за месяц поиграла с ребёнком с удовольствием, а не «через силу». Она поняла: этот час был не для неё. Он был для них обоих.

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.