

**В О С П И Т А Н И Е**  
**С Л Ю Б О В Ь Ю И П О Н И М А Н И Е М**



**МЭГ МИКЕР**

# **МАМА И СЫН**

**КАК ВЫРАСТИТЬ**

**ИЗ МАЛЬЧИКА МУЖЧИНУ**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2021

УДК 159.922.7  
ББК 88.8  
М59

Meg Meeker  
STRONG MOTHERS, STRONG SONS:  
Lessons Mothers Need to Raise Extraordinary Men

© 2014 by Meg Meeker  
This translation is published by arrangement with Ballantine Books,  
an imprint of Random House, a division of Random House LLC.

Перевод на русский язык *Е. Фатеевой*

Художественное оформление *Н. Дмитриевой*

**Микер, Мэг.**

М59 Мама и сын. Как вырастить из мальчика мужчину / Мэг Микер ;  
[пер. с англ. Е. Фатеевой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 352 с. — (Психология. Воспитание с любовью и пониманием).

ISBN 978-5-699-85479-0

Мама – главная женщина в жизни мальчика. Именно мама должна помочь сыну найти цель и предназначение в жизни, научиться понимать и прощать, стать самостоятельным и нести ответственность за свои поступки. И мамам, конечно, нелегко. Как найти правильные слова и поддержать в сложной ситуации? Как стать хорошим примером? Как научиться выражать свою любовь и поддержку, а в нужный момент с легким сердцем отпустить сына во взрослую жизнь? Каждая мама мальчика ежедневно решает множество задач, связанных с воспитанием мужчины. И книга Мэг Микер призвана помочь им в этом непростом, но важном деле.

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

ISBN 978-5-699-85479-0

© Фатеева Е.И., перевод на русский язык, 2015  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

# Из этой книги вы узнаете:

- Как отношения с мамой закладывают фундамент всех будущих отношений мужчины — **Глава 1**
- Как выражать любовь к сыну, чтобы она вдохновляла и поддерживала его — **Глава 1**
- Почему мальчикам необходим «эмоциональный словарь» — **Глава 2**
- Как их научить распознавать, выражать и справляться со своими чувствами — **Глава 2**
- Как помочь ребенку пережить развод — **Глава 2**
- Как слушать сына так, чтобы он захотел говорить с вами — **Глава 2**
- Как помочь ребенку выразить гнев и злость — **Глава 2**
- Как не вступать с сыном в противостояние — **Глава 3**
- Как дать сыну необходимую ему долю независимости — **Глава 3** и **Глава 6** и **Глава 10**
- Как разрешать конфликты между мамой и сыном — **Глава 3**
- Как обеспечить ребенку мужское внимание, если он растет без отца — **Глава 3** и **Глава 7**
- Как дать ребенку твердую почву под ногами — **Глава 4**

- Как помочь сыну найти цель и предназначение в жизни — **Глава 4**
- Как научить мальчика принимать и прощать — **Глава 4**
- Как научить сына самостоятельности — **Глава 6** и **Глава 10**
- Как правильно «дозировать» свою заботу — **Глава 6**
- Как наладить отношения между отцом и сыном — **Глава 7**
- Как включить отца в воспитательный процесс — **Глава 7**
- Как не препятствовать формированию нормальной сексуальности и мужественности мальчика — **Глава 8**
- Как уберечь подростка от опасностей, связанных с сексом — **Глава 8**
- Как стать мудрой мамой и как научить сына мудрости — **Глава 9**
- Как научить сына отвечать за свои поступки — **Глава 9**
- Как стать для сына хорошим примером — **Глава 9**
- Как отпустить сына во взрослую жизнь — **Глава 10**

Эта книга посвящается шести очень важным  
для меня, сильным и решительным женщинам  
БЕТ, ГРАНМЕР, МЭРИ, ШАРЛОТТЕ,  
ЛАУРЕ и ЭЙНСЛИ ГРЕЙС



# Содержание

<b>Введение</b> .....	13
-----------------------	----

## Глава 1

### **ВЫ — ЕГО ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ**

<b>(НО НИКОГДА НЕ ГОВОРИТЕ ЕМУ ОБ ЭТОМ)</b> .....	24
---	----

Покажите сыну, какой может быть женщина .....	26
---	----

Продолжайте любить его даже в самых сложных ситуациях .....	30
---	----

Не бойтесь любить его .....	38
-----------------------------	----

Не бойтесь немного отпустить его .....	42
--	----

Научите его любить .....	45
--------------------------	----

Никогда не поздно все наладить .....	49
--------------------------------------	----

## Глава 2

<b>НАУЧИТЕ СЫНА ЯЗЫКУ ЭМОЦИЙ</b> .....	55
--	----

Почему мальчику так важно владеть языком эмоций .....	58
---	----

Эпидемия безотцовщины .....	59
-----------------------------	----

Почему забота о чувствах сына — ваша задача .....	65
---	----

С чего начать .....	66
---------------------	----

Век живи — век учись .....	71
----------------------------	----

Научитесь хорошо слушать .....	72
--------------------------------	----

Разница между сыном и дочерью .....	74
-------------------------------------	----

Не прекращайте работать над собой .....	82
---	----

Чтобы справиться с его чувствами, вы должны быть сильной .....	82
--	----

## 10 МАМА И СЫН. СЕКРЕТЫ ВОСПИТАНИЯ МАЛЬЧИКОВ...

Стыд не способствует откровенности .....	84
Научите сына выражать свои чувства .....	92
Помогите сыну разделить эмоции и поступки.....	95

### Глава 3

<b>КАК ПРЕОДОЛЕВАТЬ ПРОТИВОСТОЯНИЕ С СЫНОМ.....</b>	<b>100</b>
«Ты меня совсем не понимаешь» .....	101
Мальчики не такие, как мы .....	105
«Я люблю тебя, отойди от меня» .....	107
Пытаемся исправить ошибки .....	109
Противоречия, которые возникают при воспитании сыновей .....	116
Ему нужны и независимость, и мама .....	118
Как мамы начинают противостояние.....	125
Как выжить во время противостояния .....	126
Иногда нужно «подложить соломку» .....	128
Никогда не переходите на личности.....	132
Терпение, терпение и еще раз терпение .....	134

### Глава 4

<b>«МОЯ МАМА — ЭТО МОЙ ДОМ» .....</b>	<b>137</b>
Дом — это место, где наши корни .....	140
Дом — это место, откуда мальчик начинает поиски смысла жизни.....	143
Будьте «доброй почвой».....	155
Самые важные уроки мальчик получает дома .....	162
Дом — место, куда он возвращается .....	173
Научите его надеяться .....	174
Принимайте его — во всех ситуациях .....	177
Научите его, как найти свое предназначение.....	179

## Глава 5

<b>ПОМОГИТЕ СЫНУ НАЙТИ И РАЗВИТЬ ЕГО СПОСОБНОСТИ</b> .....	182
Вашему сыну предстоит жить — подготовьте его .....	185
Ошибочное понимание любви.....	187
Позвольте сыну быть самостоятельным.....	192
Научите его уверенности в своих силах.....	197
Научите его ответственности .....	202
Хорошая скучная работа .....	206
Предоставьте ему возможность соревноваться.....	208

## Глава 6

<b>ВЫ — СВЯЗУЮЩЕЕ ЗВЕНО МЕЖДУ ОТЦОМ И СЫНОМ</b> .....	221
Что мальчикам нужно получить от своих отцов .....	225
Проблемы, с которыми сталкиваются отцы .....	233
Что должна сделать мать .....	245
Обращение к одинокой матери .....	254
Если отец оказывает дурное влияние на сына .....	257

## Глава 7

<b>КАК ГОВОРИТЬ С СЫНОМ О СЕКСУАЛЬНОМ РАЗВИТИИ</b> .....	261
Наши сыновья и их сексуальность .....	261
Ранний подростковый возраст.....	265
Подростки и секс: о чем ДОЛЖНА знать каждая мама .....	268
Как его защитить .....	270
Прекратите бояться и разговаривайте с сыном .....	271
Правильное воспитание с детства.....	272
Сохраняйте позитивный настрой, но держите все под контролем .....	277
Успокойтесь.....	280

## 12 МАМА И СЫН. СЕКРЕТЫ ВОСПИТАНИЯ МАЛЬЧИКОВ...

### Глава 8

<b>КАПИТАЛ, КОТОРЫЙ СЫН ПОЛУЧАЕТ ОТ МАМЫ</b> .....	283
Мудрость .....	283
Ответственность .....	287
Мощный тандем .....	290
Доверяйте своему инстинкту .....	291
Поверьте в себя .....	297
Имейте четкие убеждения и поступайте в соответствии с ними .....	299
Будьте ответственны сами .....	304
Научите сына быть мудрым и ответственным .....	307
Спрашивайте .....	309
Вовлекайте сына в совместные дела .....	311

### Глава 9

<b>ОТПУСТИТЕ СЫНА, И ТОГДА ОН К ВАМ ВЕРНЕТСЯ</b> .....	314
Почему так важно уметь отпускать .....	316
Что это значит: отпустить сына .....	319
Что это значит: не отпускать сына .....	325
Как найти правильное соотношение .....	331
Как сделать правильно .....	335
Проверьте свои мотивы .....	339
«До свидания» значит «Здравствуй» .....	344
<b>Благодарности</b> .....	349

# Введение

**Д**ля всех вокруг Джени была превосходной матерью. Я сама далека от такого совершенства, поэтому немного завидовала ее спокойным манерам, невозмутимости и преданности своим детям. Она была из тех матерей, что пекут детям шоколадный пирог из кабачков. Ее мальчики любили этот пирог, потому что она приучила их любить здоровую пищу и наслаждаться ее вкусом.

Каждый день Джени собирала сыновьям в школу полезные, экологически чистые печенья и лакомства на завтрак. Она работала в книжном магазине неполный день, но всегда старалась быть дома к возвращению детей из школы — тринадцатилетнего Джейсона и одиннадцатилетнего Дрю. Джени добровольно дежурила на переменах в школе, где учились сыновья, помогала их учителям и даже сама консервировала овощи. Она была из тех матерей, которые «правильны до отвращения».

\* \* \*

Я никогда не забуду несчастное лицо Джени в то раннее январское утро 2005 года. Она пришла ко мне на прием одна, чтобы обсудить проблемы старшего сына Джейсона. Джени буквально прорвалась сквозь сильнейший снегопад, который каждую зиму останавливал автомобильное движение на севере Мичигана. Но Джени была доведена до отчаяния.

Когда я открыла дверь кабинета, то испугалась: ее лицо было бледнее мела. Джени выглядела опустошенной. И эта опустошенность являлась не следствием бессонной ночи, а результатом длительного утомления. Я поняла, что у нее что-то неблагополучно дома, и спросила об этом.

— Это Джейсон, — сказала Джени, словно извиняясь. — Он совершенно отбился от рук. Ни я, ни Джим не можем справиться с ним. Я просто не знаю, что делать.

В то время Джейсону было тринадцать. Я его знала с двух лет и никогда не замечала в нем неуправляемости — живой, энергичный и любознательный мальчик. Джени и Джим усыновили его — ребенка очень юной матери — по правилам «открытого усыновления»<sup>1</sup>. Первые три месяца после рождения Джейсона приемные родители по собственной инициативе заботились и о его матери.

Даже в самом раннем возрасте Джейсон казался немного «не от мира сего». Он был милым и ласковым, но вместе с тем немного непредсказуемым и обладал «взрывным» характером. В восемь лет психиатр и школьный психолог поставили Джейсону диагноз СДВГ<sup>2</sup>.

Я не была полностью согласна с медикаментозной терапией, поскольку не считала, что СДВГ был причиной проблем поведения мальчика. Тем не менее небольшие дозы стимулирующих препаратов не могли ему повредить. Джейсон несколько лет

---

<sup>1</sup> Открытое усыновление — по правилам данного усыновления биологические и приемные родители имеют возможность общаться и владеют некоторой информацией друг о друге. Приемные родители являются законными представителями ребенка, но биологические родители могут обмениваться с ним письмами и даже встречаться. — *Здесь и далее прим. перев.*

<sup>2</sup> СДВГ — синдром дефицита внимания и гиперактивности — неврологическое и поведенческое расстройство развития, начинающееся в детском возрасте. Проявляется такими симптомами, как трудности концентрации внимания, чрезмерная активность и плохо управляемая импульсивность.

принимал лекарства, и создавалось впечатление, что они помогают.

— Я совершенно не понимаю поведение сына, — сказала мне Джени. — Только что он шутил с нами за ужином, а в следующую секунду уже кричит и проявляет свое недовольство! Выскакивает из-за стола, без причины орет на меня или на отца. Мы пытались его унять, лишить развлечений, но ничего не помогает. Два дня назад он сбежал из дома, так полиция поймала его и нескольких других ребят на парковке около супермаркета. Они пили пиво!

Джени заплакала. Сыночек, зеница ока для нее и ее мужа, внезапно превратился в «проблемного ребенка». Он стал похож на угрюмого, злобного подростка, каких изображают на придорожных щитах, приглашающих в центры по реабилитации алкоголиков и наркоманов.

Как ни странно, Джейсон внешне не выглядел, как трудный ребенок. Он носил аккуратную стрижку и всегда хорошо одевался (никаких татуировок и пирсингов). С друзьями своих родителей разговаривал вежливо, как подобает воспитанному ребенку. Прекрасно играл в хоккей, даже участвовал в молодежных религиозных обществах и ездил с ними помогать людям в Новом Орлеане после урагана «Катрина». Родители любили сына, проводили с ним много времени и внимательно относились к его потребностям.

— Что я сделала не так? — всхлипывала Джени. — Скажите мне, и я изменюсь. Только скажите, что делать. Мне нужно знать, потому что так больше продолжаться не может. Я вложила в него душу, любила все эти тринадцать лет! Как получилось, что он возненавидел нас с отцом? Я пыталась наладить с ним отношения, но тщетно. Хуже всего то, что я боюсь Джейсона. Когда его отца нет дома, а он «слетает с катушек», то может распустить