

# Катерина Сорокина



*Интуитивное Материнство*



## "Я УСТАЛА ОТ ДЕТЕЙ!"

МАМИНА ПЕРЕЗАГРУЗКА

16+

Катерина Сорокина  
**«Я устала от детей!».**  
**Мамина перезагрузка**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

## **Сорокина К.**

«Я устала от детей!». Мамина перезагрузка / К. Сорокина —  
«ЛитРес: Самиздат», 2019

Вы очень любите своего малыша, хотите быть доброй, нежной, спокойной мамой - лучшей мамой для него, но - всё валится из рук, малыш не слушается, а вы раздражаетесь и даже кричите? Эта книга поможет вам разобраться, как можно превратить общение со своим ребёнком из постоянной борьбы в радость, а материнство - в удовольствие!

## Содержание

Давайте знакомиться	5
Предисловие	8
«Почему я чувствую себя так?»	10
Чувство вины – огромный враг счастливого материнства!	10
«Я просто устала!»	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

## Давайте знакомиться

*Здравствуйте!*

*Меня зовут Катерина Сорокина.*



Я – автор и ведущая международного проекта «Интуитивное Материнство». Интуитивное Материнство – это контакт мамы со своей истинной природой, индивидуальностью ребёнка и научные знания. Только вместе они создают среду, в которой может полностью раскрыться потенциал ребёнка и женская природа материнства.

Сейчас в проекте участвуют русскоязычные мамы из 24 стран мира. И география наша растёт с каждым днём.

В перспективе есть идея создания англоязычной версии проекта. Все больше зарубежных мам задают вопросы нашим мамочкам-участницам проекта: «Как ты так растешь своих детей? Почему они такие? Как ты всё успеваешь и остаёшься спокойной в любой ситуации? Я тоже хочу так научиться!»

Проект «Интуитивное материнство» возник как результат моих исследований материнства и детства, а так же развития человека, длиною в жизнь!

Сколько я себя помню, лет с 3-4, я всегда была в центре организации детей и кому-то что-то рассказывала или объясняла.

В 17 лет началась моя трудовая деятельность педагога. И вот уже 26 лет я работаю с детьми и их мамами.

Когда в 1997 году родился мой сын, я стала постигать детство и материнство уже на собственном опыте. Мне хотелось дать ему всё лучшее, как и каждой из мам.

Так жизнь и мой собственный интерес привели меня в Монтессори-педагогике.

Занимаясь с детьми, я всегда задавалась вопросом – как развивается Личность человека? Как рождаются в нём все самые важные качества? Откуда берётся щедрость, сочувствие к другому, желание помогать? И почему у некоторых детей эти качества проявлены, а у других их трудно разглядеть – но на первый план выходят резкость, агрессивность, капризы?

Мои наблюдения и практическая работа привели меня к пониманию важности отношений мамы и ребёнка. К особой связи, которая влияет на то, как малыш раскрывает свой природный потенциал. Это побудило меня к научному исследованию, которое завершилось успешной защитой кандидатской диссертации.

Но научная работа не дала мне полного удовлетворения. Поэтому я осталась практиком и продолжаю постоянно учиться. В своей деятельности я интегрирую разные знания о развитии человека.

На данный момент я так же получила образование по нейропсихологии и перинатальной психологии. Прошла множество программ и тренингов по работе с эмоциональными и личностными проблемами детей и взрослых.

Несколько лет работы заведующей кафедрой раннего возраста Международного Института Монтессори Педагогике позволили мне увидеть особое значение в становлении человека первых лет его жизни. Связь мамы и малыша, когда они буквально представляют собой психофизиологическое единство, заставили меня исследовать, как работает эта связь. И как ребенок обретает свою автономию личности – своё «Я».

К сожалению, оказывается, что не всегда это происходит успешно. 6 лет назад я разработала авторскую программу по выходу мамы и малыша из первичного симбиоза и уже более 500 семей, поучаствовавших в этой программе, качественно улучшили свои отношения!

Вся моя деятельность основана на системном подходе. Я вижу в Человеке единство, которое разные науки пытаются понять и объяснить каждая со своей позиции. Поэтому в своей работе я интегрирую то, что узнаю из разных сфер науки: биологии, психо-физиологии, психологии, антропологии, педагогики. И я абсолютно уверена, что человек – это в первую очередь индивидуальность! Поэтому, как бы мы ни пытались вписать его в закономерности, всё равно, каждый – особенный! И это один из принципов моей работы.

Все эти годы я учу мам понимать своих детей, видеть их индивидуальность, ладить с ними. Я учу их направлять ребенка к развитию и раскрытию своего полного природного потенциала. А ещё я учу мам понимать самих себя! Доверять себе и своей интуиции. Получать удовольствие от своего материнства и использовать его как путь к развитию и пониманию самой себя!

Я уверена в том, что Материнство – это не только возвращение тела маленького ребенка, но и влияние на его Душу. Материнство – это ещё и серьёзный путь внутреннего развития и духовной реализации самой женщины. Это Путь, который мама и ребёнок проделывают вместе, помогая друг другу. Иногда поднимая в нас самих незавершённые детские опыты, позволяя нам стать целостнее, чище, взрослее, ответственнее и мудрее!

Я не претендую на то, что я знаю, как вам нужно растить вашего ребёнка. Я не претендую на то, чтобы рассказать вам, как вы должны жить или чувствовать себя. Больше всего на свете я уважаю Свободу! Я считаю её даром Бога каждому из нас. И поэтому я вижу свою задачу не в том, чтобы научить вас, как вам надо воспитывать своих детей. Я вижу её в том, чтобы помочь вам очистить и наладить свой интуитивный компас. Компас, который всегда подскажет вам лучше любого эксперта, специалиста – что вы должны делать в каждой конкретной ситуации, чтобы быть счастливой мамой и растить счастливого малыша!

## Предисловие

*Рада приветствовать Вас!*

*Перед Вами небольшая книга для всех мам, которые по той или иной причине потеряли радость, удовольствие, энтузиазм в своём материнстве.*



Довольно часто нам бывает трудно признаться себе в том, что общение с ребёнком совсем не доставляет удовольствия, его игры и забавы вызывают в лучшем случае скуку, а в худшем – раздражение.

Ребёнок постоянно что-то хочет, а у мамы нет внутри отклика на его обращение. Скорее звучит внутренний вопрос – «Ну что ему ещё надо? Когда он, наконец, оставит меня в покое, и я смогу просто остаться наедине с собой?»

Над душой постоянно висит «дамоклов меч» – надо же с ним чем-то развивающим позаниматься, а нет ни сил, ни желания, ни времени!

Восторженные вылазки ребёнка за лягушкой, плюханье по лужам, очередной раз полные карманы опавших листьев или камушков вызывают не встречный интерес – «Ух ты, вот это камушек, какой красивый!», а тревогу – «Опять испачкается, вдруг подцепит инфекцию, что

ему тут на виду в песочнице не сидится, скоро уже обедать – сколько можно ковыряться в песке...»

А уж если ребёнок истерит, капризничает, противится?! «Кашу, которую и так с утра не было энтузиазма варить, он, видите ли, есть не хочет! А я ради этой каши в 6 утра встала!»

«Почему опять «мама, помоги снять пижаму»? Ты же в садике отлично сам справишься!»

«Сколько раз я могу напоминать собрать пенал в школу? И почему я виновата, что ты забыл линейку?!»

«Мы сегодня уже играли, читали книжку, собирали паззлы – что ты опять нудишь «ну мааам»?!»

«Почему тебе не играется со своей машиной, а непременно нужно отобрать машину у брата?! У нас в доме завалы игрушек – неужели нужно обязательно кричать и драться?!»

И такой «динь-ди-лень» целый день, целый день! Достало!

В какой-то момент появляется чувство вины – «Ну почему так?! Что же я за мама такая? Неужели во мне что-то сломалось, что я чувствую себя постоянно на взводе, раздражённой, недовольной, срываюсь и кричу?»

Иногда вслед за этим появляется защищающая от этих болезненных чувств апатия. «Устала! Ничего не хочу. Всё плохо и лучше уже не будет – ну и пусть! Я ужасная мама, дети всё больше идут вразнос – иду ко дну! И сил что-то делать уже нету! А детей никуда не денешь!» Начинает засасывать плавно нарастающая депрессия.

На самом деле так быть не должно! И проблема совсем не в том, что с мамой что-то не так или дети попались трудные! Просто существует ряд, казалось бы, незаметных ошибок, которые мы бессознательно совершаем и оказываемся в зазеркалье своего материнства.

***Эта книжка о том, как найти из него выход  
и вернуть себе радость, удовольствие и энтузиазм материнства!***

## «Почему я чувствую себя так?»

### **Чувство вины – огромный враг счастливого материнства!**

Так повелось, что нынешнее поколение мам всегда в чём-то виновато! В обществе отношение к матери стало очень требовательным и при этом не заботливым, совсем не поддерживающим, но очень критичным. И система образования твердит маме, что она ответственна за успехи обучения своего ребёнка. И окружение каждый день готово давать непрошенные советы в категоричной форме: «Делай прививки! Ни в коем случае не делай прививки! Корми грудью как можно дольше! Вовремя завершай грудное вскармливание!» и так далее – мама же всегда крайняя и во всём виновата. Ведь не удастся последовать всем советам одновременно и удовлетворить ожидания каждого! Да и не нужно это! Более того – даже вредно!

И головой мы это вроде бы понимаем, но почти у каждой мамы нашего поколения чувство вины инсталлировано ещё в детстве! Ведь наши собственные родители не очень умели принимать на себя взрослую ответственность и, чаще всего, привычно обвиняли нас. И вот мама уже и сама регулярно обвиняет себя и в том, и в этом. Сил это забирает много, рождает фрустрацию! Какая уж тут радость, если ты во всём виновата и постоянно ищешь, а вернее концентрируешься на своих ошибках и недостатках в воспитании!

В голове начинает крутиться: «Нужно было бы больше с ребёнком рисовать, играть, заниматься, ходить на занятия, устраивать что-нибудь особенное каждый день! Вон другие мамы в Инстаграм каждый день новые затеи придумывают – то завтраки-зверушки, то пластилиновые шедевры, то тематические праздники и разные сенсорные коробочки! А я... И ребёнок у меня капризничает, и шнурки сам не завязывает, и кричу я на него – наверное уже психику ему травмировала!» Претензии к себе растут с каждым днём! А радость – тает!

А подсознание услужливо подсказывает – «Вот это всё из-за детей ты чувствуешь себя так тяжело и плохо! Пока ты была свободна, не была и виновата во всём на свете! Никто из-за твоего недосмотра не падал со стула, никому ты не забывала пенал в школу собирать, и кричать ни на кого не приходилось!» А значит, растёт недовольство, раздражение, обида внутри. И вроде бы не понятно – откуда она? Вот только раздражает всё, и общение с ребёнком вызывает всё больше нежелания и тяжести.

## «Я просто устала!»

Да, так тоже бывает!

Порой мама забывает о себе в попытках стать очень хорошей мамой и сделать всё лучшее для своего ребёнка.

Порой происходят события, которые выбивают из нормального ритма нагрузки и отдыха. У ребёнка режутся зубки или не дышит носик, и приходится часто вставать по ночам, например.

Порой мама не умеет отдыхать! И даже если появляется минутка для себя – трудно позволить себе просто поваляться полчаса с книжкой. Сразу возникает всё то же чувство вины – ведь всегда найдутся дела, которыми ещё можно было бы заняться!

Ещё некоторые мамы чувствуют себя обязанными стать супергероями – всё успеть и при этом справляться исключительно самостоятельно, не привлекая никаких помощников. Где-то сидит гиперответственность – сама родила, а если ещё и несколько детей – вот сама и справляйся! Но ребёнка всегда раньше растила община, большая семья, где было несколько взрослых, – никогда женщина не несла всю ответственность и нагрузку по воспитанию деток одна.

И хотя физическая усталость, недосып, привычка набирать слишком много дел и ответственности делает серьёзный вклад в мамино состояние подавленности и истощения, но было бы не верно списать всё только на неё. Я регулярно получаю письма от мам, которые сумели организовать помощников, регулярно ездят на море в отпуск, заботятся о своём физическом состоянии, но всё равно радость материнства почему-то ускользает.

## **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.