

Ляйсания Ханнанова

**Я – его отец. Инструкция
по сборке настоящего
мужчины для мамы,
которая осталась одна**

«От выживания –
к стратегии. Как
вырастить сына, которым
вы будете гордиться»

Ляйсания Ханнанова
Я – его отец. Инструкция
по сборке настоящего
мужчины для мамы,
которая осталась одна.
«От выживания – к стратегии.
Как вырастить сына, которым
вы будете гордиться»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72958617

ISBN 9785006880764

Аннотация

Вы ушли от абьюзера. Теперь вырастите мужчину, который никогда им не станет. Нет теории. Только план. Конкретные фразы, диалоги и алгоритмы на каждый возраст: от истерики в 3 года до бунта в 15. Ответы на главный вопрос про отца. Инструкция, где взять здоровый мужской пример. Книга-инструкция для матери, которая решила разорвать цепь травмы. Для мамы, которая осталась одна и решила всё изменить.

Содержание

ПИСЬМО МОЕМУ СЫНУ	8
ГЛАВА 1: ТВОЯ СИЛА – ЕГО ГЛАВНЫЙ ФУНДАМЕНТ. КАК ПЕРЕСТАТЬ ВЫЖИВАТЬ И НАЧАТЬ СТРОИТЬ	11
ГЛАВА 2: ЯЗЫК ДОВЕРИЯ. КАК ГОВОРИТЬ С СЫНОМ, КОГДА ЕМУ 0, 1 И ДАЛЬШЕ	16
ЧАСТЬ 1: ГРУДНИЧОК (0—12 МЕСЯЦЕВ). ГДЕ ГЛАЗА И ТЕПЛО ЗАМЕНЯЮТ МИЛЛИОН СЛОВ	17
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Я – его отец. Инструкция
по сборке настоящего
мужчины для мамы,
которая осталась одна
«От выживания –
к стратегии. Как вырастить
сына, которым вы
будете гордиться»**

Ляйсания Ханнанова

© Ляйсания Ханнанова, 2025

ISBN 978-5-0068-8076-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Я – его отец. Инструкция по сборке настоящего мужчины
для мамы, которая осталась одна

«От выживания – к стратегии. Как вырастить сына, которым вы будете гордиться»

Предисловие

Эта книга для нас. Для тех, кто стал мамой не в фильме о счастливой семье, а в триллере с элементами психологического ужаса.

Мой сын был желанным. Он был зачат в любви – или в том, что я тогда принимала за любовь. Мы поженились, а через три месяца тест показал две полоски. И именно в этот момент счастливого ожидания мир перевернулся. Тот, кто клялся в верности, стал моим тюремщиком. Беременность – время, когда женщина наиболее уязвима, – он превратил в ад. Бесконечные допросы, унижения, истеричная ревность, психологическое насилие под соусом «заботы». Лишь позже, уже вырвавшись, я нашла название этому кошмару – нарциссическое расстройство личности. Тёмная триада. Мой брак стал полем битвы, где призом была моя психика и жизнь нашего будущего ребёнка.

Я осталась одна. С сыном на руках, с выжженной душой и с одним-единственным вопросом: как мне, сломленной этой историей, вырастить целого, сильного, доброго мужчину?

Я писала эту книгу по ночам. В перерывах между укачиваниями, стиркой и собственной паникой. Я искала ответы не в учебниках по идеальному родительству, а в интуиции выжившей. В желании защитить своего мальчика от любого эха того насилия. Я поняла главное: наша задача – не заменить отца. Наша миссия – построить такой мир для двоих, чтобы отцовство в его токсичном, уродливом варианте просто оказалось ненужным.

Эта книга – не теория. Это практическое руководство по созданию безопасности из хаоса. По воспитанию уважения, когда тебя самой не уважали. По возвращению силы, которая не ломает, а поддерживает. Здесь будет честно о страхах: «а не вырастет ли он таким же?», «хватит ли мне одной?», «как отвечать на вопросы о папе?». И здесь будут рабочие, проверенные на себе инструменты: как хвалить, чтобы не вырастить нарцисса; как разрешать эмоции, чтобы не вырастить тирана; где найти здоровые мужские примеры; как выстроить границы и остаться любящей мамой.

Если вы сбежали от абьюзера с ребёнком в коляске... Если вы устали от жалостливых взглядов и советов «потерпеть ради отца»... Если вы каждое утро просыпаетесь с мыслью «Я всё должна сделать сама» – эта книга ваша. Мы растем вместе с нашими сыновьями. И мы вырастим их не «несмотря на», а благодаря. Благодаря нашему опыту, нашей ги-

пербдительности, превращённой в мудрость, и нашей особой, негибаемой материнской любви.

Это наш манифест. Наша карта новой территории. Начинаем.

ПИСЬМО МОЕМУ СЫНУ

Здравствуй, мой дорогой мальчик.

Пишу тебе это письмо в тишине, пока ты спишь. Ты ещё маленький и не понимаешь всех слов, но я знаю, что главное любовь И ЭТО ты чувствуешь каждой клеточкой. Я пишу это для нашего будущего. Для того дня, когда ты вырастешь и захочешь понять нашу историю.

Хочу, чтобы ты знал самое важное: ты был желанным. Ты был зачат в любви в той, на которую я была способна тогда. Я за три месяца до готовилась, пила витамины, поехала к твоему отцу на поезде, так как он был очень далеко, с мыслями, что если что то случится чтобы ребёнок остался. И плюс я всю жизнь мечтала чтобы ты у меня был! Твоё появление стало самым ярким светом в моей жизни. И самым страшным испытанием. Потому что твой отец, тот мужчина, который должен был стать нашей опорой, увидел в твоём существовании не чудо, а угрозу. Его любовь превратилась в одержимость, заботу – в тюрьму, а нашу семью – в поле битвы.

Я пыталась. До 32-й недели беременности, чувствуя, как ты толкаешься в животе, я пыталась сохранить наш брак. Я верила, что моя любовь, моё терпение смогут всё исправить.

Я оправдывала его неконтролируемую ревность, его унижения – усталостью, страхом, чем угодно. Я думала, что должна терпеть ради тебя, ради идеи «полной семьи». Теперь я понимаю: это было не терпение. Это было безумство.

Сохранять семью, где один человек разрушает психику другого, – всё равно что лечить перелом мазью от синяка. Боль заглушается на время, но кость срастается криво. И тогда хромой будет уже не тот, кого били, а тот, кто видел эти побои и решил, что так – нормально. Я не могла допустить, чтобы твоей нормой стали крик, контроль и страх. Я развелась не потому, что не старалась. Я развелась потому, что старалась слишком долго не за тех людей – не за нас с тобой.

Люди расходятся по миллиону причин. Иногда они просто вырастают в разные стороны. Иногда перестают слышать друг друга. А иногда один из них решает, что имеет право ломать другого. И тогда развод – это не поражение. Это акт хирургического вмешательства. Это решение отрезать гниющую часть, чтобы сохранить жизнь здоровой. Нашей с тобой жизни.

Я выбрала нас. Выбрала твой спокойный сон вместо ночных скандалов. Выбрала твоё право расти, не оглядываясь в страхе на дверь. Выбрала возможность научить тебя любви, которая не душит, а окрыляет, и силе, которая защищает,

а не нападает.

Будет ли всегда легко? Нет. Будут моменты, когда тебе захочется иметь обычного папу, который играет в футбол. Я это понимаю, и мне будет за это больно. Но я обещаю тебе. Я буду стараться каждый день. Стараться быть достаточно мудрой, чтобы дать тебе нужные слова. Достаточно сильной, чтобы быть нашей крепостью. Достаточно любящей, чтобы этой любви хватило на всё.

Ты справишься. Потому что у тебя уже есть всё самое главное: ты знаешь цену покою и уважению. Ты растёшь в пространстве, где можно быть любимым – злым, грустным, радостным, – и тебя за это не ударят и не унижат. Ты учишься силе не как умению драться, а как умению оставаться собой.

Наша семья – не сломанная. Она – сознательно собранная из самых прочных материалов: правды, доверия и выбора. Выбора в пользу света.

Я люблю тебя больше всего на свете. И пока я дышу, у тебя есть дом. Настоящий. Тот, где ключ – в сердце, а не в страхе.

Твоя мама.

ГЛАВА 1: ТВОЯ СИЛА – ЕГО ГЛАВНЫЙ ФУНДАМЕНТ. КАК ПЕРЕСТАТЬ ВЫЖИВАТЬ И НАЧАТЬ СТРОИТЬ

Если ты читаешь это – ты уже героиня. Ты выбралась. Ты спасла себя и своего сына из мира криков, манипуляций и страха. Теперь перед тобой тишина. И эта тишина пугает больше ссор. Потому что в ней слышны все твои мысли: «А справлюсь ли я? А не сломаю ли его? А что, если я – плохая мать?»

Стоп.

Первое, что мы делаем, – выдыхаем. И ставим главный жизненный столб, на котором будет держаться всё: дом, воспитание, будущее твоего сына.

Этот столб – ТЫ. Не идеальная, улыбающаяся с обложки мать, а реальная. Уставшая. С травмой. Но – ЖИВАЯ.

Травма после отношений с нарциссом – это не просто плохие воспоминания. Это минное поле в твоей голове. Твоя тревожность, гиперконтроль, вспышки гнева или, наоборот, слезливость – это не твой характер. Это симптомы посттрав-

матического стресса. И если их не разминировать, по этому полю будет бегать твой сын. Он будет спотыкаться о твои невысказанные страхи и подрываться на твоих неожиданных срывах.

ПРАВИЛО №1: Исцеляющаяся мама – лучший подарок сыну. Счастливая мама – не привилегия, а обязательное условие.

Как это сделать? Не жди, когда «станет легко». Начинай сегодня.

ШАГ 1: Признай врага в лицо.

Выпиши на лист бумаги (в Notes в телефоне) три главных страха-призрака, которые крутятся у тебя в голове.

Например:

- «Я выращу такого же нарцисса, как его отец».
- «Он вырастет слабым, потому что нет мужского примера».
- «Я не справлюсь финансово/эмоционально, и мы пропадём».

Прочитай их вслух. Эти страхи теряют половину силы, когда ты видишь их написанными. Это не пророчества. Это задачи. И у каждой задачи есть решение.

ШАГ 2: Создай «Крепость спокойствия» – 15 минут в день.

Ты скажешь: «У меня нет и 5 минут!». Я тебе верю. Поэтому это будут не 15 минут тишины (её нет с малышом), а 15 минут другого качества внимания.

· Вариант А (когда он бодрствует): Сядь на пол. Отложи телефон. И просто наблюдай за ним. Не оценивай, не убирай игрушки, не лезь с едой. Смотри, как он познаёт мир: как хмурится, пытаясь вставить кубик, как лепечет что-то своему мишке. Просто будь рядом. Полностью. Это медитация «здесь и сейчас». Она лечит.

· Вариант Б (когда он спит): Не бросайся мыть посуду. Сядь. Выпей чашку чая/кофе/воды МЕДЛЕННО. Поставь таймер на 10 минут. И в эти 10 минут думай только о своих ощущениях: «Чашка горячая. В комнате светло. Я очень устала. Это нормально – быть усталой». Это перезагрузка нервной системы.

ШАГ 3: Перепиши программу.

Ты выросла в системе, где, возможно, было насилие или отсутствовал отец. Тебе в голову встроили вирусные установки: «Мужики все такие», «Терпи, ради ребенка», «Сама виновата».

Каждый раз, когда ловишь себя на такой мысли – останавливайся. И вслух говори противоположное, даже если не ве-

ришь.

Мысль: «Я никудашная мать».

Вслух: «Я делаю всё, что могу, в моих обстоятельствах. И я учусь. Этого достаточно».

Это не самовнушение. Это строительство новой нейронной дороги в твоём мозгу. Старая ведёт в пропасть тревоги. Новая – к берегу адекватной самооценки.

ШАГ 4: Найди своих. Хотя бы одного.

Одиночество убивает. Изоляция – лучший друг твоей травмы. Тебе НЕОБХОДИМ голос со стороны, который скажет: «Ты не сходишь с ума. Ты – молодец».

- Ищи в соцсетях хэштеги: #одинокаямама #мамапослеабьюза #сильнаямама.
- Найди одну адекватную группу или канал, где не стыдят, а поддерживают.
- Напиши там: «Привет. Мне страшно. У меня сын, мы одни». Ты получишь десятки ответов таких же, как ты. Вы – армия. Невидимая, но реальная.

Почему это воспитание сына?

Потому что твоё спокойное лицо – для него главный урок о мире. Когда ты регулируешь свои эмоции, его мозг через зеркальные нейроны учится сам регулированию. Когда ты прощаешь себе ошибки, он учится resilience (устойчиво-

сти). Когда ты просишь о помощи, он видит силу, а не слабость.

Ты строитель. Но чтобы построить ему надежный дом, тебе нужна твердая земля под ногами. Эта земля – твоё психическое здоровье.

Не завтра. Сегодня. С этой минуты.

Ты – не выживающая. Ты – созидающая. И мы начинаем.

«Домашнее задание на эту неделю»

1. Выписать 3 страха.

2. Найти 15 минут «другого» времени сегодня же.

3. Найти и вступить в 1 онлайн-сообщество.

4. Повторить вслух утром и вечером: «Моей любви и моих сил достаточно, чтобы вырастить хорошего человека».

Отлично. Вторая глава – это переход от работы с собой к конкретике общения с сыном. Вот она, в формате «бери и делай».

ГЛАВА 2: ЯЗЫК ДОВЕРИЯ. КАК ГОВОРИТЬ С СЫНОМ, КОГДА ЕМУ 0, 1 И ДАЛЬШЕ

Вам когда-нибудь казалось, что вы разговариваете со стеной? Слышите только гуление или крик в ответ? Значит, вы всё делаете правильно. Первый язык, на котором говорит ваш сын – не русский и не английский. Это язык тела, взгляда, прикосновений и интонации. И наша задача – стать для него лучшим переводчиком в этом мире.

Главное, что мы закладываем в эти первые месяцы и годы – не словарный запас, а базовое доверие к миру. И оно рождается из одного простого правила: я вижу тебя. Я слышу твой сигнал. Я реагирую.

ЧАСТЬ 1: ГРУДНИЧОК (0—12 МЕСЯЦЕВ). ГДЕ ГЛАЗА И ТЕПЛО ЗАМЕНЯЮТ МИЛЛИОН СЛОВ

В этот период мальчик – вся во власти биологии. Его мозг – губка, впитывающая один главный вопрос: «Безопасен ли этот мир?».

Что делать? Быть предсказуемым «контейнером».

1. Обнимайте ношением. Не просто носите, чтобы успокоить. Носите просто так. В слинге, на руках. Его вестибулярный аппарат учится чувствовать ваши движения, ваше дыхание, ваш ритм сердца. Это его первая уверенность: «Я – часть чего-то большого и надежного». Это не «приучить к рукам». Это – дать опыт безопасности.

2. Разговаривайте «всевидащим» взглядом. Когда кормите, меняете подгузник, просто ловите его взгляд – говорите. Не умные речи, а простой «репортаж с места событий»:

· «Сейчас я кладу тебя на пеленальный столик. Он прохладный, да? Вот твоя ножка, вот другая. Сейчас будет водичка – вот она. Как приятно, правда?»

· Почему это работает: Ваш голос, спокойный и повествовательный, становится звуковым фоном его безопасности. Он учится: «Мама рядом, она комментирует мир – значит, всё под контролем».

3. Отзеркаливайте его звуки и мимику. Он агукает – агукайте в ответ. Он хмурится – скопируйте его выражение лица с доброй интонацией: «Ой, ты такой серьезный!». Это основа будущего эмоционального интеллекта. Он получает послание: «Твои проявления замечены и приняты. Ты – значим.»

ЧАСТЬ 2: ГОД И ПЯТЬ (И ДО 2 ЛЕТ). БУНТАРЬ НА СТАРТЕ. «Я САМ!» И «НЕТ!»

Вот он – момент, когда из беспомощного комочка появляется личность с желаниями. Это критически важный этап для мальчика. Его мозг теперь задает новый вопрос: «А что Я могу? Я – отдельный?»

Задача мамы – позволить ему почувствовать свою силу, не теряя связи с ним.

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ЭТОГО ВОЗРАСТА: ПРЕДОСТАВЛЯЙ ВЫБОР, ГДЕ МОЖЕШЬ. БУДЬ НЕЗЫБЛЕМОЙ ГРАНИЦЕЙ, ГДЕ НЕОБХОДИМО.

Конкретные инструменты на каждый день:

1. Про чувства – называем ВСЁ.

Его эмоции – цунами. Он сам их боится. Ваша задача – быть «маяком» и «словарем».

- Ситуация: Упал, ударился, плачет.

- НЕЛЬЗЯ: «Не плачь, всё нормально, ерунда!» (Это обесценивание его боли).

- НАДО (присядьте на его уровень, обнимите): «Ты ударился. Это больно. Ты испугался. Я здесь. Я с тобой. Дай я подую».

- Магия в чем: Вы не просто утешаете. Вы даете ему слово для его внутренней бури. «Испугался». «Больно». «Расстроился». Теперь у хаоса есть имя. Со временем он скажет это сам и сможет регулировать себя.

2. Про злость – легализуем и направляем.

Злость мальчика пугает многих мам: «Он как отец!». Нет. Злость – это энергия к действию. Ее нужно не запрещать, а цивилизовывать.

- Ситуация: Он злится, что вы не даёте телефон, бьёт игрушкой.

- НЕЛЬЗЯ: «Прекрати немедленно! Как ты смеешь злиться!» (Запрет = подавление = позже взрыв).

- НАДО (твёрдо, но спокойно): «Я вижу, ты очень зол. Мне

тоже было бы обидно. Бить маму/кошку нельзя. Но ты можешь топтать ногами вот тут. Или побить эту подушку. Или покричать: „А-а-а!“. Давай вместе?»

· Магия в чем: Вы разделяете чувство и действие. Чувство – можно (злиться). Действие – нельзя (бить людей). И вы даете безопасный выход энергии. Вы учите: «Твоя сила есть. И ты можешь управлять ею, не причиняя вред».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.