

#ДокторБлогер



ПСИХОЛОГ  
@МАМА\_MOTIVASH



ОЛЬГА  
ШУБЕНКОВА

# ПСИХОСОМАТИКА У ДЕТЕЙ

9 ШАГОВ  
К ЗДОРОВЬЮ

#с упражнениями



**Ольга Шубенкова**  
**Психосоматика у детей.**  
**9 шагов к здоровью**  
**Серия «Доктор Блогер»**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67195673](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67195673)*

*Психосоматика у детей. 9 шагов к здоровью: АСТ; Москва; 2022*

*ISBN 978-5-17-146118-8*

### **Аннотация**

Ольга Шубенкова – практикующий психолог, помогает людям обрести внутреннюю гармонию и решить проблемы со здоровьем через работу с подсознанием и негативными установками мышления. Она – мамы двоих детей, которая прошла путь от двух сложных беременностей и угрозы эпилепсии старшей дочери до полного выздоровления, и счастливой жизни без лекарств и с минимальными медицинскими вмешательствами.

В книге автор расскажет о том, как влияют состояния мамы и окружающее пространство на здоровье ребёнка, и как можно исцелять через работу с подсознанием.

Ольга делится инструментами для восстановления детского здоровья из области психологии, в том числе психосоматики, нейробиологии, тетахилинга и дизайна человека. Также дает практики на работу с телесными блоками. Все эти методы

помогли автору и более сотни ее клиентов решить проблемы со здоровьем детей. Избавиться от аллергии, частых простуд, проблем с речью и других болезней.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

# Содержание

Введение	6
Ребёнок, как смысл жизни и тяжкий крест материнства	11
Божья кара и расплата за грехи родителей	26
Иди, обниму. Поддержка для уставшей мамы	30
Чувство вины перед ребёнком	38
Чувство стыда за своего ребёнка	44
Чувство тревоги и страха за своего ребёнка	48
Чувство злости на ребёнка	54
Отношения с телом	59
Конец ознакомительного фрагмента.	62

**Ольга Шубенкова**  
**Психосоматика у детей.**  
**9 шагов к здоровью**

© Текст. Ольга Шубенкова, 2022

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2022

# Введение

Привет, мой дорогой читатель!

Я знаю, что случайности не случайны, и когда мы ищем ответы на самые важные вопросы, вселенная всегда даёт нам их в виде знакомств с новыми людьми, книгами, статьями.

В этой книге вы посмотрите на детские заболевания под другим углом, поймёте их природу, способы исцеления через работу с телом, своими установками, страхами. Сможете более спокойно реагировать на болезнь ребёнка и не поддаваться панике, а распознавать сигналы тела и понимать их. Болезнь – это следствие, причина в голове. Ребёнка или родителей. Конечно можно лечить ее только через медицину, но тогда вероятность рецидива остаётся очень высокой.

Когда я стала мамой, в моей голове роилась тысяча вопросов: как воспитать здорового ребёнка, как сохранить его здоровье, как справляться с болезнями. Вокруг меня появилось много советчиков, которые хоть и пытались мне помочь, но часто с такой помощью передавали мне свои страхи, опасения, свой опыт, который не всегда был удачным.

К страхам добавлялись новые предостережения от знакомых, которые перерастали в снежный ком тревоги и боязни своей ответственности за ребёнка, боязни не доглядеть, не долечить, залечить, навредить здоровью малышки. Я перерыла горы литературы, статей и форумов в поисках отве-

тов, которые часто противоречили друг другу. Я ошибалась, отчаивалась, порой теряла веру в себя и свою материнскую состоятельность. Винаила себя во всех проблемах со здоровьем старшей дочки и захлёбывалась слезами беспомощности. Однажды мы с мужем чуть не потеряли нашего ребёнка. Точнее не однажды. Сложная беременность с угрозами прерывания, приступы фебрильных судорог и ожидание вердикта врача о возможности появления эпилепсии, как следствия этих судорог.

И знаете что, все советы в моем окружении на этот момент закончились. Мы оказались в той точке родительского пути, когда не оказалось инструкций, пошагового плана действий. Когда стало не до поиска виноватых и ценой вопроса стала жизнь ребёнка и его здоровье. Когда пришла пора брать ответственность в свои руки и действовать, а цена ошибки была крайне высокой. Все ответы мне пришлось искать самостоятельно, опираясь на собственную осознанность, интуицию и опыт. Я чувствовала себя слепым котёнком, но осознание силы материнского сердца и открытий из смежных с медициной наук помогли мне решить эту сложную загадку.

Решить экологично, восстановить здоровье Ариши, а потом родить вторую дочку. Мы справились, наши дети здоровы. Скажу сразу, что эта книга – не медицинский учебник и я не разбираю темы симптоматики заболеваний, определения клинических случаев и вопросы оказания медицинской помощи. Я ни в коей мере не призываю вас полностью отка-

зываться от медикаментозного лечения, особенно на стадии обострения болезни.

Болезнь – это сигнал, не распознав который, мы рискуем получить его вновь. И с каждым разом он может становиться все громче и продолжительнее. Однако, после устранения первопричины, отпадает необходимость таких звоночков. Вот на страницах этой книги мы с вами и будем исследовать их. Будем наблюдать за собой, знакомиться с собой и ребёнком заново в какой-то степени, посмотрим в глаза своим страхам и приручим их.

Возможно, не вся информация вам зайдёт с первого раза. Во-первых, мозг всегда сопротивляется всему новому. Во-вторых, порой действительно сложно себе признаваться в действиях, провоцирующих детские недуги. Поверьте, и мне тоже было сложно. Меняйтесь, записывайте инсайты, применяйте их и наблюдайте за плодами своей работы. Регулярность усилий и вера в свои силы всегда дают результаты. У всех они будут разными, ведь мы изначально находимся в разном исходном положении. Кто-то хочет избавиться от частых простуд, а кто-то увидеть первые шаги особенного ребёнка, услышать осознанную речь после детского инсульта или восстановить самостоятельное дыхание без ненавистных аппаратов.

Не случайно центральное место в книге занимает работа с психологическим состоянием мам и детей, которое отражается на физическом теле ребенка.

Цель книги, не обвинить моего читателя в злодеянии, не поиграть на уязвимом материнском чувстве, а протянуть руку помощи и рассказать про альтернативные методы исцеления. Но перемены невозможны без принятия ситуации, без честности перед самой собой. Здесь нет места упрекам, здесь место встречи любящих, осознанных мам, которые больше не хотят жить в страхе, украдкой плакать над болеющим ребёнком, работать на лекарства.

Материнское сердце и слово – самое сильное, что влияет на ребёнка. Именно мы создаём те разрушающие программы, сценарии развития болезни. А теперь хорошая новость: мы также можем их менять, переписывать. Через свое мышление и энергетическое состояние исцелять своих деток и закладывать здоровые отношения с их телом, привычки заботиться о своём здоровье. Когда болеет наш малыш, мы готовы пойти на любые меры, положить на алтарь здоровья любые ресурсы. Я хочу лишь показать вам эти ресурсы, заложенные в вас, показать вам эту силу веры в здоровое, светлое будущее. Показать счастливую жизнь без ограничений, без страхов и боли.

Мы вместе избавимся от ненужного хлама разрушительных убеждений, которые вызывают новые испытания. Откроем счастливую страницу материнства, на которой нет места детским страданиям, боли и отчаянию. Ведь быть мамой – огромное счастье. Эта роль даёт новые ресурсы, стимул к развитию. И проявлять свою любовь и заботу можно

не только бессонными ночами над кроваткой болеющего ребёнка. А можно наслаждаться материнством в полной мере, слышать заливистый смех бегающего по дому ребёнка и слышать самые важные в жизни мамы слова: «Ваш ребёнок здоров».

Сейчас вы уже сделали серьёзный шаг к осознанности, взяли судьбу ребёнка в свои руки. Не забывайте о своей цели, даже в моменты, когда она кажется несбыточной мечтой. Сомневаться – это нормально, бояться – тоже нормально, но вовсе не нормально опускать руки и становиться заложником ситуации. Ситуации, которую мы создали сами и сами в силах ее решить, изменить ход событий.

Итак, приглашаю вас на страницы этой книги. Которая совсем не случайно оказалась на вашей полке. Вы можете бегло просмотреть ее содержание и отложить в сторону, а можете взять для себя самое полезное, по максимуму. Пробовать новые подходы, отслеживать их влияние и становиться на шаг ближе к выздоровлению. Выбор всегда за вами.

# Ребёнок, как смысл жизни и тяжкий крест материнства

Помните эту фразу из соцсетей «Я – МАМА и это главный статус в моей жизни»? Когда родилась моя старшая дочь Арина, я готова была подписаться под каждым словом из этой фразы, просто растворилась в этой роли без остатка. У меня не было младших сестёр и братьев, я понятия не имела, как ухаживать за ребёнком. Но мне хотелось стать для неё самой лучшей мамой на свете, самой грамотной, подкованной во всех вопросах.

Попробуй зайти я не могу, там хоть че нить наптПодписалась на все родительские сообщества, сёрфила по форумам и сайтам для родителей. С 2-х недельного возраста я, как самая ответственная мама в мире, начала активно развивать новорождённую дочку. Начала сразу с артикуляции и постановки речи. Красила губы красной помадой для привлечения внимания и проговаривала звуки и слова по слогам, так, что сводило челюсть. Как самая ответственная мать в мире, кормила Арину грудью по первому требованию. А первым требованием я считала все перепады ее настроения. Итого: + 3 размера к моей груди. Кто-то топит за бодипозитив, а мне пришлось топить за милк-позитив. Ибо другого выбора у меня на тот момент не было. Все по требованию. А «тре-

бований» за день было около 10.

С мая по сентябрь, т. е. с 10 месяцев до 1 года 2 месяцев я бегала с ребёнком и супом в термокружке по двору. И пока Арина рассматривала птичек, людей и проезжающие машины, заливала ей суп в открытый от удивления рот. Я считала себя очень находчивой, смекалистой мамой. И это действительно был главный статус моей жизни.

Не поел ребёнок? – беда. Танцы с бубном на час, дергающийся глаз. Сколько же энергии забирало это кормление. К концу каждого такого дня я оставалась без сил, мы с мужем очень отделились. Все разговоры были только о ребёнке, стали мало общаться и крайне редко проводили время вдвоём, наслаждаясь обществом друг друга. Постоянное напряжение сказывалось не только на мне, но и на близких. Все сводилось лишь к комфорту дочки, под неё подстраивали и свой режим жизни. Я срывалась и морально не выдерживала ее капризов. Арина часто болела, закатывала истерики, я испытывала нарастающее чувство вины за свои срывы, брак начал трещать по швам. «Даже не думай о втором ребёнке, ты с первым то не справляешься, все нервы расшатаны!» – часто слышала я от Андрея.

Сейчас я понимаю, что во многом сама усложняла себе жизнь, стремилась все делать по правилам, я не наслаждалась материнством, а словно несла его крест. У меня не было внутреннего ресурса, а только хроническая усталость и тревога. Я пришла к выводу, что ребёнку гораздо важнее ви-

деть счастливую маму, крепкие здоровые отношения в семье, нежели, чем раннее развитие и жизнь по режиму. Отсюда и вытекали все ее капризы, истерики и болезни. Арина чувствовала этот разлад в семье, как бы мы ни пытались его маскировать, видела мои страдания.

Всего этого можно было бы избежать, если относиться проще к тому, что идёт не по плану. Не насиловать ребёнка едой, когда он отказывается есть. А просто дождаться, когда он проголодается. Не укладывать его спать по 2 часа и стрессовать, а дать возможность ему вдоволь наиграться и устать. Арина родилась достаточно крупной для девочки, но с первых месяцев ее вес медленно набирался и едва граничил с нижним порогом нормы. Конечно это очень беспокоило нас и мы старались всегда накормить ее побольше. Но чем больше усилий я прикладывала, чтобы накормить ее, тем меньший интерес к еде она проявляла.

В год и два месяца, когда наши отношения с мужем достигли полного коллапса, Арина чуть не умерла. Мы делали плановую прививку от кори, краснухи и паротита. В этот день было много препятствий. Сначала у меня не заводилась машина, потом в поликлинике сделали технический перерыв и мы не смогли попасть на прививку. Я все же пошла к врачу и договорилась сделать эту прививку, поскольку не хотелось ехать в другой день. Медсестра оказалась не очень то дружелюбной после моей навязчивой просьбы: «Заходите, у меня мало времени».

Вечер. Арина долго не может уснуть, ворочается в кровати, перекатывается с боку на бок. Я рядом в наушниках слушаю аудиокнигу. Поворачиваю голову и цепенею от шока. Мой ребёнок бьется в судорогах, изо рта идёт пена. Включаю свет и вижу ее сине-фиолетовое лицо. «Андрей, бегом сюда» – он стоит рядом со мной на ватных ногах. Я не знаю, что делать, беру ее на руки и интуитивно поворачиваю голову на бок, чтобы она не подавилась слюной. Арина вся горячая, как батарея. В панике мы даже забыли номер скорой. Я орала на мужа, чтобы хоть как-то вывести его из оцепления, он вызвал скорую. Сказали, ожидайте, минут 10.

10 минут, а ребёнок уже синий, глаза закатились и она где-то уже не с нами. Странно, но плакать не хотелось вообще, я понимала, что сейчас ее жизнь только в наших руках, на счету каждая секунда. Мы не могли себе позволить просто ждать врачей, мы бы себе этого не простили никогда.

Открываю интернет, ввожу в строку «судороги у ребёнка при высокой температуре, первая помощь» и нахожу информацию, как помочь ребенку и сбить температуру. Раздела ее полностью, вынесла на балкон, потом положила на лоб мокрое холодное полотенце. «Арина, Аришенька, Аришаня, живи, слышишь, живи, мы так тебя любим». Это время оказалось просто вечностью, 7 минут ребёнок находился в судорогах, 7 минут она была где-то не с нами. Андрей курил на балконе и тихо плакал, впервые за всю нашу совместную жизнь. Я позвонила маме ночью «Мама, помолись за Ари-

шу, она не приходит в себя». Потом звонила в скорую через каждые две минуты и что-то орала матом про суд, про их безответственность и карму. Судороги начали немного утихать, цвет лица начал возвращаться, сначала стал белым, как полотно, потом чуть розовым.

Арина, Ариша, все хорошо, просыпайся, мы рядом. «Покажи нам, где мама, а папа где?» Арина моргает и смотрит словно сквозь нас. Обнимаем ее, целуем, отпаиваем святой водой, сажаем. Она потихоньку приходит в чувства, испуганно обнимает любимую игрушку-котика. Через 17 минут Скорая приехала. Фельдшер – женщина средних лет не желала выходить из машины под морозящим дождем и ждала, когда водитель припаркуется в двух шагах от крыльца подъезда.

«У вас фебрильные судороги, скорее всего был вирус и на фоне прививки поднялась температура» – сухо отчеканила она.

«Мы сдавали анализы, ребёнок был абсолютно здоров» – она молча пожимает плечами и заполняет бумаги.

Морозовская больница, отделение неврологии, где у каждого третьего ребёнка подобные последствия прививок. Передо мной закрывается скрипучая металлическая дверь с отогнутым листом железа, Арина уже под наркозом на носилках. Делают МРТ мозга на выявление эпилептических очагов. За что? Почему так? Здоровый желанный ребёнок, 9 баллов по Апгару под угрозой эпилепсии. «А кто его знает,

что будет дальше, 7 минут в таком состоянии обычно бесследно не проходят, радуйтесь, что хоть так...» – заключил невролог.

Эпилепсию не подтвердили. Но речь пострадала. Арина уже в 9 месяцев начала говорить первые слова, но после случившегося речь до 2,5 лет развивалась слабо. Ее мало, кто понимал. Ежедневные занятия по развитию моторики, логики, памяти. Потом добавился сад, но в самой младшей группе прогресса не было и мы перевели Арину к старшим детям, там то и пошли первые ощутимые сдвиги. Через полгода судороги повторились. Нельзя было допускать температуры выше 37,5. Был риск ее резкого повышения после этой отметки.

Дочка уснула с температурой 37, вполне хорошо себя чувствовала. Я задремала рядом с кроваткой. Просто провалилась в сон, была очень уставшей. Вдруг словно кто-то выдергивает меня из сна, щемит сердце, я резко вскакиваю и у Арины начинаются судороги. Я уже зная, что делать раздеваю ее и обтираю прохладной водой, через пару минут приступ уходит. В этот раз без пены и посинения, все длилось около двух минут.

Снова больница, Арина в одном памперсе, завернутая в байковое одеяло с зайками. Сказали везти не одевая. Обследования уже без МРТ, нас отпускают без госпитализации. Что я чувствовала в тот момент? Дикое чувство вины, я ненавидела себя за то, что уснула, ведь это не входило в

мои планы.

Рядом сидела моя тетя: Ты ни в чем не виновата, слышишь, Оленька. Ты устала, ты хорошая мама и вообще все сделала быстро, не растерялась. Ты не можешь вообще не спать, не надо рассказывать мужу, не надо оправдываться, ты, итак, всегда с ней рядом. До 4,5 лет я панически боялась Ариновых недомоганий. Всегда в поездки брала с собой жаропонижающее, градусник, температура поднималась буквально за 15 минут, нужно было всегда быть начеку. У мамы нет выходных, нет отпуска и перерывов. Однажды я трое суток не спала. Была температура, поймали вирус, она не сбивалась ниже 38. При этом ребенок чувствовал себя хорошо.

Я понимала, что с вирусом вероятнее всего нас отправят в инфекционку. И чувствовала, что там нам не помогут, к тому же большие риски подцепить инфекцию. В больнице мне также пришлось бы постоянно смотреть за ней, без права на сон. И трое суток я дежурила рядом с ребёнком. Даже в душ и туалет ходила с ней на руках. Ночью заводила будильник на виброрежиме на каждые 15 минут, чтобы не проспать. Не проспать... Клала его себе под ноги. Молилась, медитировала, представляла ее здоровой, смеющейся, бегающей по ромашковому полю с букетом цветов в маленьких ручках.

Я хорошо выучила эти признаки надвигающегося приступа, этот взгляд в пустоту, с поволокой, медленная реакция на речь. Это случалось с нами в пробке, когда жала на тор-

моз, включала аварийку и заливала ей «Нурофен», на даче у друзей, когда ребёнок в 3 года попросился на руки, обнял меня и ее ладонки обожгли мою шею. Хотя до этого не было никаких признаков недомогания и весь вечер ребёнок веселился и танцевал у костра.

Это время было самым тяжелым в моей жизни, я не наслаждалась материнством, а просто жила в постоянной борьбе за ее здоровье, борьбе с родственниками, которые не были в моей шкуре, не видели через что пережил ребенок, но считали, что Арине нужно продолжать делать прививки. Я не агитирую вас отказываться от прививок. Это индивидуальная ответственность каждого родителя. Через свой опыт я хочу донести до вас, чтобы вы осознанно подходили к своему выбору. Не позволяли подвергать себя чужому давлению, изучали информацию с разных сторон, а не просто безоговорочно следовали чужим предписаниям. Слушали своё материнское сердце, доверяли себе и не перекладывали ответственность на других.

Я начала активно изучать психосоматику, старалась понять, для чего все это свалилось на нашу семью. Сопоставила наши периоды отношений, в которые повторялись эти приступы и поняла, что по факту мы были семьей лишь формально. Жили, как соседи. Мы просто совместно выполняли родительские функции, Андрей обеспечивал нас, покупал Арине игрушки, вкусняшки. Но мы не жили, как счастливые супруги. Даже ели с ним по отдельности. Наша пере-

писка состояла из списка лекарств, да продуктов. Иногда из показателей температуры. Но в ней не было таких вроде избитых, на таких важных вопросов: «Как проходит твой день? Как ты?»

Бесконечные взаимные упреки, словесные перепалки, отсутствие других общих тем для разговора.

Порой пересматривала старые фото, где мы были такие счастливые, легкие, куражные. Любящие. И плакала от обиды и ностальгии по тем отношениям. Дальше был долгий путь возрождения наших отношений. Мы заново учились уделять больше времени и заботиться друг о друге, учились разговаривать без обвинений, кайфовать от семейной жизни. Конечно все это было не просто, но мы видели, как счастлива наша дочка, как быстрее она начинает развиваться и реже болеет, когда мы вместе по-настоящему, а не формально. Как маме хорошо с папой, а как папа торопится с работы домой, чтобы больше времени провести с нами.

Мы перестали все так тщательно подстраивать под ребёнка. Если нам хотелось подольше погулять по хорошей погоде, а Арина не желала спать в коляске, мы продолжали гулять. Да, иногда режим сбивался, но зато мы стали получать от прогулок больше удовольствия. У нас не было няни, обе бабушки работают, но нам хотелось видеть жизнь шире, чем детские площадки и двор. Поэтому мы стали все чаще выбираться втроём в рестораны, кафе и красивые места. Этот отдых отличался от отдыха вдвоём, не всегда все шло по пла-

ну, но мы стали более гибкие, учились проще смотреть на жизнь, заранее продумывать все удобства для малышки.

Да, мы были не идеальными родителями. Давали ребёнку планшет, когда хотелось спокойно насладиться красивой и вкусной едой, съесть ее тёплой. Кормили из своих тарелок, потому что ей так было интереснее, а нам проще. И да, это не очень гигиенично или очень не гигиенично. Но мы разрешили себе быть не идеальными, потому что моя модель идеальной мамы ни фига не работала. Она оказалась ненужной ни ребёнку, ни мне, ни мужу.

Что лучше? Под свистопляски кормить ребёнка супом без поджарки или дать ребенку больше выбора в еде, ее количестве. И пусть не добрать в весе эти «хотя бы ещё грамм триста», чтобы уйти от нижней границы нормы. Но дать ему ощущение безопасности, надежности, счастливое детство, заложить здоровую модель семьи. В итоге приступы перестали случаться, ребёнок стал легче переносить болезни и быстрее идти на поправку. Мои взгляды на материнство очень изменились. Возможно, не каждая мама со мной согласится и среди читателей это вызовет резонанс, но я пишу эту книгу не с целью понравится всем и говорить то, что всем должно «зайти». Возможно, ещё пару-тройку лет назад я бы и сама не приняла эту точку зрения. Но мой опыт научил меня. Он помог расставить жизненные приоритеты.

Так вот: ребёнок – не должен быть смыслом жизни. Важной ее частью – да, но не фундаментом, не основой основ.

Поймите, у вас уже есть вы. Такая единственная на всей планете, ну нет больше такой. Люди в вашей жизни – приходят и уходят. Родители, друзья, мужья, жены, дети. Они не живут с вами от рождения до смерти, бок о бок. Обстоятельства, естественные процессы смены поколений, расставания, взросление детей.

Мы все же более высшие существа, чем животные и кроме базовых инстинктов размножения и вскармливания потомства обладаем ещё большим списком возможностей. Есть величайшее число людей, которые не оставили наследников. Можно ли сказать, что их жизнь не имеет смысла? Опра Уинфри, Патрисия Каас, Коко Шанель, Наталья Гундарева, Любовь Орлова. Безусловно, причины у всех разные, кто-то искренне хотел, но не мог, кто-то выбрал карьеру. Но, разве эти женщины сделали мало полезного для общества, разве они считали свою жизнь бессмысленной или не были счастливы?

Быть мамой – это классно, но быть только мамой – опасно. Опасно для вас, для ребёнка, для семьи. Поставьте себя на место ребёнка, посмотрите на ситуацию его глазами. Вы пришли в этот мир таким маленьким, хрупким человечком. Перед вами такой огромный и незнакомый мир, и такая сильная, всемогущая Мама – самый надёжный и нужный для вас человек, ваш тыл и опора. И ваша опора вдруг начинает опираться на вас. Накидывать на вас, как хомут на шею свои надежды, мечты, прикрывать вами свои просевшие сферы жизни. «Просто у меня была ты, я выбрала тебя и решила,

что карьера подождёт». «Я бы вышла замуж ещё раз, да вот побоялась, что ты не поймёшь». «Я бы ушла от папы, но решила ради тебя семью сохранить».

Как вам, а? Классно быть чьим-то смыслом жизни, чувствовать себя причиной всех маминых неудач? Вам нравится, когда на вас возлагают слишком большие надежды, ждут от вас чего-то грандиозного? Мама, смысл жизни которой только дети, в перспективе хороший манипулятор. Она крепко привьёт такое чувство вины и долга, который может оказаться непосильным. Изнуряющим. Я часто слышу жалобы от клиентов: «Мне ребёнок сказал, а зачем ты меня вообще родила?». Резонный вопрос, пусть каждый ответит на него сам.

Для чего вам ребёнок? Звучит странно, согласна. Но все же такой вроде бы простой вопрос может вводить в ступор? На каждый свой ответ снова задайте вопрос «зачем?». Ну, чтобы продолжить свой род. А зачем? Ну, все подруги уже родили давно, вот и я решилась. А зачем? Мы совершаем привычные действия, даже не понимая до конца причин. Потому что так принято, потому что все так делают. А между тем ваша причина появления детей во многом определяет ваш подход к материнству.

Если ответ на вопрос вас расстроил или вообще не пришел к вам – не спешите с самобичеванием, когда-то я тоже не могла однозначно на него ответить, уже став мамой. То, что вы задались этим вопросом – уже хороший знак, это по-

может вам пересмотреть свою модель материнства, которая в свою очередь оказывает очень большое влияние на здоровье ребенка.

На мой взгляд, дети должны появляться, когда женщина осознаёт свою ценность, не зависимо от наличия детей. У неё есть ещё и другие возможности самовыражения. Она знает, чего хочет от жизни, у неё всегда есть планы на будущее, выходящие за рамки материнства. Каждый человек – это кладёзь талантов, просто не каждый их распаковывает и применяет. Кому-то мешает боязнь проявляться. Кто-то заранее записал себя в бездари и решил, что материнство – это хорошая защита от самореализации. Когда ребёнок становится единственным смыслом жизни матери, она панически боится его потерять. Она трясётся над ним, пытается от всего оградить, все предусмотреть. Но это не возможно.

Когда мы слишком сильно на чем-либо залипаем, возводим в культ, не видим жизни без другого человека – мы становимся заложниками собственных убеждений. Мы теряем то самое удовольствие от жизни, перестаём видеть красоту момента, упускаем другие возможности. Жизнь многогранна, мы можем играть большое количество ролей, не только роль мамы. Мы можем писать книги, картины, разрабатывать авторские методики, осваивать новые виды творчества и профессий. Зачем выбирать что-то одно? Зачем загонять себя в рамки?

Это все равно что подойти к шведскому столу и выбрать

себе только одно блюдо из всего многообразия. Но как все это совмещать с материнством? Никак, если оно для вас тяжкий крест, если вы постоянно готовитесь к трудностям и ждёте очередного испытания. Вам точно будет не до чего более. Я прошла через это. Мне некогда было думать о себе, самореализации, пока я несла крест материнства. А потом поняла, что этот крест – чистое самовнушение. В Индии маленьких слонят привязывают к дереву, чтобы в дальнейшем приучить их оставаться на месте. Конечно маленький слонёнок не может совладать с деревом. Потом взрослого слона привязывают за веревку к колышку и он продолжает бездействовать, усвоив паттерн: сопротивление бесполезно.

До тех пор, пока мы видим роль мамы крайне тяжелой, полной испытаний и боли, мы как бы заранее передаём руль испытаниям, обстоятельствам. Расписываемся в собственной беспомощности. Мы притягиваем все, чего так боимся, находим подтверждение нашим мыслям. Быть мамой – это естественно, заложено природой, это здорово, это весело, интересно, волшебно. Материнство периодически подкидывает новые задачки, но вы сами выбираете способ их решения. Мы живем в мире, где есть все удобства для нас. Уютные дома, бытовая техника, тёплая одежда, разные виды обучения и заработка, медицина, почти любая информация в свободном доступе.

И наша задача пользоваться всеми этими достижениями человечества, осознанно употреблять информацию, брать

для себя то, что работает, помогает и отсеивать ненужное. Здесь я показываю те способы решения своих материнских задач, которые я применяла и с их помощью получила результаты. Возможно, вам подойдёт не все. Но если прошлые действия не дают желаемого результата, имеет смысл делать новые действия. Логично?

# Божья кара и расплата за грехи родителей

Посещали ли вас мысли про передачу грехов родителей своим детям и расплату за их ошибки?

Я неоднократно встречаю такие объяснения детских заболеваний в различных религиях. Мы живем под гнетом чувства вины и ожидания расплаты за наши ошибки.

Когда рождается ребёнок с особенностями развития, многие мамы вспоминают истории бабушек своего рода, их аборты, грехопадения предков. Я и сама когда-то была заложником этих страхов, боялась идти на узи, будучи беременной и услышать: «У вашего ребёнка порок развития»

Мне известны истории, когда женщины делали много абортов, но при этом их дети, внуки и правнуки рождались абсолютно здоровыми. Пожалуйста, поймите меня правильно. Я не утверждаю, что аборты – это абсолютная норма для всех и делать их можно, сколько угодно.

Мне хочется донести до вас, что в нашей жизни работают прежде всего те установки, в которые мы свято верим. Просто задумайтесь. Ребёнок уже пришёл в этот мир победителем, его генетический материал уже оказался самым сильным, он опередил сотни тысяч других клеток. Его жизненный путь особенный и уникальный. Ему слишком многому

нужно обучиться, пройти СВОИ уроки жизни.

Бог создаёт нас по образу и подобию своему. Каждый человек частичка Бога. Будда, Шива, Иисус Христос... Это предмет бесконечного спора, который даже не хочется начинать. Просто обозначим бога, как творца. Зачем творцу навешивать новому человеку чужие ошибки? Зачем перекладывать грехи на людей, которые их не совершали. Если можно дать важные уроки и ответы тем, кто их совершил.

Для чего богу создавать новых людей, которые обречены на страдания? Это все равно, что с трепетом, душой и любовью лепить из глины новую посуду и тут же делать в ней трещины или бить ее прямо в гончарной мастерской.

Все религиозные знания передаются людьми. Интерпретируются людьми, согласно их жизненному опыту и взглядам. Согласно их менталитету и особенностям исторического отрезка, в который они жили. Многое мы просто принимаем на веру, не задумываясь о достоверности этих знаний. О корректности интерпретаций другими людьми, ведь каждый вкладывает свой смысл с позиции личных ценностей и широты взглядов.

А ещё религиозные законы, к великому сожалению, часто используются во вред людям. Мне искренне жаль, что в нашем мире религия не редко является инструментом манипуляции нашим сознанием, нашими слабостями и болевыми точками.

Я против категоричности, уважаю чувства верующих и не

призываю вас не верить в Бога. Мои дорогие читатели, я лишь хочу, чтобы вы брали из религии те знания, те ценности, которые не ущемляют вашего человеческого достоинства, не загоняют вас в роль жертвы и марионетки в руках судьбы.

Жизнь любит вас, вселенная любит вас. Мы проходим такой тернистый эволюционный путь перед рождением и у нас уже есть все для того, чтобы его пройти: инстинкты, тело, мозг, душа.

Каждая из вас уникальна. Такой, как вы больше нет во всей Вселенной. Ваша жизнь, словно ось координат, вы та самая точка. Каждая точка имеет уже свои заданные координаты. Но это вовсе не значит, что она не может выбирать свой путь, влиять на его продолжительность.

Мы пришли в этот мир не для страданий и отработки чужих грехов. «А как же кармический путь души?» – опережу ваш вопрос.

Если он и существует, то это уроки, а не наказание и следует принять их с благодарностью. Конечно порой это сложно, принять, например отсутствие зрения или слуха. Но что бы вы выбрали: страдать и ненавидеть жизнь или приспособиться к такой жизни и найти в ней себя? Стать примером и источником вдохновения для людей, оказавшихся в такой же ситуации.

Вспомните про Ника Вуйчича, который родился без рук и без ног. Этот парень сейчас известен всему миру, у него кра-

савица жена и четверо детей. Он собирает многотысячные залы и помогает людям вновь поверить в себя и свои силы. Хотя он вполне мог бы стать заложником ситуации, винить родителей, Бога и весь мир. Уповать на свой кармический путь, грехи прадеда или луну в 12 доме.

Чем быстрее мы принимаем эти уроки и проходим их, чем больше мы ценим то, что имеем, тем легче и быстрее мы приходим к счастью и гармонии.

Почему наши страхи сбываются быстрее, чем заветные мечты? Да потому, что страхи имеют гораздо более яркий эмоциональный окрас. Фантазия работает на всю мощь. Мы представляем все в деталях, голос врача, свои мурашки от вынесенного диагноза. Часто при одной только мысли к горлу подступает ком боли и отчаяния, и слёзы сами произвольно текут по щекам.

Мы притягиваем то, во что искренне верим. Мы сами загоняем себя в рамки выбора: здоровье или богатство, карьера или семья. Мы боимся, что за своё счастье надо чем-то платить, жертвовать. Что за ошибку обязательно прилетит какая-то страшная расплата в виде болезни ребенка.

Но это тоже наш выбор, причем добровольный. Так давайте выберем полноценную жизнь в благодарности каждому дню и предвкушении чего-то приятного?

# Иди, обниму. Поддержка для уставшей мамы

Эта глава для мам, которые отчаялись и потеряли надежду на здоровое детство своих малышек. Устали от чувства вины и опустили руки.

Мама – должна, мама не уследила, не объяснила, мама пересолила, пережарила, сорвалась, не купила, не так воспитала, не по погоде одела, застудила, разбудила, рано посадила, к горшку не приучила. Что ещё она натворила?

Сколько претензий к себе слышит мама. Скрытых или явных. От более умных мам, от советчиков из другого города, других поколений, которые бы помогли, но живут далеко. Зато знают, как надо. Как лучше лечить, кормить, мыть, одевать, развивать и воспитывать.

Мама забудет про свой отдых, отложит покупку платья в очередной раз и побежит в аптеку. Но все равно останется виноватой, что не сварила суп, а дала вчерашнюю картошку. И все равно, что мама не спала ночью, дежурила у детской кровати. Она не сварила суп.

Мама не поспит пару ночей с болеющим ребёнком, сделает из последних сил уборку в доме к приезду бабушки, но все равно останется безответственной матерью, которая дала ребёнку жареное мясо с общего стола. Классный инстру-

мент, материнское сердце, на нем можно играть, манипулировать гипертрофированным чувством вины. У мамы нет выходных, ее задачи невозможно сделать впрок и закрыть, как квартал в бухгалтерском отчете, они цикличны и бесконечны.

Ее эффективность и работоспособность оцениваются в основном на контрасте, когда не так чисто в доме или нет компота на столе, как вчера. Когда появляется синяк или ссадина на ножке малыша. Когда он простужается после лепки снеговика. Когда он не читает стихи в 3 года, не умеет ровно писать крючочки в клеточках или получил «неуд» за поведение на уроке. А просто здоровый, развитый и счастливый ребёнок – это же норма, а не заслуга.

Мама смотрит на чужую жизнь в соцсетях, где 5 детей сидят на белом диване, в светлой красивой одежде, рядом счастливые улыбающиеся родители. И дома порядок, все смотрят в кадр, никто не развязывает банты на платье, не дерётся за игрушку, не срывает фотосессию истериками.

И смотрит на свою убежавшую кашу с утра, на грязную плиту, гору не глаженного белья, невымытые окна и размазанный по стене пластилин. У неё другая жизнь, не похожая на эти картинки. Ее завтрак не такой красивый и вместо медитации с утра ее будит малыш, заехав в бровь погремушкой. Доброе утро, мир!

Моя милая, выдыхай. С тобой все в порядке, слышишь. Я знаю, что ты стараешься изо всех сил, ты хочешь лучшего

для своего ребёнка. А может у тебя несколько детей и для каждого ты находишь ресурс, время. Да, возможно не все получается, как было задумано, как хотелось бы. Но это жизнь и не всегда все идёт по плану. Ты устаёшь, ошибаешься, плачешь укладкой в подушку, сомневаешься, боишься. А может и не даешь себе плакать, ведь есть дела поважнее. Крутишься, как белка в колесе, балансируешь между мужем, домом и ребёнком. Изучаешь мнения педиатров, психологов, опыт других мам. Осваиваешь новые рецепты, стараешься.

Я знаю, что ты осознанная Мама, ты мыслишь глубже, пытаешься изучить проблему с разных сторон, а не просто следуешь рецептам и предписаниям. Ты уже читаешь мою книгу, анализируешь, сопоставляешь изложенное со своим опытом, пробуешь идти разными путями. Это ли не осознанность?

Да, ты Мама, на тебе большая ответственность, но ты живой человек и ты тоже можешь быть слабой, уставшей, чего-то не знающей, занятой, не выспавшейся, грустной. Ты можешь быть разной. Невозможно быть готовой ко всем аспектам материнства, нет такой школы, универсальных знаний, схем и алгоритмов. Когда мы мечтаем о детях, мы представляем первые пиночки в животе, первую встречу, прогулки. Конечно о коликах и первых зубках мы тоже наслышаны, имеем представление. Знаем про какие-то там кризисы 3-х лет, адаптацию к саду, родительские чаты.

Но все это так абстрактно, лишь на практике мы узнаём,

что такое услышать «у вас замершая беременность», а потом ждать 3 дня и надеяться на ошибку в замерах ХГЧ лаборантом. Что такое неверный диагноз и запущенное заболевание и каково это, ждать за дверью операционной и радоваться каждому удару родного сердечка, следя за ритмом. Расковыривать пальцы в кровь, придя на первые соревнования по бальным танцам или хоккею. Об этом узнаешь потом, когда сталкиваешься с новыми обстоятельствами лоб в лоб.

И нет опыта, нет полной готовности к новым трудностям, да и как к ним можно подготовиться? Только на собственной практике, прямо в процессе, действовать и принимать новый опыт, проживать его с болью в сердце, искусанными губами, молитвами, комом в горле.

Проживать и учиться, только так. И учиться на своих ошибках, порой таких болезненных, но таких вразумляющих, переворачивающих наше мировоззрение и внутреннюю философию. Ошибаться – это нормально, не возможно пройти этот путь, без единой ошибки. Невозможно все всегда делать правильно. Да и что такое правильно? Правильно для кого?

Мы думаем, что внутри нас только наши мысли и убеждения. И это самое большое заблуждение. Психология не так давно начала признавать влияние коллективного бессознательного на наши установки. Программы и страхи наших предков отражаются на нас, передаются из поколения в поколение. Эти программы строились в других условиях, реа-

лиях жизни. Когда было гораздо больше опасностей: войны, бедность и нищета, слабо развитая медицина, коллективизм. Когда надо быть в племени, чтобы выжить. Чтобы защититься от зверя, от голода, общественной травли. И для выживания в тех реалиях просто жизненно необходимо быть удобным, исполнительным, покорным человеком. Потому что если отвернётся племя, ты не выживешь. Изгнание из племени – медленная мучительная смерть. Человек готов на все, чтобы только не остаться одному.

Но сейчас другое время, другие возможности и условия. Мы переходим от коллективизма в эпоху индивидуализма, где человек рассматривается, как целостная, уникальная личность. Когда ценность человека не требует подтверждений в виде общественных наград, званий, ролей, звёздочек на погонах. Каждый ценен сам по себе, но увы, не каждый знает об этом.

И часто мама тоже не знает об этом. А чем ты занимаешься? – а, в декрете сидишь? И вроде внешне ничего грубого не сказали, а ощущение неприятное. Сидишь, словно на шее у мужа или перед телевизором сидишь. Люди, обесценивающие ваш труд, либо ещё не стали родителями, либо не считают ценным свой вклад в своего ребёнка. Это не про вас, это их проекции – установки и страхи, переложённые на вас.

Просто помни, что природа наградила тебя огромным материнским сердцем, сильной интуицией, жизненной энергией, которая позволяет дарить жизнь новому человеку,

вскармливать, заботиться, исцелять его.

И твоя задача не быть идеальной, а доверять своей природе, беречь эту энергию, расходовать ее по назначению, вовремя восполнять ее, а не растрачивать на самобичевание, чувство вины и служение обществу в виде следования советам, нравоучениям, разрешения другим самоутверждаться на тебе путём критики и обесценивания.

У тебя есть внутренний критик, есть совесть, которая то и дело, да шепнёт о твоих промахах. Спасибо ей, она делает полезное дело, заставляет задуматься, переосмыслить, найти новые способы, иначе смотреть на происходящее, делать выводы. Если пользоваться ей с умом, прислушиваться, замедляться, действовать по-новому. Если не давать ей слишком много полномочий над собой, не скатываться в одержимость своими страхами. Не терять контроль над ситуацией, над собой. Наблюдать за своими мыслями, результатами своих действий, анализировать их.

Разреши себе проживать свои эмоции, быть уязвимой, слабой, не успевать, не уметь. Плачь, когда больно и страшно, говори, когда тебя задевают чужие упреки и нравоучения. Не делай вид, что все в порядке, когда чувствуешь иначе. Ты имеешь право на любые чувства, ты имеешь право злиться и отчаиваться. Внутри тебя живет маленькая девочка со своими детскими травмами: страхом быть не принятой, отвергнутой, высмеянной, страхом проявляться. Эта девочка когда-то прожила эмоциональное потрясение, которое ра-

нило ее тонкую душу, ее детское сердечко. И эта рана периодически напоминает о себе, она болит и кровоточит.

Но кроме той обиженной маленькой девочки в тебе живет уже взрослая, самостоятельная, самодостаточная женщина. Которая многого достигла в этой жизни, исполнила свои заветные мечты, обрела друзей, семью, родила на свет такого прекрасного малыша, а может и не одного. И она не стоит на месте. Эта женщина растёт над собой, учится справляться с новой ролью, развивается. В ней огромная глубина и сила, о которой она иногда забывает.

Материнская любовь творит чудеса, она исцеляет, даёт крылья за спиной и почву для всего самого важного в жизни. Материнская любовь не имеет научных определений, она слишком могущественна и священна, чтобы заключать ее в тесные рамки словаря.

Этой любви хватит и к той травмированной девочке внутри вас и к своему ребёнку. Горный источник материнской любви не иссякает, он утолит жажду обессилевшего путника, придаст сил на предстоящую дорогу.

Когда твоей внутренней девочке плохо, она дрожит, заливается слезами, прячется от большого и опасного мира – ей можно помочь. Взять на ручки, крепко обнять, успокоить и сказать: «Ты теперь не одна. У тебя есть я – взрослая Лена, Оксана, Катя». Да не важно. Есть взрослая часть тебя. Которая больше не даст в обиду, не бросит в опасности, подуёт на разбитую коленку.

Которая всегда придёт на помощь и поддержит в любой ситуации, будет любить не за хорошее поведение, пятерки в дневнике, помытую посуду, а просто за то, что ТЫ ЕСТЬ. Ведь без внутренней девочки не стало бы и взрослой части. Они нужны друг другу, как кислород, как солнечный свет.

# Чувство вины перед ребёнком

Редкая мама не сталкивается с этим чувством. Причины и предпосылки могут быть самыми разнообразными. Вот наиболее часто встречающиеся случаи: накричала на ребёнка, мало времени уделяет ребёнку из-за работы, занятости, появления младшего ребёнка, ребёнок упал, когда мама отвернулась, чувство вины из-за развода с мужем, не купила игрушку, неправильно воспитывала, не правильно ухаживала.

У нас нет нужных и ненужных чувств. Часто психологи пытаются сразу избавить клиентов от чувства страха или вины. Но без них мы бы не совершенствовались и не анализировали бы свои поступки. Хотели бы вы полностью избавиться от чувства вины? А научиться управлять им, чтобы выносить полезные уроки и при этом не заниматься постоянным самобичеванием?

Первое, что я советую вам сделать, отметить, а лучше выписать все пункты, по которым вы считаете себе виноватой перед ребёнком. И оценить степень этого чувства от 1 до 10. Где 10 – это огромное чувство вины. Как вы думаете, какой процент вашего ресурса забирает это чувство? 20,30,40,50 может и больше %? А теперь представьте на что более полезное можно было бы пустить эту энергию, съеденную чувством вины?

Далее ответьте себе на следующие вопросы:

- в тот момент, при тех обстоятельствах, своём состоянии и опыте могла ли я поступить по-другому?
- Какие цели я преследовала, совершая этот поступок? Разве хотела я навредить своему ребёнку?
- К каким последствиям привёл мой поступок? На сколько они критичны и имеют ли они продолжение сейчас?
- Как я могу исправить или минимизировать эти последствия сейчас? Что уже сделала для этого?
- Как я могу компенсировать ребёнку свои ошибки?
- В чем я могу собой гордиться в роли мамы?
- Что можно предпринять, чтобы не повторить этих ошибок в будущем?
- Можно ли быть идеальной мамой, которая никогда не ошибается?
- Что будет, если я честно поговорю с ребёнком на эту тему, поделюсь своими чувствами и переживаниями, попрошу прощения и узнаю, что он об этом думает?

Знаете, какую закономерность я заметила. Чем больше я читаю книг о воспитании детей, изучаю психологию, тем больше ошибок в моем опыте всплывает. И конечно мне тоже становится не по себе от чувства вины. Когда-то я стыдила старшую дочь за то, что она не делится игрушками и сама разрешала брать ее формочки в песочнице другим детям. Потому что не ловко было отказывать другим детям,

боялась, что другие мамы не поймут. Хотя это имущество ребенка и он сам вправе им распоряжаться. Просто на тот момент мне было важнее мнение окружающих, неловко было отказывать мамам-подругам и их детям. Я полностью растворялась в ней и приходила к материнскому выгоранию, за которое тоже потом было стыдно. Потом перестала растворяться, стала больше заниматься саморазвитием и снова испытывала вину перед Ариной.

Потом поняла одну простую истину. С ростом нашей осознанности мы начинаем больше замечать, глубже анализировать свой опыт и конечно находить в нем больше факатов. И это свидетельствует о нашем личностном росте, о переходе к другому уровню осознанности. Есть люди, которые вообще не замечают своих ошибок или замечают слишком поздно, спустя несколько десятилетий. Поэтому, если вас периодически накрывают волны виноватого моря – вы на правильном пути. Вы растёте! Выдыхаем.

И вы будете расти еще быстрее, если не будете давать себе громких обещаний, что такого больше не повторится. А просто постараетесь не повторять этого в текущем дне. Только представьте, что вы много лет жили с одними убеждениями, которые в какой-то момент перестали для вас работать. Пришли новые, но периодически случаются откаты, вы возвращаетесь к старым привычкам и паттернам поведения. Откат – это закономерное явление, это не про то, что вы «ужасная мать», «неудачница» и т. д. Просто дайте себе время, фо-

кусируйтесь на положительных изменениях, не гнобите себя. Ведь вы самый нужный и любимый в мире человек для своих детей! Самый важный и незаменимый из почти 8 миллиардов людей.

Развиваться в роли мамы, изучать разные подходы к воспитанию, к уходу за детьми, пересматривать свой опыт и взгляды – это действительно здорово. Это говорит о вашей ответственности, о любви к ребёнку и заботе о нем.

Есть ситуации, когда мы действительно бываем виноватыми перед своими детьми. За это можно извиниться, это здоровая позиция сильного человека – признавать свою неправоту, быть честным с ребёнком. Объяснять ему мотивы своего поведения, сложившиеся обстоятельства. Показывать на собственном примере работу с этим чувством. Или мама может не говорить напрямую о том, что чувствует свою вину перед ребёнком. Но дети очень хорошо улавливают эти сигналы и могут манипулировать чувствами. Например, сознательно вызывать вас на эмоции и после очередного срыва, просить сладкое или новую игрушку. А маме так сложнее отказать, все же она была права, надо загладить вину покупкой.

Иногда у меня нет сил играть со своими детьми, мне хочется уединения, мне сложно спокойно реагировать на разбросанные игрушки по всему дому и шум. Я психолог, но я живой человек и не могу всегда быть на позитиве. Тогда заранее обсуждаю с детьми, что сегодня у мамы плохое настро-

ение. Это не значит, что мама вас не любит или вы плохие. Просто маме надо отдохнуть. Пожалуйста, поиграйте самостоятельно. Сегодня можно подольше посмотреть мультики, без сказок на ночь и долгих укладываний. Когда уберёте за собой, получите мороженое. Завтра будет другой день и другое настроение, мы ходим в парк, покатаемся на аттракционах и хорошо проведем время вместе.

Часто женщины избегают разговоров с детьми о том, что беспокоятся по поводу развода с папой или его отсутствия. Им стыдно, что их дети растут в неполной семье. Здесь важно объяснять ребёнку, что мама с папой разводятся потому, что их отношения не складываются. Но ребёнок в этом не виноват, они по-прежнему остаются для него мамой и папой и также сильно любят. Важно узнать, что об этом думает сам ребёнок. Дети в более сознательном возрасте уже понимают, что лучше родители будут жить по отдельности, чем слушать постоянные скандалы за стенкой.

В учебниках по педиатрии много говорится о том, что не следует создавать ребёнку дома идеально чистую среду. Излишняя стерильность мешает нормальному формированию иммунитета. За пределами квартиры иммунная система малыша просто будет не готова дать отпор микробам, так как она не привыкла к контакту с ними и для неё это слишком резкий переход.

По такому же принципу работает и психологический климат. Когда мама пытается создать для ребёнка максимально

комфортные, почти тепличные условия, ребёнку более сложно адаптироваться к другим социальным группам, где есть конфликты интересов, люди с другими темпераментами и ценностями. Поэтому куда важнее показать разные модели поведения в конфликтных ситуациях, экологичные способы их решения, показать ваши способы проживания чувств, стрессовых ситуаций.

Всякий раз, когда отслеживаете в себе чувство вины, задавайте себе вопросы из этой главы. Не позволяйте чувству вины разрушать вас и обесценивать ваш вклад в ребёнка.

# Чувство стыда за своего ребёнка

Этой теме я решила посвятить отдельную главу, поскольку об этом часто неловко говорить вслух. Она касается больше родителей детей с отклонениями от нормы, особенных детей. Заикание, проблемы с походкой, внешние особенности вызывают повышенное внимание к ребёнку со стороны.

С годами ребёнок все больше понимает своё отличие от сверстников, замечает косые взгляды и насмешки. Мамина тревога, сравнение и чувство неловкости считаются им мгновенно. Даже без слов.

Например, заикающаяся дочка пытается завести диалог на детской площадке. Она с энтузиазмом начинает знакомство и запинается на приветственной фразе. Мама напряжённо наблюдает, изучает реакцию окружения, пытается помочь и повторяет ее фразу. Она видит, как детям сложно понимать ее дочь, сочувствующие или растерянные, порой недружелюбные взгляды других родителей и начинает переживать. Волнение маленькой девочки нарастает, пропадает желание проявлять инициативу, проявляться. «Не хочу гулять, мне с ними не интересно» – малышка замыкается.

Решение: Признайтесь себе в этом чувстве. Отслеживайте его всякий раз, когда оно подступает. Ваш ребёнок может иметь свои особенности, посмотрите, сколько вокруг разных людей. Самовыражению которых не мешают свои особен-

сти. Ваш ребёнок никому ничего не должен, он не обязан соответствовать ни чьим ожиданиям.

Уровень его закомплексованности зависит от вашего отношения к нему. В данном примере заикающейся девочке очень бы помогли мамины слова: «У тебя очень приятный голос», «С тобой интересно играть – ты всегда придумываешь классные игры», «С тобой всегда есть, о чем поговорить, ты столько всего знаешь!» Главное, чтобы эти слова были сказаны от чистого сердца.

### *Случай из жизни.*

В детском бассейне занимался мальчик-подросток лет 12. Он был весьма симпатичным, хорошо сложенным, с хорошо поставленной речью и командным голосом. Одним из первых проплывал дистанцию, пользовался уважением сверстников и вызывал интерес у девочек. Они шли группой человек в 7, он держался в середине и прыгал на одной ноге, а вторая была ампутирована чуть ниже бедра...

Группа шагала достаточно быстро и он очень маневренно поддерживал темп. При этом рассказывал очевидно что-то интересное, поскольку его внимательно слушали. В глазах его сверстников не было и тени жалости, он очевидно нравился им.

Он вовсе не стеснялся своего положения, ловко передвигался и комфортно себя чувствовал. Я с трудом сдержала се-

бя, чтобы не подойти и не пожать ему руку и не сказать «спасибо» за такой пример. В этом же бассейне занимался другой подросток лет 14. Его на инвалидном кресле привозила мама. Она судорожно подавала ему вещи в раздевалку, постоянно предлагая свою помощь. Он огрызался на неё, но чаще соглашался на эту помощь, даже не предпринимая попыток справиться самому.

Он смотрел на людей глазами озлобленного зверька, которого убедили в собственной беспомощности. Чувство жалости раздражает, разрушает веру в самодостаточность, в свои силы и успех. Мама, пытаясь помочь, получала в ответ агрессию, грубость. Своими действиями она укрепляла чувство беспомощности сына-подростка. «Давай, я тебя переобую», «держись, перенесу тебя на лавку», «я уже все сложила, не переживай». Сыну важно получить навыки самообслуживания, приспособиться к своим особенностям и научиться жить с ними. И пусть, не все получается с первого раза, что-то даётся сложно, но это его жизнь, его опыт. Создавая тепличные условия, спасая ребёнка мы лишаем его собственного опыта, возможности научиться. Это псевдопомощь, она наносит вред, причиняет боль.

Конечно, мама делает это из лучших побуждений, ей хочется сделать быстрее, безопаснее для сына, возможно не хочется привлекать лишнее внимание со стороны, чтобы окружающие видели неудачные попытки сына встать или самостоятельно открыть себе дверь. Но тем самым мама меша-

ет ребёнку приспособливаться к своей жизни, учиться самостоятельности, подрывает веру в себя. Поэтому и получает в ответ агрессию.

Просто помните, что ваш ребёнок ничего никому не должен. Он может быть не таким, каким его хочет видеть общество и это нормально. Он может быть особенным, нестандартным и кто вообще задаёт эти стандарты? Ваш ребёнок самый лучший, потому что он ваш.

# Чувство тревоги и страха за своего ребёнка

Обеспечить безопасность своего ребёнка невозможно без чувства страха и ответственности. Но иногда это перерастает в хроническое беспокойство и невротический страх, который не даёт маме наслаждаться своим материнством и также передаётся ребёнку. Этот страх перерастает в гиперопеку и тормозит естественное развитие малыша, делает его инфантильным, не уверенным в себе и не самостоятельным.

Есть абсолютно здоровые страхи за жизнь ребёнка. Когда малыш выбегает на дорогу, тянет на себя кастрюлю с кипятком, высовывается из окна. А есть страхи, связанные с прошлым негативным опытом, чужими установками, которые проецируются на детей и часто не имеют отношения к ним. Мамы, потерявшие ребёнка, прошедшие сложный путь до зачатия, беременности или роды, наиболее часто подвергаются невротическому страху. Бывает, что окружение мамы усугубляет ситуацию, когда по каждому чиху и вылезшему прыщику возникает волнение. Бабушки рассказывают страшные истории многолетней давности, как у кого-то ребёнок поперхнулся едой и умер, получил серьёзные осложнения после гриппа и так далее.

Новостные ленты с несчастными случаями, смертью де-

тей являются самыми кликабельными. Журналисты хорошо это знают и норовят отыскать побольше таких информационных поводов, сгустить краски. Обилие информации о воспитании и лечении детей, часто противоречащей друг другу заставляет нас сомневаться в правильности своих действий. Раньше эти правила были регламентированы: кормление по часам, прививки по графику, родители действовали по инструкции. А что делать, когда инструкций слишком много, когда одни инструкции опровергают другие. Где эта волшебная таблетка от всех бед? И есть ли она? Давайте разберёмся вместе.

Можно ли на 100 % оградить ребёнка от падений, травм, ожогов и опасностей. Предусмотреть все варианты развития событий, не сводить с него глаз ни минуту? Безусловно, можно от многого предостеречь, но ребёнку важно научиться самостоятельно оценивать последствия своих поступков. Он никогда не узнает, что падать – это больно, пока не упадёт сам. Он не узнаёт, что такое горячо, пока не дотронется до горячей чашки и для него это будет намного лучше, чем если бы он накапливал своё любопытство и ринулся бы сразу к кастрюле с кипятком. Есть опыт, который нужно пройти самому, чтобы понять, как не следует делать. И одних лишь запретов и предупреждений, увы, ему мало.

Также важно понимать, что в жизни не все поддаётся контролю. Есть обстоятельства, на которые мы не можем влиять, как бы того не желали. Функция гиперконтроля чаще вклю-

чается у мам, которые живут жизнью ребёнка. Они давно забыли про свои интересы, потребности, другие сферы жизни. Такие мамы звонят по 5-10 раз на дню: «а ты поел?», «а ты сейчас чем занимаешься?» «а ты шапку надел?» Таким образом ребёнок не может научиться принимать на себя ответственность, самостоятельно распоряжаться своим временем, заботиться о себе. Он привыкает действовать по правилам, и попадая в стрессовую ситуацию не может оценить степень ее опасности, выработать свой план действий.

Родители привыкают опека́ть ребёнка и порой забывают, что с возрастом уровень самостоятельности должен повышаться. «Ой, он у меня ещё такой маленький, не приспособленный, не знаю, как в школу пойдёт. Буду увольняться и водить его до 7-го класса.» Конечно он будет не приспособленным, как научиться самостоятельности, если не дают такой возможности. Когда везде соломки подстелят и все за него продумают. Самостоятельность – это прежде всего навык, который развивается. Постепенно и регулярно, с самых простых шагов. Самостоятельно одеваться и убирать одежду на место, переходить дорогу сначала ознакомившись с правилами для пешеходов, потом рядом с мамой за ручку, потом просто рядом, не держась за руку. Осваивать дорогу можно частями, под присмотром взрослого переходить дорогу, провожать не до дверей школы, а до ближайшей к школе улицы. Чувство того, что в ребёнка верят, ему доверяют и не сомневаются в его способностях очень ценно и необходимо. Ваша

оценка – это его оценка себя на долгие годы.

Когда мы взрослые люди выходим из дома, мы тоже подвергаемся тысячам опасностей: может упасть кирпич, укусить бешеная собака, задавить машина, напасть маньяк. Но мы не сидим дома, мы не думаем постоянно об этом. Ведь и дома мы не застрахованы от несчастных случаев, но стоит ли параноить по любому поводу? Когда мы готовим обед, мы тоже рискуем что-то пересолить, переварить, пережарить и так действительно порой случается. Но мы не смотря на это можем получать удовольствие от процесса приготовления, пробовать новые рецепты, экспериментировать. Вы замечали, что готовя в хорошем настроении даже самые простые блюда, в результате мы получаем что-то очень вкусное, порой гораздо вкуснее, чем ожидалось. И наверняка в процессе вы не думали о том, как будет ужасно, если переварится рис или не подойдёт тесто. Вы наслаждались процессом, вовремя снимали с плиты, старались и все получилось наилучшим образом. Почему бы не применить этот подход к детям?

Во время работы с чувством тревожности моим клиентам очень помогают вопросы:

- на сколько сейчас рационален мой страх или я снова действую по привычке?
- смогу ли я своими действиями на 100 % исключить эту вероятность?
- действительно ли эти последствия будут на столько

непоправимы?

- что в моих силах предпринять в этой ситуации?
- чему я могу научить ребёнка, чтобы избежать этой ситуации в будущем?
- какие качества характера помогут ему преодолеть эти трудности и как их развить?
- как мой страх влияет на отношения с детьми?
- как мой страх влияет на мой уровень энергии и удовлетворённости жизнью?
- если мои опасения подтвердятся, что я буду делать? Составьте свой план действий?
- действительно ли это так страшно? Если такое случится, что будет дальше? А потом? А после этого?

Мы живем в мире больших возможностей, где уровень жизни значительно вырос за последние десятилетия. В мире, где средняя продолжительность жизни существенно увеличилась за последние десятилетия. Медицина шагнула далеко вперед, что позволяет вовремя диагностировать и предотвратить развитие серьезных заболеваний, есть множество альтернативных подходов к работе со здоровьем. Через осознанность, работу с мышлением и ментальным здоровьем.

Наверняка, вы замечали, что ваши страхи и опасения сбываются. Ребенок залез на горку один и решил скатиться «Только бы не ударился» – мелькнула шальная мысль и вот малыш не рассчитывая на столь быстрый спуск с горки, заваливается на бок и ударяется лбом о бортик горки. «Так и

знала ведь, ну зачем ты туда полез?»

«Сейчас вернемся с моря, опять больничный брат, у детей акклиматизация начнется». «Опять их в саду одевают неправильно, одни уже одеты, другие еще в трусах стоят. Сейчас снова выйдет вспотевший весь, воздуха холодного наглодается. Как бы опять до бронхита не дошло».

В следующий раз, когда снова подумаете о плохом, представьте и настройтесь на положительный исход событий. Пошлите ему мысленный сигнал «Ты сильный и ловкий, здоровый и умный, ты точно справишься, я в тебя верю». И понаблюдайте за результатами такого подхода.

# Чувство злости на ребёнка

Даже самая любящая мама испытывает это чувство к своему чаду. Современное детоцентрированное общество говорит о том, что мама должна окружать ребёнка лаской и заботой, беречь его психику. Чувство злости не поддерживается обществом, признаться себе в этом чувстве бывает стыдно. Я же хорошая мама, так не принято, это не правильно. Но мама не может 24/7 быть доброй, всегда с любовью смотреть на ребёнка и ловить дзен от своего материнства. Мама – живой человек, которому свойственны разные эмоции. Спрятанная злость перерастает в чувство вины, тревоги за то, что с ней что-то не так. Она не достаточно хорошо справляется со своей ролью мамы.

Первое, что нужно сделать, разрешить себе злиться на ребёнка. Когда у нас что-то болит, мы понимаем, что нужно уделять больше внимания своему здоровью, принимаем меры вовремя. Злость – показатель того, что наши потребности не закрыты, либо нарушены личные границы. И важно не игнорировать этот сигнал. Принимайте свою злость, повторяйте себе чаще: «я имею право на любые чувства».

Поделитесь своими чувствами с ребёнком. «Знаешь, я сейчас очень расстроена твоим поступком. Я злюсь от того, что ты сломал мою вещь, она мне была дорога». Давайте оценку поступкам ребёнка, а не его личности, не выносите

вердикт: «ты плохой, ты неуклюжий». Вместо этого скажите: «ты поступил плохо, когда взял без спроса мою вещь и так неаккуратно обращался с ней». Такое послание воспринимается более конструктивно и менее болезненно. «Сейчас я прошу меня не трогать, я не хочу срываться и кричать на тебя, пожалуйста, дай мне время и поиграй самостоятельно».

При необходимости повторите просьбу, глядя ребёнку в глаза. Чтобы контакт состоялся, можете присесть рядом, чтобы глаза находились на одном уровне и состоялся визуальный контакт.

Если ваше дитя не понимает или не хочет выполнять вашу просьбу оставить вас в покое – уединитесь в другой комнате, закрыв дверь. «Мне нужно немного побыть одной, я сейчас злая». Крики и протест ребёнка могут раздражать ещё больше и вовсе не будет преступлением, если вы уединитесь, чтобы не срываться на ребёнка. Вы не ломаете ему психику своим уходом на время, а тем самым позаботитесь о себе и покажите ему ролевою модель реагирования на нарушение ваших личных границ. На вашем примере он будет учиться чувствовать чужие границы и таким же образом защищать свои.

Уединившись можно дать волю чувствам, выругаться, поделиться с близкими. Таким образом частично уходит злость. Порадуйте себя чем-то приятным. Налейте чаю, послушайте любимую песню. Подумайте о мотивах поведения ребёнка. На вряд ли он хотел причинить ущерб и расстроить

вас. Его детское любопытство оказалось сильнее, он только учится разграничивать свои и чужие вещи, обращаться с ними, замечать и уважать личные границы других людей. Это тоже способствует более экологичному проживанию злости.

Если вы все же не сдержали своих эмоций – обсудите это с ребёнком. Объясните, что были не правы, когда накричали или стукнули по попе. Предложите помириться, обнимите его крепко, спросите, как можете его поддержать. Когда поведение детей особенно задевает нас, это повод задать себе вопрос: «на какую мою рану указывает ребёнок?» Это ваш бесплатный психолог и ему есть, за что сказать «спасибо».

Почему вас особенно цепляет детское непослушание, удавалось ли вам в детстве отстаивать свои интересы или приходилось смиряться и подчиняться родителям? Эти подавленные страхи, обиды и злость вашего внутреннего ребёнка отзываются в вашей взрослой жизни и вымещаются на ребёнке. Когда вас раздражают детские истерики – разрешали ли вам в детстве проживать эти эмоции или постоянно стыдили за плач. А может и не стыдили, но вам было неловко проявлять свои эмоции, так как вы сами чувствовали себя обузой для родителей. Вам давали возможность от души повеселиться, устроить подушечный бой, попрыгать и пошуметь от радости? Или постоянно высказывали недовольство за яркое проявление этих эмоций? А как сейчас у вас отзывается подобное поведение детей?

Если в детстве вам говорили, что надо быть самостоятель-

ной и рассчитывать только на себя, вас будет злить, когда ребёнок обращается за помощью. Сверхпослушную в детстве маму будет раздражать ребёнок, не желающий делать, как она сказала. И все это боли вашего внутреннего ребёнка, которому не разрешили. И конечно же трудно разрешить эти действия своему ребёнку, когда наложен огромный внутренний запрет себе. Но вы теперь – взрослая, осознанная мама. Которая может разрешать себе сама. И через исцеление внутреннего ребёнка – исцелять ваши отношения с детьми, исцелять их физическое и ментальное здоровье. В конце книги я подготовила для вас медитацию на исцеление внутреннего ребёнка. Это очень действующий инструмент, который можно применять неоднократно.

Управлять злостью на ребёнка помогает дифференцирование своих эмоций и его действий. Почему я сейчас реагирую на это так остро? Как бы я отреагировала на это вчера? А на прошлой неделе? Какое вообще у меня сегодня настроение? Может я просто давно хотела выпустить пар и просто нашла прекрасный повод? Мы можем злиться на своих детей ещё и по причине завышенных ожиданий. Когда в голове есть картинка, каким должен быть ребёнок: аккуратным, послушным, прилежным, всегда убирающим за собой вещи, с хорошими оценками в дневнике. Но являемся ли мы такими в действительности? Показываем эти модели поведения на личном примере или только объясняем в теории. Были ли вы такими детьми в своем детстве. И если да, насколько

ко комфортно себя чувствовали? Послушный ребёнок – это безусловно удобно, но послушный ребёнок потом вырастает в послушного взрослого. Такие люди нужны в найме, они хорошие исполнители, но не руководители, не владельцы бизнеса и не топ-менеджеры.

Несовпадение в темпераментах между детьми и родителями – не редкая причина злости. Когда мама привыкла все делать быстро, а у неё медлительный ребёнок. Он долго собирается, кропотливо расправляет вещи, думает, что взять с собой на прогулку.

Испытывая злость к детям, взрослые часто забывают про свою ответственность. Например, когда ребёнок капризничает после сбитого режима из-за поездки в гости и затянувшегося застолья. Ещё одной причиной злости является не ресурсное состояние, когда нервная система истощена стрессом, большими нагрузками. И здесь важно научиться вовремя заботиться о себе, брать ответственность за своё состояние на себя. Это взрослая позиция родителя относительно детской позиции малыша. Да, порой хочется сказать: «как ты меня вымотал, все нервы мои истрепал», но таким образом мы перекладываем ответственность за своё состояние на ребёнка. Получается конфликт ролей в детско-родительских отношениях. О поддержании своего ресурса подробнее поговорим в следующей главе.

# Отношения с телом

В первые годы жизни ребёнок принимает своё тело безусловно, он не думает о стройности ног, своей красоте и весе. Его не смущает выпирающий животик, ещё не отросшие волосы или неуверенная походка.

Все эти оценочные суждения о том, как надо, как красиво и правильно закладываются в семье, самыми важными людьми в жизни маленькой личности.

«У нас вальгус, поэтому ножки ещё заваливаются внутрь, она поздно пошла и мы вынуждены покупать ей ортопедическую обувь» – делится своей историей, словно оправдываясь мама на детской площадке. И дочка, улавливая тревожный тон, начинает задумываться. Со мной что-то не так. Мои ножки слабые, они меня плохо держат, я могу упасть. Я хожу не так, как мои сверстники. Я не могу быстро бегать и мои сандалики не такие красивые, как у других.

Начинает бояться доверять своему телу, а вдруг подведёт, а вдруг так будет всегда. Эти установки прочно оседают на подкорке мозга. Вместо беззаботных игр, включается оценка своих отличительных особенностей. Я не смогу его догнать, ведь у меня слабые ножки. Я не умею ходить и двигаться красиво, как та девочка.

– Мам, я не хочу ходить на танцы.

– Разве ты не хочешь выступать на соревнованиях, как

Алиса? Занимать первые места, танцевать лучше всех?

Или

– Танцы хорошо укрепляют твой организм, мышцы. Ты станешь ещё более здоровой, будешь реже болеть, красиво двигаться и чувствовать себя уверенно.

Делать для кого-то или для себя. Чистить зубы, чтобы они не были некрасивыми, как у той девочки или чистить зубы, чтобы ты могла сохранить их здоровыми на долгие годы, чтобы они помогли твоему пищеварению. Не есть чипсы, не потому что так сказала мама, а потому что вы любите свой организм и хотите давать ему полезную пищу. Ходить в фитнес-зал, чтобы укрепить мышечный корсет и чувствовать себя комфортно в своём теле или чтобы раскочкаться, как парни из глянцевого журнала, чтобы доказать своё физическое превосходство. Это совсем разные мотивы. Следить за собой, чтобы кому-то что-то доказать, показать, какая вы красивая и сильная. Или делать это с позиции любви к своему телу, желания давать ему регулярную заботу и уход. Чтобы улучшить СВОЮ жизнь, своё самочувствие, повысить СВОЙ комфорт. Понимаете?

На самом деле причина лени не в отсутствии силы воли. Причина лени в отсутствии грамотной мотивации, непонимании своих потребностей. Девочке-подростку не понятно, зачем ей отказываться от любимых макарон и соков, если лишней вес очень долго уходит, лишать себя любимых лакомств приходится регулярно, а мальчишки из класса про-

должают свои насмешки каждый день. Цель кажется не сбыточной, окружение очень жестоким. Много лишений и мало поддержки. Лучше купить шоколадку, хотя бы настроение поднимется.

Подвергать себя борьбе с соблазнами, проходя мимо пекарни с ароматом свежеиспеченного хлеба, красивых фото еды в ленте соцсетей ради того, чтобы нравится другим – так себе затея.

Но заботиться о своём теле, чтобы иметь больше энергии, подниматься на 5 этаж без одышки, а не ездить в тесном лифте с незнакомыми людьми. Покупать себе любые модели купальников и кайфовать от своего отражения в зеркале, жить более яркой, насыщенной жизнью, быть в ресурсе – куда более привлекательная идея.

Человеку, который любит и принимает своё тело, не надо объяснять, почему нужно одеваться по погоде, почему важно отдыхать, когда ты устал. Ему итак понятно, что важно подбирать диету индивидуально его особенностям, а не смотреть умные советы в интернете. Человек, который любит своё тело не будет подвергать его страданиям, не будет ежедневно употреблять пищевой мусор, игнорировать сигналы тела о боли и недомогании.

# 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.