

# СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение .....	11
От устата .....	13
В майчиния скют .....	17
Нейна собствена утроба .....	25
Отглеждане на бебето .....	33
Чаени изкушения .....	42
Пъпки, приятели и пубертет .....	51
Празното гнездо .....	57
Точно като майка ми .....	63
Да го целуна, за да мине .....	66
Работата на майката .....	73
Майка ми казва .....	79

Когато мама се нуждае от кураж .....	85
Не звъниш, не идваш .....	96
Добре опакован .....	101
Добрата, лошата и глупавичката .....	108
Съвети към заети майки за борба със стреса .....	120
Смели майки .....	129
Да имаш всичко .....	133
Вътрешният творец .....	137
Майки от всички страни, съюзявайте се! .....	148
Покажете, че ви е грижа .....	152
И накрая .....	163

осемдесет и шестгодишна възраст в навечерието на президентските избори.

Опра Уинфри, медийна мегазвезда, филмов продуцент и актриса, е още едно доказателство за силното влияние, което майката или майчината фигура може да окаже върху живота на детето. В случая на Опра, не майка ѝ, а майката на майка ѝ е тази, която спомага да покълне семето на съгбата на внучка ѝ. Опра е родена като незаконно дете в провинциален Мисисипи. Когато майка ѝ се мести, оставя собствената си майка да се грижи за бебето. По-късно Опра ще потвърди колко важна е била баба ѝ при нейното развитие. Тя описва как старицата я научила да чете, което ѝ отворило врати, които иначе биха били затворени и така допринесла за бъдещия ѝ успех.

## Какво казват те

Много други преуспели хора отдават своята сполука на майките си. Ето какво казват някои от тях:



„Моята майка никога не се отказа от мен. Като ученик, се случваше да направя толкова много бели, че да ме изгонят от училище. Тя обаче веднага ме гонеше от вкъщи обратно в училище.“

ДЕНЗЪЛ УОШИНГТЪН (1954–)



„Майка ми беше най-красивата жена, която някога съм виждал. Всичко, което съм, дължа на майка си. Приписвам своя успех в живота на моралното, интелектуалното и физическото възпитание, което получих от нея.“

ДЖОРЖД ВАШИНГТОН (1732–99)

„Струва ми се, че моята майка е най-възхителната жена, която някога съм познавал... Оттогава се срещнах с много хора, които са смайвали света, но не съм виждал по-съвършено изискана жена от майка ми. Ако съм постигнал нещо в този живот, дължа го на нея.“

ЧАРЛИ ЧАПЛИН (1889–1977)

„Никога не ще забравя майка си, защото тя пося и отгледа семената на добротата у мен. Тя отвори сърцето ми за трайни впечатления от природата, събуди разума ми и разшири хоризонтите ми, а нейните наставления упражняват постоянно влияние през целия ми живот.“

ИМАНУЕЛ КАНТ (1724–1804)

# ОТГЛЕЖДАНЕ НА БЕБЕТО

**Н**е е лесно да си майка – особено ако ти е за първи път. Всички си път съвети – приятели, майки и да, дори свекърви. Отглеждането ти от майка ти се дължи колкото на личните ѝ предпочитания, толкова и на преобладаващия стил на родителстване по нейно време.

## Груба любов

Отношението към отглеждането на децата се е променило изключително много през вековете, като различни експерти проповядвали на майките „правилния“ начин, по който да отглеждат децата си. Дълго време на мода е бил строгият подход поради страха, че прекалено многото внимание ще превърне детето в разглезен келеш. Забравете за политиката „без бой“ (майките все още не са единодушни по въпроса) и просто погледнете тези стилни съвети от предишни столетия:

♥ Който нести боя, мрази детето.

# ПЪПКИ, ПРИЯТЕЛИ И ПУБЕРТЕТ

**А**ко има една непроменлива в работата на майката, то това е постоянната промяна. Всеки етап е ново изживяване и изисква различни умения. Точно когато майката си мисли, че ги е усвоила, идват пубертетът, пъпките и влиянието на приятелите – детето е станало тийнейджър. През този период дори и за най-обизраните майки понякога е трудно да запазят спокойствието, че и разсъдъка си.

## Природата на звяра

В известен смисъл „ужасният пубертет“ е повторение на „ужасната двегодишна възраст“, когато малчуганите поемат по пътя към зрелостта и се стремят към независимост от родителите си. Като кораби, вдигнали котва, тийнейджърите откриват нова сила: те вече не трябва да слушат родителите си. Прекалено са големи, за да бъдат

взети на ръце и сложени в детската количка и просто могат да си отидат, докато мама или татко говорят. Така че, ако смятате, че вашата майка далеч не е била свършена по време на пубертета ви, бъдете по-великодушни: тя се е разправяла с извънземен вид – тийнейджър.



„Пубертетът е период на резки промени. Например, между дванадесет и седемнадесетгодишна възраст, един родител се състарява с до двадесет години.“

АНОНИМЕН АВТОР



## С какво си имат работа майките

- ♥ Тийнейджърите са големи – всъщност, като нищо може да са по-големи и по-силни от родителите си. „Отивай в стаята си“ не работи при двуметров син.
- ♥ Тийнейджърите имат силно чувство за (не)справедливост. „Не е честно!“ е популярна инстинктивна реакция в редица ситуации.
- ♥ Тийнейджърите са отегчени. „Все тая“ е полезен израз, който може да се изрече в отговор на повечето родителски заявления или молби.

# ДА ГО ЦЕЛУНА, ЗА ДА МИНЕ

Спомените как майка ни се грижи за нас, когато сме болни, никога не избледняват, колкото и да остареем. Тя ни забиваше в леглото, носеше ни супа, лекуваше ни с прости лекове и стоеше до нас, за да ни чете приказки или за да ни гали косата. Нейните любов и загриженост може би имаха равна роля с лекарствата за оздравяването ни. Тя ни накара да се чувстваме в безопасност. Кой не би искал мама да го завие, когато е болен.

## Мама – най-доброто лекарство

Лековете, които майките ни прилагат, се използват от поколения наред и в някои случаи става дума за предавани от майки на дъщери традиционни лечения за облекчаване на обикновени болестки като настинка, възпалено гърло, треска, болки в коремчето, ужилвания и драскотини.



# РАБОТАТА НА МАЙКАТА

Работата на майката далеч не включва само отглеждането на деца. Това дори не е и половината...

---

„Майката винаги греша.“

КЛЕЪР РЕЙНЪР<sup>20</sup> (1931–)

---

## Към всички кандидатстващи

Днес кандидатстващите за работа обикновено намират списъци със „задължения и отговорности“ в обявата за позицията, за която кандидатстват. Само си представете как би изглеждало описанието на работата за позиция „майка“. Ето някои задължения, които включва тя.

Една майка трябва:

♥ Винаги да се събужда посред нощ, когато бебето ѝ плаче

<sup>20</sup> Английски журналист и писател. Почива през 2010 г. – Б. пр

и да става да го нахрани (нека бъдещите служители си отбележат: това не е задължение на вашия партньор, който е придобил избирателна глухота и по тази причина може да проспи и земетресение).

♥ Да бута натоварена количка в супермаркета, за предпочитане с отегчени деца по петите.

♥ Да готви за семейството.

♥ Да е готова за повтаряни изисквания за пица и чипс, придружени с отказ да се яде каквото и да било друго.

♥ Да почиства къщата.

♥ Да мие съдовете.

♥ Да пере и глади грехите.

♥ Да забелязва кога къщата има нужда от чистене (нека бъдещите служители си отбележат: това не е отговорност на вашия партньор, който е развил избирателна слепота и просто не вижда праха по стълбите).

♥ Да се погрижи за ограскани колена.

♥ Да избърсва сълзите.

♥ Да чете приказки за лека нощ.

♥ Да гушка децата си.

♥ Да излиза от работа веднага щом от училище ѝ съобщят, че някое от децата ѝ е паднало.

# ДОБРЕ ОПАКОВАН

Децата са креативни по природа и обожават да правят подаръци за други хора. Колко горди се чувстват те от радостта на баба от дара, който специално са създали за нея. И за майките, изработването на подаръци отваря врати към онези забравени и старомодни занаяти, които могат да донесат голяма наслада за малко пари. Ето ви няколко идеи, които да предложите на детето си... може би ще трябва да помагате!

## Снимка в рамка

Една семейна снимка в рамка е лесен за правене подарък, а може да означава толкова много за получателя. Един от най-ценните подаръци, които някога съм правила, беше на племенника ми. Бях открила една снимка на майка му от времето преди да навърши тридесет години. Поръчах копие на оригинала в хубаво качество и после го сложих в професионална рамка и му я подарих за четиридесетия му рожден

# СЪВЕТИ КЪМ ЗАЕТИ МАЙКИ ЗА БОРБА СЪС СТРЕСА

**Н**ай-добрият начин, по който една заета майка може да се пребори със стреса, е да направи щателна ревизия на живота си и да пренареди нещата по-ефикасно. Ето няколко идеи как да го направите – те засягат различните начини, по които да се организирате, за да избегнете затъването до козирката в непосилни задачи.

## Правете си списъци

Списъкът със задачи е най-добрият начин за проследяване на всички необходими неща за правене всеки ден. Но хвърчащите из цялата къща списъци по гърбовете на пликове за писма, могат да създадат проблеми. Номерът е да имате определено място за списъка със задачи (било дневник,

# СМЕЛИ МАЙКИ

**М**айките не се изчерпват само с дома и ябълковия пай. Има и такива, които показват истински кураж и решителност, особено в грижата за децата си, а и често в грижата за чужди деца. Ето някои от вдъхновяващите им истории.

## Майки на изчезналите

Може би едни от най-известните майки в света са Майките на Плаца де Майо в Аржентина. По време на т.нар. Мръсна война в страната (1976–83) правителствени агенти отвлечат хиляди хора, които изчезват безследно. В отговор майките на жертвите правят първата си демонстрация на Плаца де Майо в центъра на Буенос Айрес пред президентския палат „Каса Росага“ на 30 април 1977 г. Оттогава тези жени, известни днес като „Майките на Плаца де Майо“, се събират там всяка седмица, носещи бели забрадки с имената на децата си, за да протестираат срещу изчезванията

# ДА ИМАШ ВСИЧКО

Наистина е забележително какъв път са изминали жените (във всеки случай поне на Запад). Преди повече от век мъжете са имали всички законни права – на собственост, на съпрузите си, на децата си. Финансово, жените били зависими от съпрузите си и дори не могли да гласуват. Образованите и осведомени жени не били смятани за „женствени“. Още по-лошо – такива не дамски черти щели да отблъснат потенциални съпрузи. И после какво? Живот като неомъжена и бездетна гувернантка. Днес жените имат и семейства, и собствени кариери.

## Мястото на жената...

...е въкъщи. Но не и за тези майки, които успяват да съчетаят майчинството с голям успех в своето поприще. Ето произволен списък само с няколко такива алфа майки:

- ♥ Анита Родик, основател на етичната верига магазини за козметика The Body Shop

# ВЪ ТРЕШНИЯТ ТВОРЕЦ

**Х**лапетата обичат да майсторят неща и работата с ножници, лепило и бои е много специален и забавен начин за майките да прекарват повече време с децата си. Хората винаги казват, че детството си отива за миг. Знаем, че е клише, но като майка ще разберете точно колко е вярно и може да запазите щастливите спомени с децата си, когато са били малки, като запазите поне една-две техни рисунки или саморъчно направени поздравителни картички. Освен това, дядовците, бабите и други роднини и приятели ще се радват да получат такива картички или спомени за споделено пътешествие. Така че се настройте творчески! Единствената граница я поставя вашето въображение...

## Кутията на твореца

За да има изобилие от материали за шедьоври (искаме да сте подготвени, когато ви споходи музата), е хубаво да имате колекция от парченца, които да са ви подръка. Майки

# ПОКАЖЕТЕ, ЧЕ ВИ Е ГРИЖА

**М**айките са сред най-здрavo работещите хора на света, но голяма част от труда им остава незабелязан, защото е част от ежедневието ни. Как да покажем на майките си, че ги ценим? Малките подаръци са чудесни, но много често това, което правим, а не това, което купуваме, показва, че ни е грижа. Може и да е сантиментално, но е вярно: замисълът има значение.

## Нека си почина

Не е бляскаво, не може да се купи, не струва много пари (всъщност е бесплатно), но е подарък, за който майките биха дали мило и драго. Какво е? Почивка! Правенето на нещо с цел облекчаване на майката показва две неща:

- А. Забелязали сте усиления труд, който тя полага.
- Б. Искате да покажете благодарността си, като ѝ помогнете.



## И НАКРАЯ...

**Н**акрая искам да споделя една своя истинска история за един от най-хубавите подаръци, които съм получавала. Направиха ми го двете ми дъщери. Беше голям рожден ден за мен – един от ония с нули накрая (няма да кажа коя беше цифрата преди нулата). Мина партито. Мина тортата. Мина шампанското. Това се случи на следващия ден. Получих официална покана от двете си деца, с място и време за срещата и с инструкция да си запазя деня свободен и това беше всичката налична информация. Срещнах се с тях в уреченото време и място в центъра на Лондон. Открих, че ще участвам в своеобразен лов на съкровища: обиколка с вълшебни загадки с примамливи подсказки.

Те бяха във формата на карти с размера на картички. Малката ми дъщеря беше нарисувала предмети, които символизираха различни „подаръци“. Всяка карта беше пълната с обикновен кафяв плик с червена цифри между 1 и 6 отпред. Всичко, което трябваше да направя, е да избира някоя – не беше задължително поред – и те щяха да ми дадат нещо или