

СОДЕРЖАНИЕ

Отзывы экспертов	6
От автора	11

О МАМСКОМ

О рождении Алисы	21
Плохая мама?	26
Я не создана быть мамой	29
Мы сами создаем идеальные дни	31
Об учителях	34
О пользе игры «ку-ку»	36
Ручной ребенок	39
О манипуляциях близостью	41
О том, как мама болеет	44
О разлуках	48

О РЕСУРСНОМ

Алисе год и месяц	
Общаемся и заряжаемся	53
Алисе год и шесть месяцев	
Как сохранить энергию и наполниться	55
Алисе два года. Можно заняться своими делами	58
Алисе два года и два месяца. Наполняю и отпускаю	59
Алисе два года и три месяца	
«Здоровый пофигизм» — минута отдыха	61
Наедине с собой	65
О мечтах	65
О внутренней старухе	66
О практике «гляделки»	68
Ресурс в конфликте	70
О наших драконах. Часть 1	70
О наших драконах. Часть 2	71

О ЧУВСТВЕННОМ

О детском плаче и стыде	77
О раздражении	79
О злости до и после рождения ребенка	82
Добрый полицейский, злой полицейский	84
О том, как я полюбила маму мужа	86

Что делать, когда дети чувствуют?	89
Алиса и злость	92
Алиса и страх	95
О чувствовании	98

О ДЕТСКОМ

О развитии, вере и детях	101
Кто в доме главный?	102
О раннем развитии	104
О сравнении детей	106
О детях-прыгунах	108
О сильных сторонах и способностях малыша	110
О плохом поведении	113
Ребенок не хочет уходить с площадки	116
Поделись игрушкой!	121
Волшебное слово «нельзя»	123
О том, что мы говорим детям	125
Все обманывают	128
«Я пойду на улицу зимой в шлепках!»	130
Эра горшка	131
Грудное вскармливание — начало и конец	134
Мультфильмы: зависимость, деградация или развитие?	139
Кризис трех лет	142
О наших подарках детям	145

О ПАПСКОМ

О доверии	149
О папином чувстве юмора	151
О том, что на самом деле делает папа и зачем это нужно	152
«Злой папа»	154
О делегировании и самой чистой любви	155
Папины подарки	157
Период папы	158

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Зачем я здесь?	161
----------------------	-----

Как это было

До рождения Алисы я была красивой и милой зеленой гусеницей, беззаботно жуящей сочный листочек клевера. Но сама об этом не знала, думая, что я – бабочка, легко порхающая над городом. «Порхала» беременной по улице животом вперед, с бантиком на платье и в ярких туфельках, представляя, что совсем скоро родится моя малышка, я посажу ее в слинг и продолжу «порхать» – буду проводить занятия по английскому, посещать арт-курсы, ходить на выставки и фестивали... Просто у меня на руках будет маленькая родная, желанная всем сердцем девочка. Ну что это может изменить в моей жизни? Ничего. Разве что она станет еще ярче и насыщеннее.

Но так не получилось. Совсем.

Я реву, совершенно не могу контролировать слезы – они просто льются градом, падая на одежду. Что же мне делать? Как все организовать? Как кормить Алису? Как быть без нее? Мозг раскалился, понять ничего не могу. Наверное, это гормоны. Меня нет уже целых три часа. Как же там моя девочка без меня? Мне нужно как можно быстрее вернуться в роддом и покормить ее! В этот день я узнала, что мне необходима срочная операция по удалению тромба. Алисе было четыре дня. Я этого не ждала совсем, даже не могла представить.

Я представляла себя счастливой и свободной с долгожданной, чудом появившейся Алисой на руках. А получилось – неделя в больнице с грудным ребенком, забинтованные ноги, которые еле-еле удавалось передвигать; лето, проведенное в квартире в ожидании кого-то, кто придет и поможет вынести коляску на улицу, чтобы погулять с малышкой. И Алиса, которая практически не спала.

Так начался мой путь в материнство. Так я начала смотреть на мир под другим углом, осознав, что я все-таки гусеница. И именно так начала организовывать пространство для своего превращения в куколку.

Тогда у меня был выбор – упасть и уйти в жесткую депрессию или сделать что-то, чтобы стало легче. Я решилась на второе. Если не можешь получить лучшее, сделай лучшее из того, что имеешь. Именно этим я и занялась. Я просила помощи у всех, кого знала, и люди отзывались. Родственники и друзья, сами или с детками, по очереди приходили к нам с Алисой. Кто-то помогал с коляской, кто-то был с ней, пока я ездила на перевязки, кто-то гулял с нами по улице, кто-то просто был рядом... Этот период превращения из гусеницы в куколку стал для меня периодом большой близости. Так прошло три месяца. Ранки на ногах зажили, и я уже могла с уверенностью носить Алису и по дому, и по улице, и везде. Я рисовала картины, принимала гостей, пекла печенье, писала книгу...

Но, несмотря на то, что я чувствовала необходимость войти в состояние куколки, гусеница во мне крутила попой и просилась на выход. Я до конца не понимала, что со мной происходило. Я чувствовала, что ожила, но мне очень не хватало прежней свободы передвижения.

И тут второй урок ударил по голове! У Алисы воспаление почек – мы оказываемся в больнице с очень высокой температурой и десятидневным курсом антибиотиков. Так отчаянно, от всего сердца я еще не плакала. Каждый укол, каждый анализ и процедура трехмесячной малышки были испытанием для моей души, нервов, психики, тела, ума. После курса лечения – рекомендация доктора: «Сделайте так, чтобы ваш ребенок не болел ОРВИ. Ей нельзя». А на улице – поздняя осень!

После пребывания в двух больницах с новорожденным ребенком я была очень испугана и раздавлена. «Нет! Я больше так не

Для чего

Дорогая мама, ты можешь пользоваться «Мамскими историями» по-разному. Определи тот вариант, который приносит радость и результат именно тебе.

В книгу вошел мой личный опыт – все, что я испытала на себе как практикующая мама, и все, что помогло мне на моем пути. Описанные истории мы прожили вместе с мужем Юрой и дочкой Алисой.

Я писала «Мамские истории», чтобы помочь себе, лучше себя понять, больше принять, искреннее полюбить и через себя понять, принять и полюбить Юру, Алису и моих родных. Создание историй помогало мне жить, любить, вдохновляться, меняться, понимать происходящее, делать то, что страшно, и радоваться. Благодаря этому я познакомилась с потрясающими людьми, женщинами, мамами.

Пока я писала истории, я все время задавала себе вопросы и искала на них ответы. Так я выработала привычку откровенно признавать в себе и в жизни плюсы и минусы, свои сильные и слабые стороны. Концентрируясь на плюсах, я начала получать ресурс и с его помощью изменять минусы или отношение к ним, опираясь на сильные стороны, училась усиливать их и развивать слабые.

Я – мама. Я делюсь с тобой своим опытом того, чему постоянно учусь сама: чувствовать себя, чувствовать ребенка, смотреть на происходящее со стороны, делать по-другому, делегировать, совмещать семью, развитие, работу, хобби... И любить жизнь. Именно поэтому эта книга не спасает, не лечит, не дает советов, рецептов, готовых ответов. Она дает другое – повод