



# Оглавление

<b>Благодарность</b> .....	4
<b>Глава 1. Три главных совета самой себе</b>	
до рождения детей .....	7
Два лагеря ждунов .....	8
Никто не должен разделять вашу точку зрения .....	21
Принимать помощь – это кайф .....	37
<b>Глава 2. Советское наследие и «баги» психики</b>	
матерей .....	47
<b>Глава 3. Детей не воспитать словами</b> .....	87
<b>Глава 4. «А мой ребенок ходит на бокс, играет</b>	
на скрипке, занимается танцами с года» .....	117
<b>Глава 5. Капризы. Несогласие. Истерики!</b>	
Как с этим жить? .....	147
<b>Глава 6. Вопрос — ответ</b> .....	181

# Благодарность

**Т**акое это важное чувство — Благодарность. Обожаю ловить его, ощущать, придавать ему разные формы.

Спасибо!

Бесконечное Спасибо моим МАМЕ и ПАПЕ!

За то, что на этот свет однажды появилась Я.

Спасибо им за мой свободный доступ к пробам и ошибкам.

За полное принятие моих шагов и поворотов «не туда».

За ощущение собственной ценности — априори.

За доверие.

За жажду жить и делиться своей энергией.

Мам, Пап, спасибо вам. Без вас ничего этого бы не было.

Спасибо моему Мишке.

За то, что всегда, ВСЕГДА поддерживает мои идеи. Даже самые дурацкие и спонтанные. Ему ничего не трудно и ничего для меня не лень.

Спасибо, Миш, что в моих ощущениях мы с тобой всегда «вместе».

Мишка всегда подбирает нужные слова. Умеет промолчать (в отличие от меня) и знает, когда пора заказывать круассан с малиной, если ситуация вовсе вышла из-под контроля.

Спасибо ему за то, что однажды на моё «а вдруг эта книга никому не будет интересна» сказал: «Напиши её для меня. Мне интересна!»

*Страхи, комплексы, сомнения живут в каждом из нас. Сами себе мы самые строгие судьи. Но когда наши близкие нас поддерживают, ломается любая стена неуверенности. Я проверяла.*

Спасибо нашим детям за то, что они пришли на этот свет.

Мы бесконечно счастливые люди. Нам теперь всегда есть у кого учиться.

Спасибо моим космическим подписчикам в Инстаграм. За ежедневный обмен энергией, за доверие и любовь! Это взаимно, всегда знайте это, пожалуйста.

Чувствовать свою благодарность каждому дню за его наполненность событиями — это особый кайф.

За улыбки, которые ловлю и складываю в шкатулку тёплых воспоминаний.

За смех, даже когда он сквозь слёзы.

Всё происходящее со мной здесь и сейчас — бесценно. И если тяжело — это опыт, это важнейший путь МЕНЯ ко мне самой.

Спасибо моей жизни за возможность и желание благодарить людей вокруг, за эмоции и события, которыми они её наполняют.

Спасибо мне за эту новую ступень. И такую дорожку сердцу книгу, улетевшую из моего ноутбука на полки магазинов.

Спасибо издательству АСТ, которое предложило мне написать книгу и верило в меня.

Быть благодарными в моменте за то, что с нами происходит. За всё, что с нами происходит.

Наверное, это и есть — ловить дзен.



# Глава 1

## ТРИ ГЛАВНЫХ СОВЕТА САМОЙ СЕБЕ ДО РОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ



## ДВА ЛАГЕРЯ ЖДУНОВ

Я стояла в раздевалке бассейна с маленькой Ксю. Ей было тогда месяцев пять, и мы начинали ходить на занятия по грудничковому плаванию. Будем считать, что именно тот поход и та раздевалка дали начало моему пути к материнскому дзену. А позднее этот дзен из материнского перерос в общечеловеческий.

Итак, раздевалка. Я снимаю купальник с вертявого пупса. Вокруг такие же мамочки, как и я, ведут всяческие «мамские» разговорчики. Я слушаю и понимаю — что-то тут не так...

Мамы обсуждали какие-то странные темы, а подкрепляли всё это максимально загадочными для меня аксиомами. Их так искренне радовало, что мой ребёнок ещё не ходит, и очень они горевали, что их дети уже бегают...

*«Ага, лежит, переодеваешь её... вот подожди! Пойдёт она, и начнётся у тебя полный капец»,* — сказала одна из мамочек, и остальные поддержали её речь бурными овациями. Вслед полетели пачки... нет не памперсов, доказательств! Страшные рассказы

о том, как один ребенок пошёл... и начал открывать шкафчики. Другой — вытаскивать кастрюли из ящика на кухне. А третий — добрался до крупы. Накал страстей усиливался, напряжение в воздухе достигло своего пика, а до меня всё никак не доходило, что же не так с этими кастрюлями и крупой? Вроде это как раз про мелкую моторику и крупные открытия в жизни. Вроде всё по плану. Но меня быстро спустили с небес на землю.

*«Да ладно пойдёт. Ты подожди. Скоро ещё и зубы полезут. Вот это будет ад»*, — продолжили предсказательницы страшных событий из жизни матерей.

Пока я в срочном порядке сдирала с себя купальник, дабы выйти из этой секты, в раздевалке обнаружилось, что есть и вторая сторона лагеря «ждунов». У них уже всё было плохо. И нужно ждать, пока однажды, когда-нибудь станет хорошо. Но это не точно. Секта милых мамочек в перманентном режиме ожидания чуда! Вот подожди, колики пройдут — и всё будет нормально. Ну подожди, зубы прорежутся — тогда ок. Подожди ещё, сейчас в садик отдадите — тогда жизнь наладится! Ой, подожди, вот школу выберете — и всё тогда, заживёшь... Подожди, подожди, подожди.

В тот момент, как и во многие другие по жизни, от погружения во всеобщее помутнение рассудка меня



спасла только моя вредность. «Ребят, а чего началось-то? Всем доброго дня, ждите сами. Я на выход».

Всю дорогу домой этот разговор не выходил у меня из головы. Так много мам. Много мнений. В наличии сразу два лагеря со своими доводами и выводами. А мне ни один не подходит. Мне-то это всё зачем?

Я задумалась. Обязательно ли ждать чуда или худа? И чем так плох мой ребёнок сейчас? Или почему он должен стать ещё хуже потом?

Где-то в этих купальных кулуарах я чётко начала понимать, что очень хочу ловить каждый момент своей жизни. Как минимум из вредности. Ведь всё, что со мной происходит в текущем режиме, — уже моя жизнь! К чему мне эти раздевалочные пророки.

Я хочу сейчас. И вообще, я ждать не умею. Никогда не умела.

Плохо потом будет или хорошо — у меня есть «моё» сегодня! И в этом весь кайф.

Пусть сегодня трудно или тяжело. Это жизнь. Она уже идёт. Вероятно, когда мы все умрём, станет совсем легко. Но в этом ли основная цель? Моя — точно нет!

**Если обмануть себя и уйти в лагерь ждунов плохого или хорошего, можно никогда не поймать**

**настоящий момент. Можно всё пропустить. Вообще всё!**

Ну как так, ребят. Выключайте режим ожидания. Мечтайте, конечно, стройте планы, но не избегайте своего настоящего. Не пропусайте его.

В нашу первую зиму, когда Ксю было ещё 2 месяца, мы побывали в детской реанимации. К сожалению, я до сих пор помню, как мы летели до больницы на своей машине и я даже боялась посмотреть на Ксюшу. Я боялась увидеть то, отчего вообще не смогу держать её в руках. Молча считала секунды до приезда в больницу. Потом нас пересадили на детскую скорую...

Ксюша была голой. В январе. Лежала завёрнутая в огромный снятый с кровати плед. Нам некогда было её одевать, потому что она резко начала задыхаться и синеть. От переживаний по дороге посинела уже и я сама. В реанимацию даже не смогла с ней вместе зайти. Пошла бабушка. А я лежала на полу в коридоре и молилась... или рыдала... или всё вместе. Этот кусок не помню вообще...

Нас положили в больницу... Было очень страшно. Первый ребёнок. Первая больница. Я рыдала и была похожа на зомби. И внешне, и внутренне. Но я была рядом! Она дышала. Просыпалась и засыпала на моих руках. Такая сладкая, до умопомрачения.

Разве мне нужно было тогда чего-то ждать, чтобы снова любить своего ребёнка? «Сейчас, подожди, всё пройдет. И ты снова будешь любимым мой ребёнок. А пока... ну даже и не знаю. Видишь, из-за тебя проблемки».

Правда, дорогие мои ждуны, неужели, чтобы любить и быть рядом, вы посоветуете ждать, пока кто-то из близких выздоровеет? Чтобы наслаждаться простыми, но такими важными моментами — вы вместе? Наша жизнь продолжалась даже в той больничной палате. Мы были вместе. И мы были нужны друг другу. Пусть и с этим ужасным запахом лекарств повсюду, и нескончаемым плачем детей в коридоре. Нужно проживать любой период здесь и сейчас.

**Нужно любить.** Не сетовать на капризы, шалости, беготню и любознательность своих детей.

**Нужно радоваться.** Ведь в мире так много родителей, которые отдали бы всё, что имеют, лишь бы их дети просто пошли, побежали или рассыпали крупу по полу.

Порой мы в гневе кричим своим детям: «Да хватит бегать, успокойся уже! Ты можешь сесть и не двигаться!» А где-то рядом девушка катит коляску с ребёнком-инвалидом. И ей хочется закричать совсем другое: «Беги, пожалуйста, беги!»

-----

Подумайте: а вам правда он нужен, этот послушный, удобный ребёнок?

Думаю — нет. Ведь ребёнок становится «удобным» лишь тогда, когда под действиями каких-то обстоятельств перестаёт быть самим собой.

Пару недель назад, в среду, у меня был именно такой идеальный «удобный» ребёнок. Из самых заветных родительских мечт.

Послушная на 100% Ксюша. Не скачет, не балуется, не крошит еду, не разбрасывает игрушки во все стороны, не кричит во все горло и не смеётся на весь дом, перебивая всех вокруг. Не капризничает, смотрит мне в рот и выполняет абсолютно всё, что я ей говорю... абсолютно всё.

Идеальный ребёнок... которому очень плохо. Идеальный ребёнок... в ожидании скорой помощи.

Уже в больнице, после капельниц и проведённых там суток, человек резко пришёл в себя. Ребёнок залез на подоконник, оттуда по табуреткам выстроил путь вдоль палаты на кровать, под кровать. Смех и ржач на всё отделение... даже язык не поворачивался тогда шикать: «Потише, Ксюш, потише, успокойся, сядь...».

Наконец-то! Она громко смеётся, а я обнимаю её и реву.

Вот это счастье. Ребёнок бесится и смеётся. Слава богу, Ксюш. Давай построим город из табуреток и ляжем на грязный пол под кровать. Только смейся.