

## ЗМІСТ

4	Про книжку, її авторку та майбутніх читачок і читачів
12	Які бувають мами?
18	«Страшний час»
24	Коли мама — «надміру мама»
31	Залишила дитину з нянею... і почуваюся винною
41	Як не зривати свою злість на дитині
48	Що робити, якщо дитина каже мамі: «Я тебе не люблю»?
55	Що робити, якщо хтось каже вам, що ви погана мати?
63	Ваша дитина — це ВАША дитина
71	Тривожна мама
78	Делегування обов'язків
83	Якщо поруч немає бабусь і дідусів
87	Як мамі не ігнорувати своїх бажань і потреб
93	Мама «в стресі»
103	Мамине щастя
112	Мамина зовнішність
125	Таймменеджмент для мам
134	Екстрим-курс для мам
146	Мамин ОК-календар. 77 ідей для маминого щастя
158	Фінал, що є тільки початком

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

Дякую щиросердно «Видавничій групі "Основа"» (місто-герой Харків) — за те, що не припинила видавати книжки. Бо це важливо: і для читачів, і для авторів, і для всіх тих, хто продовжує працювати у видавництві.



Ваша Наталія Чуб

## ІНСТРУКЦІЯ ДО КНИЖКИ

1. Можна не читати всю книжку від першої до останньої сторінки.
2. Розгортайте книжку на сторінках з найактуальнішою для вас темою.
3. Користуйтеся тими ідеями, які вам ближчі.
4. Іноді виходьте із «зони комфорту» і практикуйте прийоми, що спершу можуть шокувати вас, спричинити недовіру і неприйняття.
5. Не намагайтеся зробити все і зараз. Почніть із чогось простого і зрозумілого, не витратного за часом і зусиллями, створюючи ситуацію успіху.

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

## ПОДЯКИ

Мабуть, найщирішу, величезну подяку висловлюю трьом моїм дітям. Це завдяки їм я кидалася між перфекціонізмом і байдужістю, розривалася на частини, уважаючи, що я щось комусь недодала. Я грала в настільні ігри, відвідувала кіно, розфарбовувала картини за номерами, сиділа з кожним із них за уроками під час пандемії і не тільки, індивідуально готувала те, що любить саме ця дитина, а інші відвертають носи. І коли з наймолодшою, нашою третьою, знову взялася за фізику, у вивченні якої зазнаю труднощів, старша донька сміялася і говорила, що я опановую шкільний курс фізики вже вчетверте.

Водночас я, як і раніше, періодично страждаю від усвідомлення, що недостатньо хороша для своїх дітей. А вони вирости, і старші вже живуть самостійним життям. І продовжують врядити тренувати мої материнські навички. І кажуть, що я їх надто опікаю, заважаю сепаруватися і бути самостійними. Діти! Я працюю над собою!

Я вдячна своїй родині. Чоловікові й мамі з татом. Щоразу, коли я втрачала материнський баланс, вони буквально витягували мене на поверхню. Пам'ятаю, як після народження першої доньки, за якихось кілька місяців, мама принесла мені квитки на концерт. Я не хотіла туди йти, мені було страшно залишити доньку, я відмовлялася. Проте пішла. І після цього в мені щось змінилось. Я не почала краще спати, не позбулася тривожності, але почуття «я собі більше не належу» поступово випаровувалося, а за якийсь час і зовсім зникло, поступившись місцем радості й задоволенню від того, що тепер я — мама.

Хочу подякувати мамам, з якими мені пощастило спілкуватися під час написання цієї книжки і зустрічатися на життєвому шляху. Неправильно зважати лише на власний досвід. Тому вкрай важливо, що вони змогли поділитися своїми почуттями, цікавими знахідками, помилками і досягненнями. Дякую!

Я вдячна моїм улюбленим колегам-психологам. Книжка народжувалася у складний для мене період, і без їхньої підтримки я не написала б жодного рядка.

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

Ця книжка — ваш робочий зошит, блокнот для записів, аналізування та оцінювання того, що вдалося і не вдалося, що ви планували зробити і що зробили.

Можете запастися набором яскравих стікерів, щоб робити закладки. Прихопити пару маркерів, щоб виділити важливе саме для вас. Робіть нотатки на берегах, фотографуйте текст і зберігайте його у смартфоні, щоб швидко скористатися потрібною інформацією. Пишіть, закреслюйте, вигадуйте своє. А я намагатимуся бути конкретною, дуже конкретною. І стислою — якщо можливо.

Коли мені зателефонували з видавництва і попросили обміркувати створення цієї книжки, перш ніж погодитися, я як авторка мала зрозуміти, навіщо вона потрібна. І, хоч як дивно, кому вона потрібна...

#### **ОТЖЕ, КОМУ АДРЕСОВАНА ЦЯ КНИЖКА?**

- Жінкам, які збираються виносити й народити малюка. Це та сама профілактика вигоряння, комплексу «жахливої» мами, низької материнської самооцінки та комплексу провини, депресії та «нещасливості».
- Жінкам, які тільки-но стали мамами. Так, начебто не до читання, але вибірково буде ду-у-уже вчасно й корисно.
- Мамам, які вже набули досвіду, а отже, зіткнулися з проблемами.
- Мамам, які раптом потрапили в пастку депресії та безвиході.
- Досвідченим і «бувалим» мамам, які все знають і все вміють, але водночас не зупиняються на досягнутому й завжди здобувають нові знання, використовують чужий досвід.
- Мамам-перфекціоністкам, для яких усе пов'язане з дитиною має бути виконано максимально ідеально і аж ніяк інакше.
- Мамам, у яких двоє і більше дітей. Можу сказати, що це особливий виклик для жінки, оскільки доводиться не просто приділяти час дітям, функціонувати на межі своїх можливостей, а й емоційно ділити свої почуття між дітьми.
- Бабусям і татам, які бачать ситуацію збоку. Бо саме оточення, близькі люди, які перебувають поруч постійно, можуть помітити, що жінка потребує допомоги, що її емоційний стан «на нулі». Людина «всередині ситуації» часто просто не здатна об'єктивно оцінити власний стан.

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

з почуттям приреченості, безкінечності щоденної рутини. Зрештою діти бачать пригнічену, сумну чи роздратовану маму.

Найменше, чого мені хотілося б, — щоб ця книга стала поганим подразником.

«Таких книжок безліч, та що з того. Від того, що я куплю і прочитаю ще одну, не додасться ані часу, ані радості», — так сказала б я, якби хтось почав нав'язувати свої поради тоді, коли моїй наймолодшій доньці виповнилося лише кілька місяців, середньому синові — сім років (і це був перший клас) і шістнадцять — старшій доньці (випускний, одинадцятий клас).

Саме тому не хочу писати банальностей, напучувати й розповідати про те, що всі мамині проблеми — тимчасові й скороминущі. Пам'ятаю свою першу депресію після народження омріяної донечки, коли мені не хотілося жити. Пам'ятаю почуття безпорадності, коли повсякчас хворів син. Пам'ятаю паніку, коли наймолодша народилася з вагою менше двох кілограмів. Пам'ятаю відчуття, що геть усе виходить з-під контролю, коли кожен із дітей переживав підлітковий вік. І дуже хочу поділитися тим, що допомогло мені. І тими цікавими ноухау, що трапилися на шляху мого материнства. Я — психолог і багато років вислуховую матусь, приймаю їхні почуття, допомагаю «витягувати» себе з різних життєвих ситуацій. Тому сподіваюся, що книжка стане вам у пригоді, обов'язково допоможе. У потрібному місці й у слушний час.

### **ЧОГО ВИ НЕ ЗНАЙДЕТЕ В ЦІЙ КНИЖЦІ?**

- Заспокійливих фраз на кшталт «не звертай уваги, усе минеться», «діти виростуть, і в тебе буде значно більше часу, щоб приділяти собі увагу», «ти не сама, усі без винятку мами відчують це». Тому що сама в це не вірю. Вірю в наше жіноче вміння адаптуватися і рухатися далі.
- Рецептів, що гарантують стовідсотковий ефект, мегаперевірених експертами-мамами і схвалених найкращими психологами. Їх або немає взагалі, або вони не працюють у кожній унікальній ситуації. Доведеться багато чого робити самостійно.
- Міркувань про те, що досить помедитувати чи записати в блокноті магічні слова «я щаслива, я бадьора і сповнена сил» — і відразу ж настане щастя. Шлях до щасливої себе — теж праця. Проте з хорошим результатом.

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>



### **Ганна, в очікуванні малюка**

*Ця дитина для мене — цілковита несподіванка. Тобто суто гіпотетично я так само, як усі дівчата, мріяла в далекому майбутньому народити дитину. Не зараз. Потім. Але це відбувається зі мною саме сьогодні. І я вже не можу цьому зарадити. Мені страшно. Мені прикро, що так вийшло. Мені здається, що моє щасливе життя закінчується на цьому моменті, я більше ніколи не буду самою собою, не зможу робити те, що мені хочеться. Отже, я ще навіть не стала мамою, але вже розумію, що буду жакливою матір'ю.*

### **Віра, двоє дітей 4 і 8 років**

*Мені завжди хотілося займатися всім на світі — бізнесом, наукою. Я знаю, що сил у мене багато, мізків теж вистачає. І тут — раз! — чоловік, який каже: «Ти ж мама, дбай про дітей, решту я забезпечу». І я опікуюся дітьми. Вісім років тільки це і роблю. Для мене материнство, як я тепер розумію, — щось на кшталт кар'єри. Виростити їх най-най... (красивими, здоровими, успішними, спортивними і т. ін.) — так я розумію своє завдання. І коли щось не виходить (а, виявляється, діти не схожі на дисертацію), у мене в голові все руйнується. Неможливо все проконтролювати й зробити так, як ти планувала. Наприклад, із заняттями сина тенісом я зазнала повного фіаско. Він просто відмовився відвідувати тренування у найкращого тренера в найкращому клубі міста.*

### **Карен, двоє дітей 2 років (двійнята)**

*Я — «щаслива» мама двійнят. Саме так, «щаслива» в лапках. Мені здається, що мене вже немає. Я повністю розчинилася в дітях, у їхніх потребах, живу їхнім режимом дня. Але ж я була зовсім іншою. Я співала в караоке, зустрічалася з подругами, здобувала науковий ступінь з філософії, подорожувала. Зараз у моєму житті цього немає. Зовсім. І оскільки діти ще зовсім маленькі, найближчим часом, гадаю, мені це не загрожує. Щасливі моменти? Звісно, трапляються. Але мені здається, що це маленькі піщинки в океані порівняно з рутинною і труднощами. Напевно, я не підготувалася до материнства й очікувала чогось іншого. І я злюся, коли мені хтось каже: «Боже, ти щаслива мама!».*

Про що ці історії? Про очікування мам. Про їхнє почуття провини. Про те, що материнство не завжди дає відчуття щастя. Досить часто жінки занурюються в депресивний стан, прокидаються

Також ми ходимо на прогулянки, це забирає багато часу, але ж дітям потрібно багато гуляти. Як я почуваюся? Ну, вже точно нещасливою жінкою. Почуваюся як людина, яка сидить у човні, гребе веслами, але океан попереду такий великий, що незрозуміло, куди й коли я зможу догребти зрештою.

#### **Анжеліка, одна дитина 5 років**

Я мріяла про дівчинку кілька років. Була впевнена: щойно в мене народиться дитина, я почуватимуся дуже щасливою людиною. Але це щастя я відчувала зовсім недовго. Напевно, доки не виписалися з лікарні. Потім мене охопило надзвичайно сильне почуття відповідальності. Були очікування, що дитина — це суцільні радість і щастя, але всі вони не справдилися, оскільки донька постійно хворіла, плакала, і взагалі все моє материнство видавалося страшним сном. За перший рік я так стомилася, що навіть іноді з'являлися жохливі думки. Сьогодні ситуація значно краща, донька піросла. Але іноді мені здається, що я просто не гідна бути її мамою, бо не можу впоратися зі своїми обов'язками не те що на відмінно, а навіть на нижчий бал.

#### **Марія, троє дітей 1, 8, 16 років**

Гадаю, річ у тім, що в мене мало помічників, і ще — у тому, що трьох дітей забагато для мене однієї, і вони дуже різняться за віком. Геть усе збіглося! Мені доводиться розриватися між ними. Чи ревнують вони? Ще б пак! Чи здатна виховувати їх у дружбі? Ні. Поки що мої діти ставляться одне до одного навіть вороже. Чи здатна виховувати їх без криків? Теж ні. Я постійно нервую, кричу, сварю дітей. Це жохливо, але найулюбленіший час доби в мене знаєть який? Правильно, пізній вечір, коли всі діти вже сплять. Ось, я розповіла це вам. Мені соромно. Тому що кожна нормальна людина має право поставити мені запитання: «Маріє, а навіщо ж ти тоді хотіла цих трьох дітей, якщо неспроможна бути для них доброю, люблячою матір'ю?». Не маю відповіді на це запитання. Тому що кожному дитину ми з чоловіком справді дуже хотіли. І мріяли, що це будуть дуже дружні діти. А сьогодні все, чого я хочу, — це щоб якнайшвидше настав понеділок, старші діти пішли до школи, а до нас додому прийшла няня і забрала молодшу на прогулянку. І це жохливі почуття...

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>