Юлия Стэфани Херрера

СЕРИЯ «Я НЕ ЗЛЮСЬ»

КНИГА 6

Я не злюсь на детей

Как меньше кричать, сохранять спокойствие и быть ближе



Юлия Стэфани Херрера

Я не злюсь на детей. Как меньше кричать, сохранять спокойствие и быть ближе

«Автор»
2026

Херрера Ю.

Я не злюсь на детей. Как меньше кричать, сохранять спокойствие и быть ближе / Ю. Херрера — «Автор», 2026

«Я же просила тебя нормально собраться! Сколько можно повторять?»Вы снова повысили голос на ребёнка, а через секунду вам уже хочется забрать свои слова обратно?Марина работает учительницей и умеет находить общий язык с целым классом. Но дома её терпение заканчивается быстрее, чем она успевает это заметить. Одиннадцатилетний Тимур и маленькая Ася не виноваты в её усталости. Марина знает это, но все же срывается.«Я не злюсь на детей» — шестая книга серии «Я не злюсь» о родительской злости, чувстве вины и близости, которую хочется сохранить.Почему мы спокойнее с чужими детьми, чем со своими? Как распознать момент, когда раздражение превращается в крик? Что сказать ребёнку после ссоры, чтобы восстановить доверие?Через историю Марины и психологические разборы вы научитесь лучше понимать свои реакции и искать способы разговаривать с детьми без унижения и обвинений.Детям не нужна мама, которая никогда не злится. Им нужна мама, которая умеет возвращаться к разговору с любовью.

© Херрера Ю., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Утро 6
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Юлия Стэфани Херрера
Я не злюсь на детей. Как меньше кричать, сохранять спокойствие и быть ближе

Херрера Юлия Стэфани
Серия «Я не злюсь». Книга 6
Я не злюсь на детей
Как меньше кричать, сохранять спокойствие и быть ближе
16+

Глава 1. Утро

В семь двенадцать утра Марина стоит в коридоре и смотрит, как её сын застёгивает молнию на куртке.

Он застёгивает её уже третью минуту.

Тимуру одиннадцать, он учится в пятом классе и умеет собирать модели из трёхсот деталей. Теперь он стоит, наклонив голову, и тянет собачку вверх. На середине её прихватывает тканью.

Марина смотрит на часы. Семь тринадцать.

— Тимур.

— Сейчас.

Он дёргает собачку. Ткань зажата. Он дёргает сильнее.

— Тимур, отцепи.

— Я отцепляю.

— Ты не отцепляешь, ты дёргаешь.

— Я отцепляю!

— Ты дёргаешь третий раз, я вижу!

Марина узнаёт свой голос по тому, как Тимур сразу перестаёт тянуть молнию.

— Ты можешь просто отцепить? Просто отцепить, вот здесь, рукой, а не дёргать? Сколько можно, Тимур? Сколько можно? Я из-за тебя опаздываю каждый день, каждый день, я не могу, я просто не могу уже...

Она останавливается.

В коридоре тихо.

Ася, четырёхлетняя, стоит в дверях комнаты в одной кофте и смотрит на неё круглыми глазами. У Аси в руках вторая кофта — та, которую она хотела надеть, розовая, с кошкой, — и она держит её, прижав к груди, как будто защищается.

Тимур стоит, не двигаясь. Молния зажата. Он смотрит в пол.

И Марина слышит свой голос. Не так, как слышит его обычно — изнутри, где он кажется громким, но оправданным. А снаружи. Как будто она вошла в коридор и услышала чужую женщину, которая кричит на ребёнка из-за молнии.

— Обувайся, — говорит она тихо. — Просто обувайся, я тебя прошу.

Тимур отцепляет ткань с первого раза. Одной рукой. Молния идёт вверх.

Он надевает рюкзак и выходит на лестничную клетку, не глядя на неё.

⁂

В машине они едут молча.

Дворники смахивают мокрый снег. Тимур смотрит в окно. Ася в детском кресле сзади держит свою розовую кофту — Марина так и не дала ей переодеться, сказала «в этой поедешь», и теперь Ася молчит и держит кофту, как единственную оставшуюся у неё собственность.

Марина глядит на дорогу и говорит себе: это утро, обычное утро, у всех так бывает. У всех. Она даже вспоминает, как в прошлом году смеялась над подругой, которая пожаловалась на то же самое. Она видела в родительском чате, как девочки пишут «я сегодня орала как ненормальная», и все ставят лайки. Значит, так бывает. Значит, это нормально.

Только Тимур не ставит лайки.

Она смотрит на него в зеркало заднего вида. У него на щеке след от подушки. Он смотрит в окно и жуёт губу — он всегда так делает, когда ему плохо, с трёх лет, и она это знает, и от того, что она это знает, ей становится хуже.

⁂

Школа, где она работает, — та же школа, где учится Тимур.

Это было удобно, когда он шёл в первый класс. Сейчас это означает, что каждое утро она входит в здание, где все видят её лицо.

Сегодня лицо у неё такое, что вахтёрша тётя Зина говорит:

— Марина Сергеевна, вы чего бледная?

— Ничего, Зинаида Петровна. Утро.

— Утро, — соглашается та. — У меня трое было. Я в молодости как-то кастрюлю об пол...

— Мне надо на урок.

Она идёт по коридору, и на ходу происходит превращение.

Марине Сергеевне тридцать шесть, и она четырнадцатый год работает учителем начальных классов. В её классе двадцать восемь человек. Утром, когда она входит, дети понемногу поворачиваются к двери.

— Доброе утро. Садимся. Открываем тетради.

Второй «Б» её любит. Не потому, что она мягкая, — мягких во втором классе съедают за неделю. Её любят, потому что она предсказуемая: если она сказала, что будет контрольная, значит, будет контрольная; если сказала «я расстроена», значит, она расстроена, и никто не гадает, в каком она настроении.

На третьем уроке Саша Кривошеев разливает воду на тетрадь соседа. Марина Сергеевна спокойно говорит:

— Саша, тряпка в углу. Промокни. Даня, открой запасную тетрадь, она у меня в шкафу.

И всё. Тридцать секунд. Никто не кричит, никто не плачет.

В этот момент она думает о том, что дома у неё то же самое не получается. Ровно то же самое. Молния, вода, кофта — те же события, только там она кричит.

Почему.

⁂

На большой перемене в учительской Наташа, которая ведёт третий «А», спрашивает:

— Ты чего такая?

— Какая?

— Как будто тебя пылесосили.

Марина смеётся, потому что это смешно.

— Утро тяжёлое.

— У меня тоже, — говорит Наташа и наливает ей чай. — У меня Денис вчера отказался есть суп и сказал, что я его не люблю. Ему шесть лет. Откуда он это берёт?

— Из воздуха.

— Из воздуха, — соглашается Наташа. — Я ему говорю: Денис, я тебя люблю. А он: нет. И сидит, не ест. Я в итоге сказала: не хочешь — не ешь. И он не ел. Два часа.

Марина держит чашку и думает: вот сейчас. Вот сейчас можно сказать.

— Наташ.

— Что?

— Я утром на Тимура наорала. Из-за молнии на куртке. Я орала минут пять, при Асе, и он потом всю дорогу молчал.

Наташа смотрит на неё секунды две.

— Ну и?

— Что «ну и»?

— Ну и всё, — говорит Наташа. — Ты думала, ты одна такая? Половина учительской орёт на своих детей. Просто никто не говорит.

Она размешивает чай и добавляет, уже спокойнее:

— Я своему в прошлом году сказала: «Ты меня достал». Ему было пять. Он потом неделю спрашивал, когда я его обратно полюблю.

Марина ставит чашку.

— И что ты сделала?

— Ничего. Я тогда ничего не сделала. — Наташа пожимает плечами. — Я до сих пор об этом думаю. Так что ты не одна, но это, к сожалению, не значит, что всё нормально.

Звонок. Они допивают чай и идут по классам.

⁂

Дома они возвращаются в шесть.

Ася липнет сразу: садится на пол у её ног, обнимает колени, требует «почитай». Тимур уходит в комнату и закрывает дверь. Не хлопает — просто закрывает.

Марина варит макароны, одновременно проверяет тетради, отвечает в родительском чате и слушает, как Ася рассказывает про девочку Милу, которая «не делится».

В семь она садится с Тимуром за уроки.

Математика. Задача про поезд. Тимур читает условие и говорит:

— Я не понимаю.

— Что именно не понимаешь?

— Всё.

— Тимур, прочитай ещё раз.

Он читает. Медленно, с паузами, водя пальцем по строчке.

— Ну? — говорит Марина.

— Я не понимаю.

— Что тут можно не понимать? Поезд вышел в девять, прошёл двести сорок километров, скорость шестьдесят. Что нужно найти?

Молчание.

— Время, Тимур. Время! Делить надо! Двести сорок на шестьдесят! Это же элементарно!

И снова этот голос. Она слышит его и не может остановить.

— Я тебе объясняла вчера. Я тебе объясняла позавчера. Я тебе объясняла в прошлую среду. Ты вообще слушаешь, когда я говорю? Ты в облаках витаешь? Ты понимаешь, что я после работы, я устала, я с двадцати восьми детьми весь день, и я прихожу домой и ещё с тобой одно и то же, одно и то же, одно и то же...

Тимур кладёт ручку.

Он не плачет. Он уже давно не плачет на её крик — с прошлой зимы.

Он просто сидит и ждёт, когда она закончит, и смотрит в тетрадь, как будто там написано что-то ещё.

И вот это ожидание страшнее любого плача.

⁂

В восемь приходит Дима.

Он работает в сервисе, у него смены, и в те дни, когда он возвращается в восемь, он возвращается пустой: ботинки в коридоре, чай, телефон, тишина.

— Привет. Что у нас на ужин?

— Макароны. В холодильнике.

Он разогревает, садится напротив, ест.

— Тимур, ты сделал математику?

— Делаем, — говорит Марина.

— Ася, ты почему не спишь?

Ася, которая должна была лечь в восемь, сидит на полу в пижаме и раскладывает кубики.

— Я не хочу спать.

— Дима, я её укладываю с восьми, — говорит Марина. — Она не ложится. Она встаёт. Она выходит.

— Ну так уложи.

Марина медленно кладёт вилку.

— Уложи, — повторяет она. — Хорошо. Уложи ты.

Он вздыхает — коротко, почти незаметно, но она слышит.

— Марин, я с девяти утра на ногах.

— А я с шести сорока.

— Я не говорю, что ты не устала.

— Ты говоришь «уложи», как будто это кнопка.

Он молчит, доедает макароны, ставит тарелку в раковину и идёт в комнату к Асе. Через семь минут Ася спит.

Марина стоит в коридоре и смотрит на закрытую дверь.

Вот что самое обидное: он может. Семь минут, и она спит. Значит, дело не в Асе. Значит, дело в ней, в Марине, которая доводит себя до состояния, когда четырёхлетний ребёнок становится врагом.

— Ты чего? — спрашивает Дима, выходя.

— Ничего.

— Марин.

— Ничего, я сказала.

Она идёт на кухню и начинает мыть посуду, хотя посудомоечная машина работает.

— Я тебе скажу одну вещь, — говорит Дима из двери. — Ты в последнее время всё время на взводе. Я не знаю, что с тобой, но с тобой что-то.

— Спасибо. Очень помог.

— Я серьёзно.

— Я тоже серьёзно, — говорит она, не оборачиваясь. — Мне нужна помощь, а не диагноз.

⁂

Ночью, в двадцать три сорок, Марина сидит на кухне с телефоном и ищет.

«почему я кричу на своего ребёнка»

Она листает. Первая ссылка — статья психолога, умная, с терминами, про «эмоциональное выгорание родителя». Вторая — форум. Она открывает форум.

«Девочки, я ору на сына из-за уроков, чувствую себя чудовищем».

Сто сорок два ответа.

«Я тоже».

«И я. Думала, одна такая».

«Ору, потом реву в ванной».

«Мой муж говорит, что я ненормальная. А он с ними не сидит».

«Главное — не бить. Орать можно, все орут».

И один ответ, который она перечитывает трижды. Пишет женщина с ником «мама двух»:

«Я орала восемь лет. Потом дочь нарисовала семью: папа, она и кошка. Меня на рисунке не было. Я спросила — а где я? Она сказала: ты в другой комнате, ты всегда в другой комнате. Я не орала в тот момент. Я просто ушла на кухню, как обычно. Оказалось, что для неё и это считается».

Марина закрывает форум и сидит, глядя в тёмное окно.

Она думает: а что нарисует Ася? И где на этом рисунке будет она — в другой комнате, или с открытым ртом, или вообще никак.

Она понимает, что не знает ответа, и что это, пожалуй, худшее из всего, что случилось за сегодняшний день.

Марина читает сорок минут.

Ей становится легче и хуже одновременно. Легче — потому что она не одна. Хуже — потому что «все орут» не отвечает на вопрос, который её мучает: почему от этого её сын перестал смеяться.

Она откладывает телефон, идёт в детскую.

Тимур спит на боку, подтянув колени. Ася спит раскинувшись, поперёк кровати, и одеяло на полу.

Марина поправляет одеяло. Стоит в темноте и смотрит на них.

Она любит обоих. От мысли, что с ними может что-то случиться, у неё перехватывает дыхание. Сегодня, когда Тимур перестал плакать, она так обрадовалась тишине, что не сразу посмотрела ему в лицо.

Обе вещи — правда, и обе происходят в одном человеке, в одной квартире, в один и тот же вторник. И это не помещается в голове.

⁂

На следующий день Тимур приходит за ней в школу. У пятого класса отменили последний урок, а ключ от квартиры остался в кармане той самой куртки. Сегодня он в старой, короткой в рукавах. Вахтёрша пускает его наверх. Марина находит сына в конце коридора: он сидит под стендом с работами её второклассников и читает подписи под бумажными домами.

— Ты давно тут?

— Нет. Одна девочка нарисовала себе гараж на крыше.

Он показывает. Марина узнала бы этот дом и без подписи: у Вари всегда всё важное наверху. На прошлой неделе она нарисовала холодильник на дереве. Тимур хочет знать, что в нём тогда хранят. Марина говорит, что яблоки, наверное. Сын кивает, как будто это объяснение можно принять. Снимает со скамьи рюкзак, чтобы она села.

Из соседнего кабинета выходят двое детей с картонными листами под мышкой. Следом учительница просит закрыть дверь потише. Марина вдруг понимает, почему они с Тимуром всё ещё говорят про гараж. Она может сколько угодно спрашивать, как он, но не хочет услышать ответ в коридоре, где из любой двери кто-нибудь выйдет. Предлагает спуститься и пройти часть дороги пешком. Тимур соглашается, хотя от школы до дома две автобусные остановки и на улице моросит.

У перекрёстка Марина уже собирается сказать, что вчера спешила. Там красный свет, времени как раз хватило бы объяснить, сколько задач было у неё с утра. Но Тимур стоит рядом в куртке, которая ему мала, и прячет кисти в рукава, насколько может. Марина спрашивает:

— Тебе было страшно?

Сын перекладывает рюкзак на другое плечо.

— Я думал, ты за мной выйдешь и ещё накричишь на площадке. Я хотел спуститься пешком, а не ждать лифт.

Этого Марина не знала. Она видела из окна, как он выходит из подъезда, и решила, что лифт пришёл быстро. Ей хочется спросить, почему он не сказал тогда. Вместо этого она ждёт, пока Тимур посмотрит на неё.

— Мне жаль, что я так с тобой разговаривала. Застёжку отнесём в ремонт. Даже если бы она была целая, мне не следовало на тебя кричать.

Загорается зелёный, и они идут дальше. Тимур сворачивает к мастерской у аптеки и рассматривает часы работы. Они закрываются в семь. Он запоминает это раньше Марины и, когда они приходят домой, сам вынимает ключ из кармана и кладёт куртку на табурет. Вечером Марина берёт её и нащупывает в кармане ещё кое-что. Скомканный фантик, мелочь и полоска ткани, которую Тимур, должно быть, пробовал вытащить из молнии. Мальчик не стоял в коридоре без дела, пока она следила за часами. Он чинил куртку как умел.

На форуме Марина встретила родителей, которые тоже срываются. Ей стало легче признаться самой себе в том, что случилось. Следующий вопрос всё равно остаётся: что изменится для ребёнка завтра утром?

Оправдывать себя усталостью и не менять ничего. Усталость объясняет, почему вы сорвались. Она не объясняет, почему это повторяется каждый день в одно и то же время. Объяснение — не решение.

Тимуру можно объяснить, что вы торопились и устали. Ему также нужно услышать, что за крик отвечает взрослый, даже если молнию всё ещё надо застегнуть.

Извинение помогает назвать случившееся. За ним хорошо бы поставить одно дело, которое можно сделать: приготовить другую куртку, перенести часть утренних сборов на вечер, попросить второго взрослого взять конкретную задачу.

Если никто не в опасности, большой разговор можно перенести на время, когда вы оба готовы слушать. Коротко сказать «я накричала, это было неправильно» можно и раньше.

Перед собранием Марина знает, кто в каком классе учится и кто подойдёт за тетрадями. Что происходит в этих семьях между подъёмом и школой, она почти не знает. По фотографии, на которой все улыбаются, этого тоже не узнать.

Молчать и копить. Не рассказывать мужу, подруге, врачу. Держать лицо «у нас всё хорошо», пока внутри всё горит. Стыд растёт в тишине и уменьшается, когда его произносят вслух.

Утро с молнией начинается гораздо раньше, чем Тимур надевает куртку.

Марина просыпается после плохой ночи и ещё до завтрака считает, кто и куда должен успеть. В этот раз в коридоре становится ясно, что запаса времени нет. Тимур тем временем занят своей задачей: пробует освободить ткань.

В школе у Марины есть звонок, понятный порядок действий и коллеги, которых можно позвать. Дома она перескакивает от куртки к завтраку, от завтрака к ключам и ни разу не спрашивает, кто сейчас может взять одну из задач.

Если замечать только последнюю минуту, вся работа достанется Тимуру: застегнись быстрее, возьми себя в руки. Если посмотреть на утро целиком, появятся другие места для изменений.

После того как Марина повысила голос, Тимур замолчал. Она на секунду приняла это за порядок, потому что больше никто не спорил. Его молчание, однако, ничего не говорит о том, стало ли ему спокойнее.

Повторяющаяся последовательность хорошо заметна на бумаге: что случилось, что сделал взрослый и что произошло дальше. Иногда достаточно записать один эпизод подробно, не пытаясь объяснить им все остальные.

В следующий раз можно остановить разговор до того, как голос станет громче, а затем к нему вернуться. Если рядом маленький ребёнок, проверьте, что он в безопасности и под присмотром; для паузы не обязательно уходить из квартиры.

С Мариной первым сработал вопрос, который она могла задать другому взрослому без исповеди: «Можешь утром собрать Асю целиком, от завтрака до двери?»

В котором часу это было? Проверьте, совпадает ли время с вашей самой усталой точкой дня.

Что вы сказали себе после? «Я плохая мать» или «мне нужна помощь»?

Как реагирует ребёнок на ваш крик? Плачет, замирает, уходит, огрызается?

С кем вы можете поговорить об этом без осуждения? Есть ли такой человек?

В ту ночь Марина не спит до половины второго.

Она уже представляет завтрашний коридор. Потом вспоминает, что завтра можно достать запасную куртку ещё до того, как Тимур встанет. Заснуть от этого не получается, но в голове впервые за вечер появляется что-то, кроме его спины.

В половине второго она встаёт, идёт в ванную и долго смотрит на себя в зеркало.

Женщина тридцати шести лет, с тёмными кругами, с сухими губами. Не монстр. Не святая. Уставший человек, который четырнадцать лет работает с чужими детьми и не справляется с двумя своими.

Она открывает кран, умывается холодной водой.

За стеной, в детской, кто-то ворочается — наверное, Ася, она всегда ворочается в половине второго. Марина замирает, прислушивается. Тихо.

И говорит себе вслух, тихо, чтобы не разбудить:

— Ладно. С этого места и начнём. Не с того, чтобы стать хорошей матерью. С того, чтобы перестать быть страшной.

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.