

Наталья Потеха

# 5 НАВЫКОВ успевающих мам

Как жить полной жизнью  
вместе с детьми



# **Наталья Евгеньевна Потеха**

## **Пять навыков успевающих мам**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42599907](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42599907)*  
*Пять навыков успевающих мам: СветЛю; Москва; 2014*  
*ISBN 978-5-905392-19-1*

### **Аннотация**

Книга адресована молодым мамам, которые хотят жить полной, активной жизнью вместе со своими детьми, и всем, кто не готов мириться с тем, что образ молодой матери – это неухоженная, вечно спешащая тревожная женщина, которой для счастья нужно одно: чтобы ребенок поскорее вырос.

# Содержание

Выражаю благодарность	6
Введение	7
Об авторе	7
О чем эта книга	10
Как работать с книгой	12
Навык первый	13
Путешествие во времени	13
Ребенок (дети) ставится в центр семьи, становится смыслом жизни родителей	15
Нужно ли ребенку самопожертвование матери?	17
Что должно быть главным, что стоит в центре семьи?	19
Почему так случается?	20
Право совершать ошибки	21
Принятие	23
Универсальный рецепт материнства	24
Как общаться с советчиками?	26
Почему ребенок настойчиво требует внимания	27
Естественное воспитание в неестественной среде	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

**Наталья Потеха**  
**Пять навыков**  
**успевающих мам**  
*Как жить полной*  
*жизнью вместе с детьми*



© ИП Лошкарева С.С. (Издательство «СветЛо»), 2014

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в интернете и в любых информационных системах, для частного и публичного использования без письменного разрешения издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет за собой гражданскую, административную и уголовную ответственность.

\* \* \*

# Выражаю благодарность

В первую очередь я хочу поблагодарить моего мужа, который безоговорочно оказывает мне поддержку во всех начинаниях, какими бы безумными они ни казались окружающим. Без него не было бы ни проекта «Успевай. ком», ни этой книги.

Хочу также поблагодарить моих родителей, которые своей заботой и теплом всегда поддерживали меня.

Большое спасибо Евгении Недоводеевой, с которой мы планировали второй поток тренинга. Благодаря ее помощи и нашим частым планеркам я могла сосредоточиться на главном.

Спасибо всем моим ученицам! Они своим примером показали, что счастливая мама – это не миф или искусная постановка в театре жизни, а повседневная реальность.

# Введение

## Об авторе

Почти восемь лет назад я впервые стала мамой. Тогда я и не подозревала, что не родители воспитывают и «совершенствуют» своих детей, а дети – родителей. Само появление ребенка в жизни любой женщины – это огромная перемена. Кто-то легко справляется с этой ролью, кому-то (и таких большинство!) бывает очень трудно. Как оказалось, я относилась ко второй категории. Мне все давалось с огромным трудом: несколько месяцев налаживала грудное вскармливание, лечила постоянно болеющего ребенка, пыталась навести какой-то порядок в доме. Ужин для мужа бывал у нас не часто. Как правило, если дома вечером затевалась «готовка», значит, выдался один из тех прекрасных дней, когда и у ребенка, и у мамы все в порядке. Увы, это бывало очень редко. Я жила с ощущением, что когда-нибудь настанет волшебный час, ребенок вырастет и все эти мучения закончатся. Подобные же высказывания я слышала от окружавших меня людей:

- Потерпи немного, вот исполнится три месяца...
- Вот будет ему шесть месяцев, поползет, и тогда...
- Подожди немного, в год заговорит и плакать перестанет – будет понятно, чего хочет!

– Пойдет ногами, и не нужно будет тебе эту коляску таскать, подожди чуть-чуть.

И я ждала! Только легче не становилось. Прошел животики – начались зубки. После того как малыш пополз, пришлось пересмотреть свое отношение к уборке. К тому же пришлось сделать глобальную перепланировку всех полок и шкафов – ребенок начал выгребать их содержимое. Когда ребенок заговорил, он почему-то не перестал плакать. И, о ужас! Я узнала, что если ребенок «пошел», это не значит что он пошел далеко и самостоятельно.

У нас появилось три вида прогулок:

- ребенок сидит в коляске и отчаянно пытается из нее выбраться;

- ребенок в кустах, мама бежит сзади с коляской;

- коляска дома, мама с ребенком на руках идет в заляпанных ботинками чада джинсах и столь же прекрасной куртке.

Что и говорить, я была разочарована! Вместо прекрасного младенца, агукающего ангела, тянущего ручки к маме, я получила маленького диктатора, полностью завладевшего моей жизнью. Конечно, я любила его! Но усталость, растерянность и ощущение полной бессмысленности проживаемых дней не давали шанса на счастливое материнство. У меня осталась одна надежда: вот ему исполнится... Он пойдет в детский сад, я на работу, и начнется совсем другая жизнь! И однажды, теплым весенним днем, когда ребенку был 1 год и 4 месяца, я узнала, что у нас будет еще один малыш. Я бы-

ла очень рада! Но в то же время в голове пронеслась мысль о том, что план «детский сад – работа – счастливое материнство» отменяется. Мне предстоит еще как минимум три года провести в хаосе. Я ощутила себя курицей с цыплятами в клетке.

Тогда я приняла решение: я больше жить так не буду! Нужно что-то менять!

Сейчас я мама четверых детишек. И с четырьмя мне легче, чем с одним. Я веду тренинги, занимаюсь любимым делом, учусь, общаюсь, отдыхаю, с радостью посвящаю время мужу и детям. И, конечно, не забываю о себе.

О том, чему я научилась за эти восемь лет, я решила рассказать в этой книге.

## О чем эта книга

О чем и для кого эта книга? В первую очередь она адресована молодым мамам, которые хотят жить полной, активной жизнью вместе со своими детьми. Она адресована всем, кто не готов мириться с тем, что образ молодой матери – это неухоженная, вечно спешащая тревожная женщина, которой для счастья нужно одно: чтобы ребенок поскорее вырос.

Моя книга о том, как можно успевать больше с ребенком и не чувствовать себя загнанной лошадью. Как продолжать вести активный образ жизни и сочетать роль мамы с другими, не менее важными ролями в нашей жизни.

Эта книга была задумана как максимально понятная и полезная. Чтобы она вдохновляла и помогала. Я сама прочитала практически все книги по тайм-менеджменту, которые написаны для мам и представлены на витринах книжных магазинов, но ни одна из них не вызвала отклик в моей душе. Да, некоторые методы работают, но часто советы, которые там даются, вызывают у меня просто бурю негодования! Я сторонница мягкого подхода в воспитании и часто слышу, что с первым ребенком можно еще экспериментировать с осознанным родителем, естественным вскармливанием и слингом. А вот с последующими детьми некогда уже так возиться, и без того жизнь становится трудна.

Мой ответ: жизнь трудна, когда всем этим не пользуешь-

ся или не знаешь, как пользоваться, когда мы искусственно создаем себе проблемы, а потом мужественно их решаем. У меня есть опыт «классического» материнства с первым ребенком. Мне есть с чем сравнивать. Поэтому в книге наряду с техниками тайм-менеджмента для женщин я расскажу и о моем подходе к родительству. Мой рецепт «успевания» соединяет эти два подхода.

На страницах этой книги я поделюсь с вами секретами успевающих мам и расскажу о пяти навыках, которые позволяют молодым родителям жить по-настоящему счастливо вопреки стереотипам.

Кому не стоит читать эту книгу. Если вы:

- просто хотите узнать что-то новенькое,
- решили сейчас прочитать и когда-нибудь потом сделать,
- знаете, что у вас и так все хорошо, но нужно помочь подруге...

Тогда вам не стоит тратить время на эту книгу. Подарите ее тем, кому она действительно нужна: тем, кто собирается действовать, для того чтобы измениться.

# Как работать с книгой

Эта книга разбита на несколько глав, каждая из которых посвящена определенному навыку. В книге вы найдете задания. Я приготовила их специально для вас, чтобы чтение книги не только дало новые знания, но и помогло внедрить их, отработать навыки, о которых мы будем говорить. Успешного внедрения!

*Навык первый*  
**Ребенок при вас,  
а не вы при ребенке**  
*Почему мама должна быть главной*

## **Путешествие во времени**

В самом начале этой главы я хочу пригласить вас в небольшое путешествие. Давайте перенесемся на сто или двести лет назад и сходим в гости к самой обычной маме того времени. Представьте себе, что она пригласит вас за стол и в ходе знакомства попросит рассказать о вашей жизни: чем занимаетесь обычно, как проводите свои дни. Сможете ли вы рассказать ей, куда пропадает наше время, чем мы все время занимаемся, почему у нас часто не остается времени на самые важные дела, хотя у нас множество бытовых помощников? Поймет ли эта женщина нашу суету, спешку, большинство дел, которые мы делаем? Поймет ли она, почему мы постоянно бегаем вокруг наших детей? Нет. И вовсе не потому, что она недостаточно хорошая мать, вовсе нет. Дело в том, что в современных реалиях весь наш мир сужается до размеров одного человека и что бы мы ни делали, мы делаем

это ради ребенка – одного или двух.

# Ребенок (дети) ставится в центр семьи, становится смыслом жизни родителей

С появлением малыша многие считают, что он отныне стал смыслом всей жизни и теперь главное место в семье занимают дети, а все остальное – вторично.

Почему происходит так, что дети занимают самое главное место в жизни родителей и становятся важнее самих мамы и папы? К сожалению, такое представление о семейной жизни часто складывается у родителей, которые жили в небольшой семье или в большой, но испытывающей трудности; теперь они считают, что обязаны дать своему ребенку (детям) все.

Я не говорю о том, хорошо это или плохо, я хочу показать, как это выглядит с точки зрения ребенка.

## *Задание*

*Для того чтобы определить ваши жизненные приоритеты, предлагаю выполнить небольшое упражнение. Нарисуйте мишень, как на рисунке, и напишите в каждом круге названия одной из сфер жизни в следующей последовательности: первая, самая важная, располагается в центре, далее, по мере убывания важности, нужно подписать сферы по*

*направлению от центра к периферии.*



# Нужно ли ребенку самопожертвование матери?

Нужно ли ему действительно столько внимания? Действительно ли ему необходимо, чтобы все его ошибки были заранее предсказаны? Действительно ли он хочет, чтобы вы показали ему, где находится любое решение? Ждет ли он от вас, что вы купите ему машину, квартиру, найдете ему хорошую работу? Действительно ли ему нужно все это? Поставьте себя на его место. Представьте, что вам не дают ступить ни шага в сторону, вам не дают совершать ошибки, вам не дают думать и делать дела самостоятельно, все решено за вас. И даже «самостоятельность» – это не самостоятельность суждения и выбора, а лишь самостоятельность в обслуживании себя.

Не очень радужная картина, верно? Часто дети капризничают и отбиваются от рук, потому что они протестуют против такого положения вещей. Сначала протестуют, а потом привыкают рассчитывать, что все будет решено за них. При этом дети постоянно недовольны, им все время хочется чего-то большего. Сходили с ребенком в зоопарк, а он капризничает, потому что еще что-то хотел посмотреть, но не успел или не увидел. Купили шоколадку, а он не рад: он хотел еще и чипсы, и вон тот чупа-чупс, и вот этот зеленый мармелад. Вы поиграли с ребенком двадцать минут, а ему хотелось иг-

рать целый час; поиграли час – а ему нужно два, и он опять в плохом настроении. Хронически недовольное чадо не делает счастливыми родителей. Требует больше и больше. Подсознательно он уже знает, что стоит в центре семьи и является для взрослых приоритетом.

## **Что должно быть главным, что стоит в центре семьи?**

А что не так? Как исправить ситуацию? Что должно быть в центре? Я уверена: мы и наша духовность. Семья и наша вера, наши взгляды. Если мы ставим детей на первое место, то скорее всего потом в такой семье не останется места для нас самих. Если мы не ценим себя, если мы отдаем детям «всю себя», то наша энергия и силы быстро кончаются. Если ребенок стоит на первом месте, то в будущем может повториться известный многим родителям сценарий: «Я тебя воспитала, я тебя обучила, я тебе купила квартиру, машину, я все время заботилась о тебе, теперь я стала старенькая, мне тяжело, трудно, и теперь ты, дорогой, заботься обо мне». Что говорит сын? «Мама, а я тебя не просил, мне это не надо было. А ты меня спросила? Так что иди-ка ты, дорогая мама, куда-нибудь в кроватку, смотри телевизор, включи компьютер. До свиданья, дорогая мама».

# Почему так случается?

Почему, «всю себя» отдавая детям, мы не получаем в ответ благодарности? Когда мы так себя ведем, ребенок получает, потребляет, но на самом деле он этого не хочет, ребенок нас об этом не просит. Мама чаще всего поступает так исходя из своих эгоистических мыслей, в этом случае мама добивается чего-то своего. Например, она в детстве хотела жить так, как она сейчас предлагает жить ребенку, и тем самым заставляет ребенка прожить свою жизнь.

Возможно, мама хотела хорошо петь, и теперь она изо всех сил толкает ребенка мир музыки, или мама хотела быть моделью, и она продвигает ребенка в модельный бизнес. Она хотела быть лидером, хотела хорошо учиться – и этого она требует от своих детей. Она навязывает ребенку свои ценности, свои взгляды и т. д. А дети уже имеют собственные чувства, они уже люди: у них уже есть свой темперамент, свой характер. Многие считают, что детей можно «лепить», как из кусочка глины, так сказать, что вылепила, то и будет. А вот неправда! У ребенка уже есть свои таланты, у него уже есть врожденные способности. И он не обязан проживать чью-то еще жизнь, будь то мамина или папина.

# Право совершать ошибки

Мы все имеем право совершать ошибки, и наши дети тоже имеют на это право. Часто мы сами боимся ошибиться, поэтому навязываем этот страх своим детям. Получается, что вокруг ребенка одни ограничения: нельзя что-то разбить, нельзя куда-то не туда сходить, нельзя дружить с какими-то людьми (а надо дружить только с правильными людьми), учиться нужно в правильном вузе, совершать сразу правильные поступки.

Совершая ошибки, мы приобретаем опыт, а если мы не получим опыта, то мы ничему не научимся. Можно прочитать десять тысяч книг про то, как что-то делать, но если вы не попробовали действовать, у вас не будет опыта. Вы прочитали тысячу и одну книгу по детской психологии, но если не будете применять знания на практике, то вряд ли сможете наладить отношения со своими детьми. То же самое с ошибками детей. Когда дети ошибаются, не нужно их пилить, не нужно им постоянно напоминать о том, что случилось. Мы видим ошибку, мы принимаем ее, и мы думаем: «Как мы поступим в следующий раз?» Если дети ошиблись, не нужно копаться в ситуации, что-то искать. Просто подумайте, что можно будет сделать в следующий раз, чтобы не допустить повторения ошибок.

Мы не только сами совершаем ошибки, ошибки соверша-

ют наши дети. И это нормально. Ребенок, который учится ходить, не сразу пойдет. Он падает, но постепенно начинает ходить все лучше и лучше. Представьте себе такую картину: мама стоит и говорит ребенку: «Что такое? Что ты раскачиваешься в разные стороны? Иди прямо!» Научится ли от этого ребенок быстрее ходить? Нет, не научится. А мы пытаемся показать малышу, что всю ответственность мы берем на себя. В этом конкретном случае мы взяли на себя ответственность обучить его ходить. Ребенок и сам может этому научиться. Нужно просто показать ему один раз, вместо того чтобы постоянно напоминать о неудачах.

Если ребенок просит вас о помощи, то, конечно, вы можете ему помочь. Когда вы не можете ему помочь, то хотя бы выразите свое сочувствие.

# Принятие

**Самое главное, что мы можем сделать, – это любить своих детей, любить их такими, какие они есть, просто за то, что они у нас родились.** Мы видим в детях не только хорошие стороны, но и плохие, но мы их принимаем. «Да, мой ребенок иногда бывает агрессивным. Да, он раскидывает вещи, не убирает их на место. Но я его все равно люблю». Мы не можем изменить наших детей, мы не можем вложить им в голову наши мысли, мы не можем заставить их думать иначе. Мы можем попытаться, но через пять или десять лет ребенок подрастет и будет делать все по-своему. Ваше представление о мире для вас и есть правильное представление. А для человека, который сидит рядом с вами, – это отнюдь не норма и не правильное поведение.

Вспомните, сколько бывает способов воспитывать детей. У вашей мамы, соседки, сестры – свои способы воспитания, и каждая считает, что именно ее способ верный. Так где же правда? Разве вы можете сказать, что вы абсолютно правильно воспитываете своего ребенка?

Если бы мы могли на все сто процентов вкладывать в головы детей наше понимание жизни, наши мысли, то тогда из поколения в поколение люди совершали бы одни и те же ошибки. Однако этого не происходит. Каждый учится на своих ошибках, и поэтому не стоит их бояться.

# Универсальный рецепт материнства

Часто молодые мамы ищут единственно верный универсальный способ воспитания своего ребенка – такой рецепт, чтобы все было прямо по пунктам. На самом деле универсального и единственно верного способа воспитывать детей просто не существует. Мы все разные, у одной и той же мамы могут быть совершенно разные дети. И подход, который работал с одним ребенком, с другим не работает.

Шаблоны, которые были отработаны с первым и вторым ребенком, к третьему и четвертому уже не применимы. Все дети уникальны. Если бы существовал универсальный рецепт воспитания, то тогда и все мамы были бы одинаковыми, но ведь это не так. Мы часто стараемся передать свой опыт другим мамам, и это нормально. Мы начинаем давать советы, начинаем учить других тому, как что-то делать, потому что в нас заложена такая программа – передавать свой материнский опыт.

Как было раньше? Семьи были большими, разные поколения жили вместе. Девочки и женщины видели многих младенцев, меняли им пеленки, сидели с детьми и таким образом получали опыт. Общаясь с разными мамами, девушки и молодые мамочки накапливали некий багаж знаний. А для нас часто наш первенец – это первый младенец, с которым мы имеем дело, ну, может быть, второй. И мы стремимся

опыт, полученный с одним ребенком, передавать дальше.

Мы часто обижаемся, если наши советы не принимают. С вами такое было? Какие ощущения вы в это время испытывали, что вы почувствовали? А теперь вспомните, сколько советов давали вам. Люди вокруг постоянно подсказывают, делятся своим опытом: как нам что-то делать, что именно нам делать... А когда они видят, что мы не следуем их рекомендациям, это их обижает.

# Как общаться с советчиками?

Что мы можем сделать, чтобы как-то сгладить обиду? Во-первых, необходимо благодарить за советы. Если вы даете советы, не ждите, что все примут их за золотую монету и сразу начнут применять. Другие люди тоже имеют право выбора: принять рекомендации или не принять – личное дело каждого. К чему я все это рассказываю? Наши дети тоже люди. Вы можете посоветовать что-то ребенку, однако вы не должны давить на него и заставлять его делать что-то так, как вы того хотите.

Часто бывает, что мамы говорят: «Мой ребенок все время требует, чтобы я его развлекала». Посмотрите внимательно: ребенок просто хочет, чтобы ему выразили сочувствие, а мама сразу кидается его развлекать! И ребенок привыкает к этому. Он привыкает, что ему не дают испытывать негативные чувства, не дают расстраиваться. Стараются, чтобы ребенок всегда был весел, чтобы ему всегда было хорошо, чтобы был на его улице праздник. Но в жизни так не бывает. Часто мы бываем расстроенными, хотим, чтобы кто-то выслушал и понял нас, – и дети реагируют так же. Ребенку не нужно, чтобы мама с погремушкой сразу же бежала к нему. Малыш нуждается в том, чтобы мама просто приняла его. Он хочет, чтобы вы его обняли, послушали, и выразили ему свое сочувствие.

# Почему ребенок настойчиво требует внимания

Мы с вами сейчас живем в рамках одной семьи, живем изолированно. Мы не живем большими семьями, как это было раньше. И сейчас для нас это норма. Конечно, мы приходим к нашим бабушкам и дедушкам, но это бывает не часто. А детям, чтобы удовлетворить свою любознательность и набраться опыта, просто необходимо смотреть на других взрослых. Потому что для того, чтобы развиваться, дети смотрят на других взрослых. Животные живут так же, мы все так устроены. Нашим детям для развития не так сильно нужны игрушки, им нужно смотреть на то, как мы занимаемся настоящими делами.

Бывает полезно посмотреть на себя со стороны и увидеть, как мы выглядим. Часто мы покупаем детям игрушки не для того, чтобы они развивались, а для того, чтобы они отстали от нас. Ребенок должен учиться у людей. А у современных детей, у наших детей, нет этого опыта, у них нет возможности наблюдать за другими людьми. Для них весь их мир – это мама. И действительно, ребенок отнимает много нашего времени. То время и те усилия, которые мы прилагаем к его воспитанию сейчас, раньше прилагало большее количество людей. Сейчас ребенок за всем идет к маме, папе или к бабушке, которая редко приходит. А если бы ребенок жил в

большой семье, как это было раньше, у него бы не возникало проблем такого рода. Когда люди жили общинами, ребенок не сидел все время около мамы, он не спрашивал обо всем только у мамы, он ходил, смотрел, удовлетворял свой интерес, учился.

# Естественное воспитание в неестественной среде

Среда воспитания является неестественной, когда рядом с ребенком весь день находится одна только мама. Часто дети до года даже других детей не видят, они не знают об их существовании.

Говорят, что дети в возрасте до трех лет не могут, не умеют играть с другими детьми и только после трех начинают играть вместе. А у меня, совершенно точно помню, дочка уже в два года играла в какие-то совместные игры со своим братом. Мой старший ребенок втягивал ее в свои игры, они всегда были вместе. Это совсем не тот случай, когда ребенок приходит в детский сад, там чужие дети и он с ними начинает играть. Нет, это были свои дети. Та же история и с младшим сыном. После двух лет мои старшие дети брали его в свои игры. Другое дело, что он не всегда готов был с ними играть. И старшие дети не всегда брали младшего играть, понимали, что он еще маленький, может что-нибудь сломать, что-нибудь не так поймет, но в какие-то самые простые игры они его втягивали. Он был или собачкой, или змеей, или еще кем-то, но это была совместная игра. Не он играл рядом с ними, а они играли вместе.

# 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.