

ВОСПИТАНИЕ
С ЛЮБОВЬЮ И ПОНИМАНИЕМ

МЭГ МИКЕР

МАМА И СЫН

КАК ВЫРАСТИТЬ

ИЗ МАЛЬЧИКА МУЖЧИНУ



Москва
2022

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, 2022. — 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», 2022

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

| | |
|-----------------------|----|
| Введение | 13 |
|-----------------------|----|

Глава 1

ВЫ — ЕГО ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ

| | |
|---|----|
| (НО НИКОГДА НЕ ГОВОРИТЕ ЕМУ ОБ ЭТОМ) | 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

| | |
|--|----|
| НАУЧИТЕ СЫНА ЯЗЫКУ ЭМОЦИЙ | 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

| | |
|--|------------|
| КАК ПРЕОДОЛЕВАТЬ ПРОТИВОСТОЯНИЕ С СЫНОМ..... | 100 |
| «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

| | |
|---|------------|
| «МОЯ МАМА — ЭТО МОЙ ДОМ» | 137 |
| 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

| | |
|--|-----|
| ПОМОГИТЕ СЫНУ НАЙТИ И РАЗВИТЬ ЕГО СПОСОБНОСТИ | 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

| | |
|---|-----|
| ВЫ — СВЯЗУЮЩЕЕ ЗВЕНО МЕЖДУ ОТЦОМ И СЫНОМ | 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

| | |
|--|-----|
| КАК ГОВОРИТЬ С СЫНОМ О СЕКСУАЛЬНОМ РАЗВИТИИ | 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

| | |
|--|-----|
| КАПИТАЛ, КОТОРЫЙ СЫН ПОЛУЧАЕТ ОТ МАМЫ | 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

| | |
|--|-----|
| ОТПУСТИТЕ СЫНА, И ТОГДА ОН К ВАМ ВЕРНЕТСЯ | 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 |
| Благодарности | 349 |

Введение

Для 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»¹. 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 СДВГ².

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

¹ 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.*

² 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