



# Гайд: я не плохая мама

Я просто устала

# Введение

Если ты открыла этот гайд, значит ты устала по-настоящему 😢

И ты хотя бы раз ловила себя на мыслях:

«Я плохая мама»

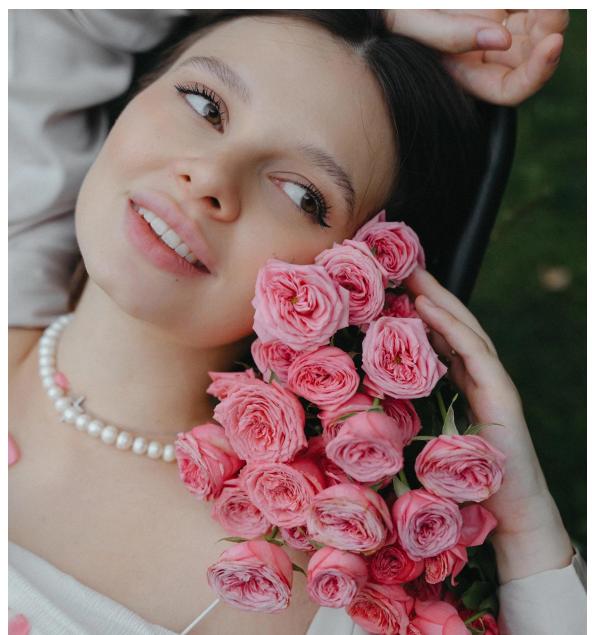
«Я неправляюсь»

«Почему у всех получается, а у меня нет?»

Я уверена, что каждая мама сталкивалась в своей голове с этими мыслями, но почему-то об этом редко говорят вслух.

Меня зовут Саша. Мне 27 лет,  
я мама впервые,  
моему малышу Тимофею 1,5 года.

И вместе с его рождением  
в моё сердце появилось так много любви,  
что ею с кем-то хочется делиться ❤  
и этим кем-то будешь - ты!



# Введение

Любовь пришла, но вместе с ней пришли сомнения, страхи, усталость и ощущение, что я всё время «не дотягиваю».

Я уверена, что мы с тобой имеем что-то общее, потому что у нас у обоих есть свои бзики, сомнения, усталостью и любовь к своему ребенку. И все вперемешку иногда 😊

Я создала гайд, чтобы хоть каплю помочь тебе, потому что если ты здесь, значит, тебе сейчас нужно немного тепла, немного понимания и ощущение, что с тобой всё в порядке



Этот гайд не типа «возьми себя в руки, тряпка» или «будь лучше». Гайд скорее про то, как можно чуть спокойнее и бережнее к себе.

Если после него тебе станет спокойнее хотя бы на 5% - значит, он был не зря ❤

# 1. Почему ты не спокойна?

(и почему с тобой всё нормально)

Если ты часто ловишь себя на этих мыслях, то ты не исключение, а норма.

Почти у каждой мамы внутри звучит одно и то же:

- я делаю недостаточно
- я слишком часто раздражаюсь
- я устаю больше, чем «положено»
- я хочу побыть одна и мне за это стыдно



И вот здесь важно сказать главное:

Ты можешь думать навязчиво, что ты слабая или что ты какая-то «не такая» или что тебе «не хватает терпения».

💔 Но! Проблема в том, что общество на маму навесило слишком много ожиданий и каждый день на тебя давят:

- соцсети с идеальными мамами и идеальными детьми
- родственники с советами «мы раньше как-топравлялись»
- фразы из серии «ну это же твой ребёнок»
- и самый строгий критик – это твой внутренний перфекционист

# 1. Почему ты не спокойна?

В итоге ты живёшь в режиме постоянной проверки:

достаточно ли я стараюсь?

достаточно ли я спокойная?

достаточно ли я хорошая?

А сил на это всё просто нет, но что важно понять:

Усталость – это не признак плохой мамы.

Раздражение – не признак нелюбви.

Желание побывать одной – не эгоизм.



Усталость это не плохая мама, а живая мама и мама, которая чувствует и отдаёт итак все что может, мама, которой тоже нужна поддержка.

И в следующих блоках мы будем учиться

не становиться «идеальной»,

а становиться чуть спокойнее.



# 2. Откуда вина?

Самые частые причины вины:

- мультики
- не гуляли
- накормила «не тем»
- накричала
- не играла в развивашки сегодня



Но если честно это не про ребёнка, а больше про давление.

Про «надо», «должна», «у нормальных мам не так». В общем про чужие голоса в голове, которые звучат громче, чем порой свой голос

## Мини-упражнение

Спроси себя:

«Моему ребёнку сейчас опасно?»



Если нет, то ты не навредила и сейчас все объективно в порядке. Ты просто живой человек, а не методичка по материнству 😊

## 2. Откуда вина?

📌 Ключевая мысль:

Ребёнку нужна достаточно хорошая мама, а не супер пупер идеальная

Малышочку нужна мама, которая иногда устает, иногда включает мультики иногда злится и потом обнимает 🤗

И именно рядом с такой мамой ребёнок учится жить в реальном мире, а не в эмоционально стерильном



# 3. А что если накрывает?



Ситуация:

ребёнок плачет,  
внутри всё сжимается,  
мысли путаются,  
ты на грани.



В этот момент быть «спокойной мамой» - провальная схема, нужно просто выжить в этот момент

## Шаг 1. Остановиться

Самое важное - безопасность:

- положи ребёнка в безопасное место
- выйди из комнаты на 30–60 секунд



Да, он может плакать и тебе может быть от этого невыносимо, но плач безопаснее, чем мама на пределе

Ты не бросаешь малыша, а берёшь паузу.

## Шаг 2. Дыхание

Ни каких практик и медитаций, просто:

# 3. А что если накрывает?



- медленный вдох носом

- длинный выдох ртом

Сделай 3-5 таких выдохов.

И это не чтобы «успокоиться», а чтобы тело перестало бить тревогу. Иногда этого уже достаточно, чтобы капельку прийти в себя



## Шаг 3. Фраза

Тихо, про себя или вслух:

«Яправляюсь настолько, насколько могу сейчас».

Пусть не идеально, а насколько сейчас получается и этого на данный момент вполне достаточно

👉 Важно помнить:

Спокойствие не появляется по щелчу, потому что это набор маленьких последовательных действий. Например: положить, выйти, выдохнуть, вернуться.

Ты не обязана быть спокойной и ты имеешь право быть живой!

# 4. Фразы, снимающие вину

Иногда необходимо чтобы кто-то внутри перестал давить на тебя. И помочь себе в этом можешь только ты

Смотри, эти фразы для тех моментов, когда вина накрывает сильнее усталости 😢

Можно просто перечитывать в сложные дни. Да и в обычные тоже можно)

— «Мой ребёнок не нуждается в идеальной маме». Ему нужна живая и настоящая мама

— «Я не обязана всё любить». Можно любить ребёнка и не любить бессонные ночи, истерики и усталость.

— «Сегодня был сложный день и это не делает меня плохой. Плохие дни бывают у хороших мам

— «Я имею право устать». Без каких-либо оправданий, просто потому что ты человек!

📌 Важно:

Эти фразы можно повторять не для веры, а просто для разрешения себе быть обычной мамы, которая живет

И ты не обязана быть лучше, уже всего достаточно ❤️

# 5. Мультики и неидеальные дни

Давай сразу по-чесноку: не все дни - развивающие, не все мамы - энергичные и не все решения «по книжке»

Иногда мультик - это не вред, а спасение мамы (когда ты на нуле, день был длинным и сил уже нет ни на игры, ни на улыбку)

📌 Важно разделять:

✗ мультик вместо жизни

- когда он постоянно заменяет контакт
- когда это единственный способ «занять ребёнка»
- когда мама уже давно не рядом, даже если физически здесь

✓ мультик, чтобы мама восстановилась

- чтобы выдохнуть
- попить чай горячим
- побыть в тишине
- собрать себя обратно



И это не про лень, а про выживание и заботу о себе!

# 5. Мультики и неидеальные дни

Ребёнку не нужна мама-героиня, которая всё тянет и ломается внутри. Малышу нужна просто живая мама рядом, которая может обнять, посмотреть в глаза и быть здесь по-настоящему. Неидеальные дни не отменяют твоей любви, потому что они часть реальной жизни и ты в ней - хорошая мама

## Наш список спокойных и добрых мультов:

- Короткий 2-минутный мульт про девочку и панду, ну очень успокаивает. [Смотреть](#)
- Успокаивающая сказка на ночь - помогает малышу настроиться на сон. [Смотреть](#)
- Бибика - на белом фоне появляются двигающиеся изображения, удобно для изучения новых предметов.  
[Смотреть](#)
- Автобус Борис - чуть активнее, но рассказывает полезные вещи (наш заменитель «Синего трактора»). [Смотреть](#)
- Наш фаворит! Включаем всей семьёй этот сериал про ИИ-котиков 😊

Очень добрые и интересные сюжеты, особенно нравится, как котики готовят и едят рис палочками. [Смотреть](#)

Главное: всё в меру!

# 6. А если накричала?

Если ты накричала, то ты не сломала ребёнка и не испортила привязанность и не перечеркнула всю любовь навсегда 😊

Ты накричала, потому что ты человек или может потому что устала, а может потому что в тот момент ресурсов не было.

Важно не делать вид, что ничего не произошло и не съедать себя чувством вины.

НО что же можно сделать:

1. Успокоиться самой



Хотя бы немного, потому что без этого любые слова будут пустыми

2. Сказать простыми словами:

«Прости, мама была злая, это не из-за тебя»



Можно сказать просто и без оправданий и длинных объяснений. Потому что ребёнку важно услышать что это не он плохой, а это маме было сложно.

P.S. представляй себя ребенком и что хотела бы услышать от мамы, которая вспылила

# 6. А если накричала?

## 3. Обнять если ребёнок готов

Иногда сразу, а иногда чуть позже, а иногда просто быть рядом.

📌 Сильная мысль, которую стоит запомнить:

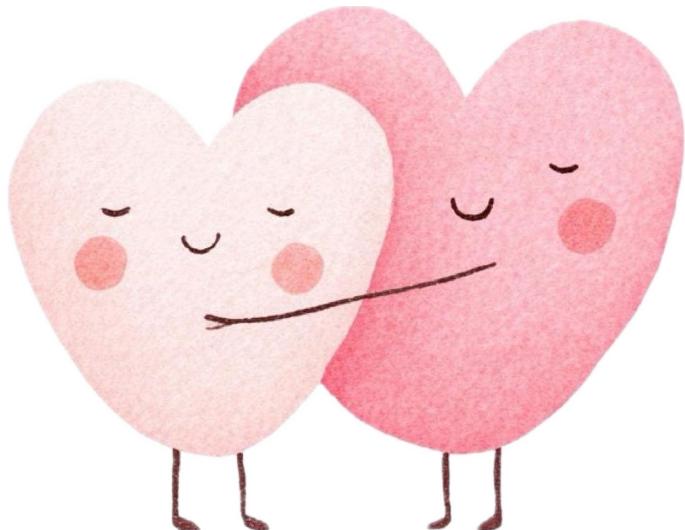
Умение восстанавливаться

важнее, чем не ошибаться.

Я уверена, что дети не нуждаются в безошибочных родителях, а им нужны те, кто умеет чинить контакт.

И каждый раз, когда ты возвращаешься,

обнимаешь, объясняешь, остаёшься рядом – ты делаешь для ребёнка очень и очень много.



# 7. Сравнение с другими

Сравнение – один из самых тихих источников тревоги, который не кричит, а просто каждый день говорит: «ты хуже».

Важно напоминать себе простые вещи:

- соцсети – это витрина, где показывают результат, а не путь и бессонные ночи.
- ты видишь 10 секунд, а живёшь с собой 24/7 и это нечестное сравнение.
- у всех разные ресурсы и разная помощь, разное количество сна и разные обстоятельства.

Ты не обязана быть такой, как они и вполне достаточно быть живой в своей реальности.

Маленькое упражнение

Каждый вечер перед сном спроси себя:

«Что сегодня я сделала достаточно?»

И ответ может быть очень простым:

— «я покормила» или «я не ушла в монастырь»? или «я была рядом»

Думаю что «достаточно» – это иногда простое присутствие, которого тоже хватает для ребенка и для тебя тоже должно хватать!



# 8. Спокойная мама?

Спокойная мама – это не та, кто никогда не злится и не та, кто всегда терпеливая и даже не та, у кого «просто такой характер».

Я думаю, что спокойная мама – это та, кто замечает себя и вовремя видит:

я устала; я голодна; я на нуле и не ждёт, пока сорвёт крышу 😊

**Спокойствие** – это не черта личности а состояние ресурса и ресурс складывается из очень простых вещей.

Мини-привычки, которые реально работают:

- вода. Обезвоженное тело хуже справляется со стрессом.
- еда. Не «потом», не «когда все поели», тебе тоже!
- сон при первой возможности. Не идеальный режим, любой шанс восстановиться.
- помошь – даже минимальная. Попросить подержать ребёнка, заказать доставку, отпустить контроль ненадолго

Эти пункты про заботу о себе, а не слабость.

**Спокойная мама – это просто живая и вовремя поддержанная (а не идеальная)**

И ты можешь быть такой без изменения характера и без насилия над собой ❤️

## Заключение

Если тебе кажется, что ты делаешь мало , значит тебе не всё равно и это уже знак силы, а не слабости.

Мамы, которым не всё равно и которые переживают, любят уже делают достаточно.

Мы не одни в этом пути и иногда достаточно просто быть рядом и молча любить.

И уверена, что в этих маленьких моментах проявляется забота, которую Бог видит и ценит, даже если мы сами её не замечаем.

И если кажется, что силы на исходе, то знай что любовь, которая в тебе, всегда больше, чем ты думаешь ❤️

Напоминаю про наше сообщество, где общаются добрые и поддерживающие друг друга мамы ❤️

[Ссылка на канал кликабельная](#)

