





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 ; [перевод с английского Е. Фатеевой]. —  
Москва : Эксмо, 2022. — 352 с. — (Психология. Глав-  
ные книги жизни).

ISBN 978-5-04-119410-9

Мама – главная женщина в жизни мальчика. Именно мама долж-  
на помочь сыну найти цель и предназначение в жизни, научиться по-  
нимать 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 приме-  
ром? Как научиться выражать свою любовь и поддержку, а в нужный  
момент с легким сердцем отпустить сына во взрослую жизнь? Ка-  
ждая 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 978-5-04-119410-9

© Фатеева Е.И.,  
перевод на русский язык, 2019  
© 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, 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.....	44
-------------------------	----

Никогда не поздно все наладить.....	48
-------------------------------------	----

### 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 .....	70
----------------------------	----

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

## СОДЕРЖАНИЕ

Разница между сыном и дочерью.....	74
Не прекращайте работать над собой.....	82
Чтобы справиться с его чувствами, вы должны быть сильной.....	82
Стыд не способствует откровенности.....	84
Научите сына выражать свои чувства.....	92
Помогите сыну разделить эмоции и поступки.....	94
<b>Глава 3</b>	
<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.....	108
Противоречия, которые возникают при воспитании сыновей.....	115
Ему нужны и независимость, и мама.....	118
Как мамы начинают противостояние.....	124
Как выжить во время противостояния.....	126
Иногда нужно «подложить соломку».....	128
Никогда не переходите на личности.....	131
Терпение, терпение и еще раз терпение.....	134
<b>Глава 4</b>	
<b>«МОЯ МАМА — ЭТО МОЙ ДОМ».....</b>	<b>136</b>
Дом — это место, где наши корни.....	138
Дом — это место, откуда мальчик начинает поиски смысла жизни.....	142
Будьте «доброй почвой».....	154
Самые важные уроки мальчик получает дома.....	161
Дом — место, куда он возвращается.....	171

## СОДЕРЖАНИЕ

Научите его надеяться .....	173
Принимайте его — во всех ситуациях .....	175
Научите его, как найти свое предназначение.....	177
Глава 5	
ПОМОГИТЕ СЫНУ НАЙТИ И РАЗВИТЬ ЕГО СПОСОБНОСТИ .....	181
Вашему сыну предстоит жить — подготовьте его .....	184
Ошибочное понимание любви.....	186
Позвольте сыну быть самостоятельным .....	190
Научите его уверенности в своих силах.....	196
Научите его ответственности .....	201
Хорошая скучная работа .....	205
Предоставьте ему возможность соревноваться.....	206
Глава 6	
ВЫ — СВЯЗУЮЩЕЕ ЗВЕНО МЕЖДУ ОТЦОМ И СЫНОМ.....	220
Что мальчикам нужно получить от своих отцов .....	223
Проблемы, с которыми сталкиваются отцы .....	232
Что должна сделать мать .....	243
Обращение к одинокой матери .....	253
Если отец оказывает дурное влияние на сына .....	256
Глава 7	
КАК ГОВОРИТЬ С СЫНОМ О СЕКСУАЛЬНОМ РАЗВИТИИ .....	260
Наши сыновья и их сексуальность .....	260
Ранний подростковый возраст.....	264
Подростки и секс: о чем ДОЛЖНА знать каждая мама .....	267
Как его защитить .....	269
Прекратите бояться и разговаривайте с сыном .....	270
Правильное воспитание с детства.....	271

## СОДЕРЖАНИЕ

Сохраняйте позитивный настрой, но держите все под контролем .....	276
Успокойтесь .....	279
<b>Глава 8</b>	
<b>КАПИТАЛ, КОТОРЫЙ СЫН ПОЛУЧАЕТ ОТ МАМЫ.....</b>	<b>282</b>
Мудрость.....	282
Ответственность .....	286
Мощный тандем.....	289
Доверяйте своему инстинкту .....	290
Поверьте в себя.....	296
Имейте четкие убеждения и поступайте в соответствии с ними .....	298
Будьте ответственны сами .....	303
Научите сына быть мудрым и ответственным.....	305
Спрашивайте .....	308
Вовлекайте сына в совместные дела.....	310
<b>Глава 9</b>	
<b>ОТПУСТИТЕ СЫНА, И ТОГДА ОН К ВАМ ВЕРНЕТСЯ.....</b>	<b>313</b>
Почему так важно уметь отпускать .....	315
Что это значит: отпустить сына .....	318
Что это значит: не отпускать сына .....	323
Как найти правильное соотношение .....	330
Как сделать правильно .....	334
Проверьте свои мотивы .....	338
«До свидания» значит «Здравствуй» .....	343
<b>БЛАГОДАРНОСТИ.....</b>	<b>348</b>



## 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 отращения».

\* \* \*

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 стиму-

---

<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.

лирующих препаратов не могли ему повредить. Джейсон несколько лет 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 руки. Однажды он так толкнул меня, что