

Лиза Мока

Мама слышит тебя

Тонкое искусство баланса между
личными границами и безграничной любовью



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.922.7
ББК 88.8
М74

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Мока, Лиза.

М74 Мама слышит тебя. Тонкое искусство баланса между личными границами и безграничной любовью / Лиза Мока. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 288 с. — (Секреты умных родителей).

ISBN 978-5-17-135621-7

Любить, замечать, доверять, отдавать, наблюдать и принимать — это все о ваших отношениях с ребенком. Абсолютно каждый современный родитель задумывается о том, как правильно строить отношения со своим ребенком, как воспитывать, чтобы его настоящее и будущее были счастливыми. Блогер, автор нескольких бестселлеров, доула и мама пятерых детей Лиза Мока на страницах этой книги делится своим материнским опытом и вместе с читателем ищет ответы на непростые вопросы, касающиеся отношений родителей и детей.

Важность личного примера родителей, возможность изменения привычных сценариев, здоровый баланс между свободой и сохранением личных границ, важность расставления приоритетов и удивительная сила безусловной любви — эти и другие секреты воспитания помогут вам вырастить счастливого ребенка и получить огромное удовольствие от своего родительства.

**УДК 159.922.7
ББК 88.8**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-135621-7

Мокеева Е., 2022
ООО «Издательство АСТ», 2023

Оглавление

Предисловие	5
-----------------------	---

ГЛАВА 1. Зачатие и рождение

Не навязывайте ребёнку свой сценарий	14
Фундамент личности: как вы влияете на ребёнка при зачатии и рождении	18
Если мама плохая, её не страшно потерять	26
Что чувствует ребенок в утробе?	33
Матрицы Станислава Грофа	34
Как мама проживает беременность	38
Четвертый триместр	42
Главные советы всем начинающим мамам	56
Делайте то, что вы хотите вспомнить потом!	57
Мамы устают не от детей, а от обстоятельств	62
Как избавиться от напряжения, или Что действительно меня раздражает?	63

ГЛАВА 2. Ребёнок растёт

Ребёнок растёт — родители наблюдают	69
Чему вы учите ребёнка и чему ребёнок учит вас	72
Что хочет ребёнок и что могут родители	79

Мама всегда рядом	94
Поддержка	126
Обесценивание	129
Контроль	134
Иерархия в семье	153
Разделяйте границы!	155
Родители впереди	164
Друзья всегда рядом	170
Что значит быть включённым в ребёнка	200

ГЛАВА. Сепарация

Как поддерживать ребёнка	219
Забота или гиперопека?	247
Любить — это просто	250
Родители глазами детей	266
Не внушайте ребёнку страхи и стыд. Внушайте уверенность!	271

ПРЕДИСЛОВИЕ



Меня давно просят написать книгу о воспитании.

Но только четверым моим детям уже за 17–19 лет, а двое значительно младше. И я очень не хочу говорить о воспитании тогда, когда ещё не увидела результат.

Однако я понимаю, что результат воспитания мы не увидим никогда, жизнь ребёнка длинная и, как любой другой человек, он может сталкиваться с разными ситуациями. Оценить свой материнский успех нельзя, хоть и очень хочется. Да и заслуга ли родителей счастье или успех ребёнка?

Но что же все-таки подтолкнуло меня к решению написать эту книгу?

У меня есть приемный сын, его родители лишены прав. Однажды во время эфира, когда я вела лекцию в своей школе, мне стали звонить его родственники, я сбрасывала, но потом поняла, что так просто не будут звонить, надо взять трубку.

Мне сообщили, что умирает мама моего приёмного сына, она сейчас в тяжёлом состоянии в больнице и хочет увидеть его. Естественно, мы сразу поехали в больницу, сын попал к нам взрослым, прекрасно знает маму и переживает за неё. Мы

сходили к ней. Оказалось, все не так страшно, но ребёнок был очень расстроен такими новостями. Вся моя семья переживала вместе с ним, понимая, что он боится за маму!

Через несколько дней мы узнали, что она пошла на поправку и её выписали. Я сообщила об этом за столом после работы, и мои родные дети обрадовались и захлопали в ладоши в поддержку приёмного брата, понимая, как ценна каждому ребёнку его родная мама.

В этот момент я подумала, какие же удивительные у меня дети. И как я счастлива, что могу видеть их любовь к людям. Могу видеть, что они не ломают копыя за справедливость, осуждая других, а желают каждому счастья.

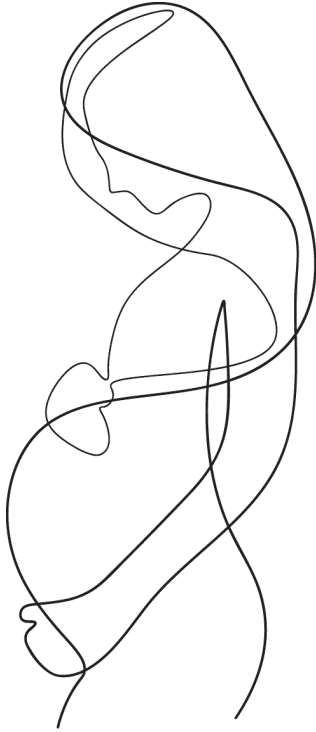
Мы все ходим по одной земле. И каждый может оказаться там, где другим никогда не захочется быть, и, как бы мы ни были уверены, я повторюсь, каждый может оказаться в разных ситуациях, но, несмотря ни на что, любой человек достоин только поддержки и любви.

И если ребёнок это понимает, значит, его жизнь уже сложилась хорошо.

Я могу точно сказать, что я счастливая многодетная мама и мои дети умеют любить, а значит, мы все справились с тем, что называют воспитанием.

ГЛАВА 1

ЗАЧАТИЕ И РОЖДЕНИЕ



Что ж, расскажу о своём отношении к детям, о наших взаимоотношениях, о воспитании, которого все боятся, — ведь так легко ошибиться! И тогда...

Тогда представьте, что вы уже ошиблись.

Что, если вы уже ошиблись? И так можно! Согласитесь, сразу становится намного легче.

Любой формат общения между родителями и ребёнком можно раскритиковать. В одном случае родители слишком любят, в другом балуют, в третьем слишком строгие, в четвёртом — мало внимания, перечислять можно бесконечно, уверена, что многие из вас читали книги о воспитании и находили свои ошибки.

Поздравляю, вот вам факт: идеальных родителей нет, идеальный родитель — любимый! А любимый тот, что свой!

И сейчас у многих эти слова вызвали сопротивление. Вы думаете, что я ошибаюсь, ведь есть любимые приёмные родители, а есть дети, которые не любят своих родных родителей. Но я не ошиблась.

У каждого из нас есть любовь к родителям — такая, какой они научили.

Мы часто думаем, что есть те, кто любит, а есть те, кто не любит, но это не так: каждый умеет любить, только для одного любовь — это внимание, нежность и поддержка, а для другого — мотивация, критика и стимулирование. Так почему для одного любовь — доброта, а для другого — строгость или безразличие? Давайте искать ответ.

Как я уже писала в одной своей книге, воспитание — это паровоз поколений. И с точки зрения физиологии, и с точки зрения психологии к нам многое приходит от родителей.

Такой маленький пример: представьте, ваша бабушка беременна вашей мамой и вдруг она испугалась чего-то. Этот же страх чувствует ваша мама в утробе бабушки, а в этот момент у мамы уже сформированы яйцеклетки, из одной из которых позже получите вы.

У нас есть генетическая память. Есть психологические исследования, которые доказывают существование родовой памяти. Я не хочу вдаваться в детали, но то, какими сценариями и реакциями мы наполнены, имеет корни в жизни наших родителей, бабушек, дедушек, прабабушек. Отрицать это неправильно. Однако постоянно думать об этом и винить в чем-то своих предков тоже ни к чему.

Важнее понять: что собой представляю я, какие во мне есть качества, реакции, и не винить себя за них, а знать, понимать, принимать и грамотно использовать.

Со всеми своими навыками и привычными вам сценариями вы обращаетесь к ребёнку. И совершенно не важно, что вы уже прочитали и узнали о воспитании, сколько бы масок вы ни примеряли, ребёнок видит вас. Он ваш, а вы – для него. И это идеальный тандем.

Видеть в себе-родителе идеального творца важнее любых знаний. К вам пришёл не мой ребёнок, понимаете, а ваш. И я могла бы рассказать, что делать, но для вас это никогда не станет правильным.

Так что же тогда важно?

Важно любить. Любить ребёнка. Не себя в ребёнке, не свои надежды и желания в нём, а его самого. Наверное, самым ярким примером для этой книги станет мой старший сын. Он первым открыл для меня материнство. И он первый научил любить не себя и не для себя.

НЕ НАВЯЗЫВАЙТЕ РЕБЁНКУ СВОЙ СЦЕНАРИЙ

Мой старший сын принёс с собой мой самый большой страх: быть не такой, как все.

Всю жизнь для меня было важным, чтобы я нравилась. Небольшая отсылка к тому, о чём я вам говорила вначале: этот сценарий — понравиться всем — пришёл ко мне от моих родных. Мои мама и папа не знали своих отцов и были уязвимы в этом. Для них важным было доказать, что они могут понравиться окружающим. Чтобы понять это, чтобы увидеть себя, а не то, что нравится другим, мне надо было пройти длинный путь к принятию того, что мой сын, мой любимый, мой самый лучший, не соответствует ожиданиям общества.

Мне надо было увидеть изнанку того, что казалось для меня нормальным. Нравиться другим. Но ведь если есть то, что принимают, чем восхищаются, значит, есть и противоположное — что не нравится! А в мире возможно разное, и это разное допустимо и нормально.

И первым шагом к родительству я считаю разрешение всем быть **разными**, но при этом одинаково

достойными для мира. Мы же все знаем, как лучше, как правильно, но забываем, что все великие открытия состояли не из правильного, а из нового — того, чего не было раньше. И дети — это и есть то новое, что мы дарим миру. Если мы хотим идти вперёд, нам важно приобретать свой опыт, а детям дать выбор. Но иногда от обиды за свою жизнь, иногда от чувства вины и всегда с благим намерением мы свой опыт передаём детям.

«Смотри, как у меня, и учись».

«Не хочешь, как я, тогда слушай! Я старалась, и тебе так просто ничего не будет».

«Я не доучилась, а ты обязан, не повторяй моих ошибок».

Примеров того, как мы хотим избежать своих ошибок в жизни детей или навязать им свои успехи, много.

И как поведет себя ребёнок, тоже очевидно: он выбирает, опираясь на модель, которую показывают родители. Поэтому чаще всего они не слышат, а просто повторяют. И повторяют то, что мы так хотим припрятать за разговорами о правильном.

«Я не доучилась» — и он не доучится или выучится назло.

И ни в одном, ни в другом случае пользы не будет, потому что нет выбора.