

СОДЕРЖАНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ	13
ПРЕДИСЛОВИЕ	15
ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА	18
КАК УСТРОЕНА КНИГА	20
ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА.....	22
НАБЛЮДАТЕЛИ	24

Про еду

«Ты не ешь, ты режь».....	29
«Он все равно вырастет и пойдет есть свой бургер в „Мак“»	35
<i>Как я кормила детей, не изматывая себя готовкой</i>	
«Как не хочешь есть? Странно, всегда любил!».....	45
<i>Как я отстаивала право своих детей есть то, что им нравится</i>	
«Обеспечьте едой себя, потом ребенка»	56
<i>Как я приучила детей к своему здоровому эгоизму</i>	

«Гришка, смотри, наш-то опять нас кормит»	62
<i>Как моя лень дала свои плоды и дети начали готовить</i>	
КОММЕНТАРИИ	70
ВЗГЛЯД МАРКА	77

Про стиль общения

Гофель, Люша и Люлюха.....	81
«Спроси у мамочки, сколько помидорчиков вам положить?»	86
<i>Как я отстояла свое право на взрослый язык</i>	
«Мне больно об этом слышать, потому что я по-прежнему люблю вашего отца»	92
<i>Как я открыто говорила с детьми о сложном</i>	
«Мама, тебе лучше это не смотреть, там много мата»	103
<i>Как мы с детьми научились уважать друг друга</i>	
КОММЕНТАРИИ	109
ВЗГЛЯД МАРКА	116

Про любовь

Я всегда чувствовала родительскую любовь, но она была неосязаемой	121
«Я родила детей, чтобы целовать их, обнимать и щекотать пятки».....	124
<i>Как я выяснила ответ на главный вопрос материнства</i>	
«Мам, главное — чтобы ты была счастлива».....	132
<i>Как я поборола чувство вины за желание любить себя не меньше, чем детей</i>	
КОММЕНТАРИИ	142
ВЗГЛЯД МАРКА.....	146

Про границы

Со мной никогда не играли, притворяясь, что это интересно	151
«Ну и куда ты пойдешь? На няню будешь зарабатывать? А смысл?»	157
<i>Как я нашла оправдание своему нежеланию отдавать всю себя детям</i>	
«Вы вообще договор о материнстве изучали?»	163
<i>Как детям пришлось играть в мои игры и смотреть мои фильмы</i>	

«Кусенька, а давай спросим у мальчика, можно ли взять его лопатку?».....	171
<i>Как я убрала из своей жизни детские тусовки</i>	
«В девять вечера город засыпает и просыпается мафия».....	181
<i>Как я четко отделила свою жизнь от жизни детей</i>	
«Ну мама, это Мишина личная жизнь!».....	190
<i>Как я боролась с диким желанием все знать</i>	
КОММЕНТАРИИ.....	198
ВЗГЛЯД МАРКА.....	203

Про школу

Родители впервые заволновались, когда я дважды завалила экзамены	207
«Пусть не сделает домашку и получит пару — я-то тут при чем?»	215
<i>Как я отказалась делать домашку с детьми</i>	
«Так, эта тройка — хорошо для тебя или плохо?»	224
<i>Как я не позволила оценкам испортить мне жизнь</i>	

«Это моя ошибка, я очень расстроен»	233
<i>Как я не дала ОГЭ поставить</i>	
<i>крест ни на мне, ни на сыне</i>	
КОММЕНТАРИИ	240
ВЗГЛЯД МАРКА.....	249

Про личный пример

Родители работали всегда — даже дома	
за ужином обсуждались какие-то проекты и дела.....	255
«Мам, переведи, что там происходит?».....	262
<i>Как мои увлечения так никого</i>	
<i>и не сподвигли на подвиги</i>	
«А почему ты не такая смелая и уверенная	
в себе, как папа?».....	272
<i>Как я объяснила детям, что тоже человек</i>	
«Как насчет помыть посуду?»	278
<i>Как я так и не научилась</i>	
<i>не взваливать на себя слишком много</i>	
КОММЕНТАРИИ	284
ВЗГЛЯД МАРКА.....	288

Про свободу и запреты

«Мы пронесли крутой самогон,	
будешь с нами?»	293

Содержание

«А вдруг мой мальчик уже курит?»	304
<i>Как мой негативный опыт помог мне сохранить покой (почти), но не «уберег» моих детей</i>	
«Хочу покрасить волосы в красный, синий и зеленый»	313
<i>Как отсутствие запретов не уберегло от неудачных экспериментов, но помогло понять их цену</i>	
КОММЕНТАРИИ	323
ВЗГЛЯД МАРКА.....	329
Я ХОТЕЛА КАК ЛУЧШЕ, или ВСТРЕТИМСЯ НА ПРИЕМЕ У ПСИХОТЕРАПЕВТА	332

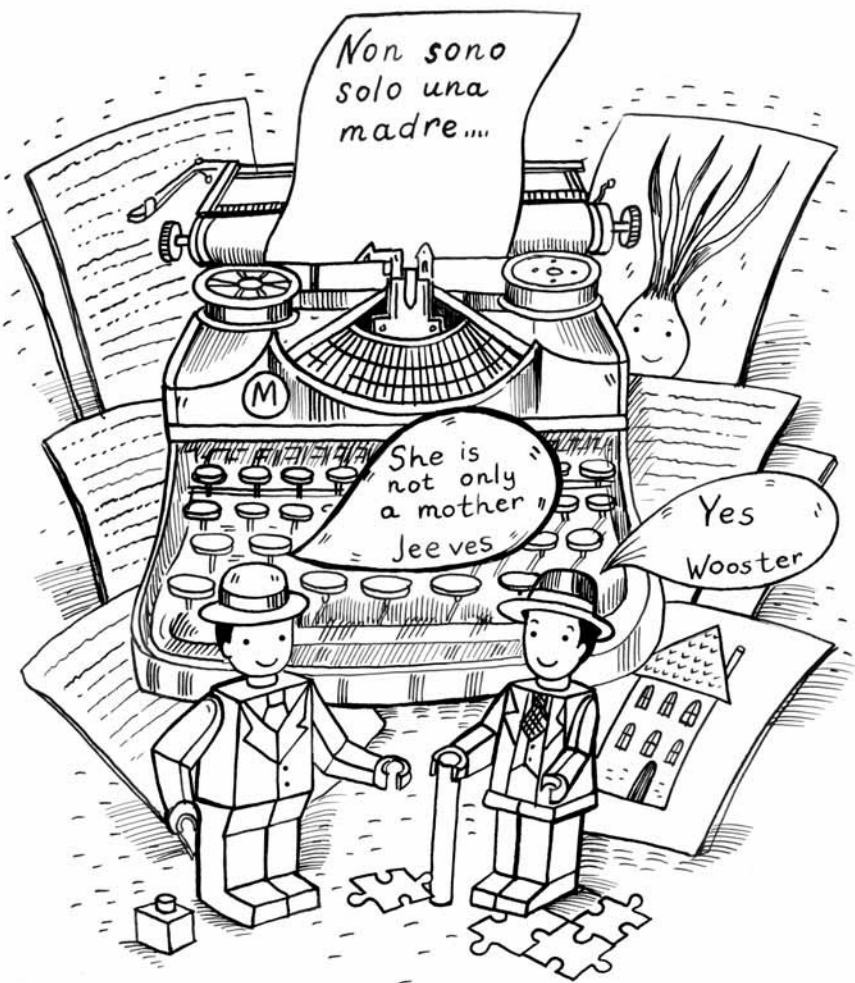
П о с в я щ а е т с я

Мише и Грише — всегда помните,
что дети нужны только для трех вещей:
целовать, обнимать и щекотать пятки

БЛАГОДАРНОСТИ

Эта книга не была бы полной без моей команды. Сердечно благодарю гештальт-терапевта Марка Перельцвайга, который буквально по косточкам разобрал мои истории, чтобы дать вам, читатель, профессиональный взгляд на проблемы материнства и успокоить местами. А раскрасить мои счастливые и горестные моменты помогла иллюстратор Екатерина Клименко — если смотреть только на ее картинки, то вообще тепло на душе становится. А еще передаю пламенный привет слушателям моего «Радио Юля» — ваши комментарии к моим подкастам очень сильно помогли.

Отдельное спасибо Александру Вернику, который стоит абсолютно за всеми моими успехами.



ПРЕДИСЛОВИЕ

Когда я знаю, что мне предстоит сделать что-то, с чем до этого не приходилось сталкиваться, я пытаюсь максимально подготовиться: изучаю инструкции, руководства. Если их нет, то ищу людей, которые с подобным уже столкнулись, и пытаюсь узнать, каково им было и как они решали возникающие проблемы. Вполне разумный подход, мне кажется.

Но что-то этот мой подход совсем не сработал на детях. Мало того, что ничего и близко похожего на это в твоей жизни не было, так еще ты и твои будущие дети настолько уникальны, что это будет лишь твой опыт, помочь некому, «списать» не у кого. Хотя в начале своего пути я еще пыталась следовать утвержденному материнскому кодексу, в котором, кажется, расписано все — от укропной воды до первого зуба. Но оказалось, что есть все-таки в жизни процессы, неподвластные моему любимому правилу «не знаешь как — посмотри в руководстве по эксплуатации».

Но знаете, что мне всегда помогало — особенно в те минуты, когда от бессилия и тревоги сползаешь по стенке? Мне помогала простая мысль: «Я люблю своих детей, делаю для своего и их счастья все, что могу, а это значит, что я хорошая мать. И точка».

Но мне было бы значительно легче, если бы кто-то временами мне на ухо шептал: «Нормально все, я так же себя веду, ничего страшного, не кори себя». Мне бы очень хотелось, чтобы эта книга хоть на секунду стала для вас этим голосом в правом ухе.

Но давайте по порядку. Меня зовут Юлия, сейчас мне сорок лет, в двадцать два года я родила Мишу, а в двадцать пять лет — Гришу. Так что сегодня им восемнадцать и пятнадцать лет соответственно. Я — работающая мать. С Мишкой я провела дома год, с Гришей — полгода. Сейчас Мишка заканчивает школу и готовится поступать в университет. Мы с его отцом никак в этом не участвуем, то есть очень поддерживаем и все такое, но свой дальнейший путь он выбирает сам. Гришка заканчивает девятый класс в уже пятой по счету школе. Что будет дальше — пока непонятно, возможно, и никуда после школы он не захочет поступать, кто знает. Гриша — геймер, мы с ним давно договорились, что он заработает на кабриолет и будет на нем меня возить по воскресеньям на рынок. И мы будем мчаться с этого рынка, а с боковой двери будет свисать зеленый лук. Такой план меня абсолютно устраивает.

Я никогда не любила детские площадки и материнскую тусовку, я не любила готовить и всегда забирала себе лучший кусок, никогда не разговаривала с детьми на «детском языке» и сразу объяснила, что «тетями» и «дядями» моих друзей называть нельзя, никогда не заставляла их

есть, но с раннего возраста объясняла, как и что нужно пить, чтобы не было плохо. В общем, я оставалась обычным человеком, а не «яжматерью».

Я родила детей первая из своих подруг, и в итоге получилось, что я была первопроходцем и свои материнские открытия совершала в одиночку. Чтобы сохранить себя и не сойти с ума, я выбрала самый простой путь: оставаться собой — той, какой я была до рождения детей. Не насиловать себя, не лепить из себя «нормальную мать». И все было бы ничего, но со временем я обнаружила, что мой подход к материнству не очень-то отвечает общепринятому. Подруги начали рожать, смотрела я на них, слушала и вновь и вновь утверждалась во мнении, что я все делаю как-то не так.

Как мне с этим живется? Чудесно. Пострадала ли я от своих действий спустя годы? Да, немного, вы в этом убедитесь уже скоро — тем более что мои уже взрослые дети тоже выскажутся в этой книге, и, спойлер, это полный провал, шеф.

Пойдут ли мои дети к психологу ближе к тридцати годам, чтобы рассказать о своих бедах из-за меня? Наверняка. Но они бы скорее всего пошли (а я бы еще раньше), даже если бы я пыталась подстроиться под общество.

Как говорит мой коллега Петр, с которым мы много спорили о методах воспитания детей, «мы еще посмотрим, чьи дети станут алкоголиками».

ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА

Моя книга может стать своего рода терапией для тех, кто чувствует, что не вписывается в образ «хорошей матери». Чувствует и закапывает это в себе поглубже, потому что хочется соответствовать ожиданиям, хочется себя переделать. Ан нет, не выйдет. Так вот сейчас будет хорошая новость: прочитав эту книгу, вы поймете, что вы не в одиночестве, мой дорогой читатель. И мы с вами абсолютно нормальные люди.

Если вы пока не уверены, стоит ли вам обзаводиться спиногрызами, эта книга позволит вам заглянуть одним глазком в чудный мир материнства и еще раз убедиться, что пока не стоит в это все влезать, или, наоборот, поразиться, как это может быть увлекательно, познавательно и даже порой весело и приятно.

Если обратного пути уже нет и вы вот-вот станете счастливой обладательницей вкусно пахнущего младенца, то дайте себе возможность расслабиться и почитать о том, «что с ним нужно делать» или, наоборот, «чего в любом случае делать не стоит» — тут уж вы решите для себя сами. У вас будет отличная возможность, как в виртуальном квесте, ходить вместе с героем, не принимая на себя тяжести его решений, а просто наблюдая за его поступками и реакцией на них.

Молодые матери получают эксклюзивный шанс сравнить себя со мной и, опять же, испытать либо чувство сопричастности (что всегда успокаивает), либо чувство злорадства (ага, ну вот, напоролась на то, за что боролась). В любом случае я надеюсь, что книга вас точно развлечет и даст пищу для размышлений.

А вот матери со стажем окажутся в самом выигрышном положении: они смогут сравнить не только мою точку зрения со своей, но и конечный результат от моих и своих усилий. И тут вы найдете большое поле для обсуждений, на что я и надеюсь.

Главное, о чем нужно помнить: я не психолог и не педагог, мой опыт, как и опыт любой матери, уникален, поэтому никакого менторства и ключей к идеальному ребенку вы в этой книге не найдете. Никаких «Как воспитать вундеркинда», «10 способов найти подход к ребенку» и «Идеальная мать — это доступно каждому». Более того, не делайте как я, не воспринимайте эту книгу как руководство к действию. Я даю вам шанс посмотреть, что могло бы быть, если бы вы поступили как я (и то не факт, ведь и дети у всех нас разные). Проживите со мной мое материнство без риска совершить те же ошибки и посмотрите, что из этого может выйти. Убедитесь в своей правоте или, наоборот, допустите возможность другого пути. Понаблюдайте за мной и моими детьми со стороны. Что может быть интереснее?

КАК УСТРОЕНА КНИГА

В этой книге вы найдете семь тем, с которыми я не перестаяю сталкиваться с того момента, как родился мой первый ребенок. В отношении каждой из этих тем у меня — в силу моего воспитания, возраста, окружения и других причин — сформировался определенный взгляд на жизнь, который, безусловно, отразился на моем подходе в воспитании детей.

Поэтому в начале каждой главы я объясню вам, почему придерживаюсь именно такого подхода, а потом уже на отдельных историях из жизни моих детей вы сможете увидеть, как я претворяла эти самые принципы в жизнь и к чему это все в итоге привело.

Помните, что это не художественный роман, поэтому главы можно читать в любом порядке. Более того, я надеюсь, что вы именно так и будете делать. Вот захотел ваш ребенок проколоть себе пупок, вы взяли с полки мою книгу, открыли главу про свободу и запреты, прочитали историю о том, как Гриша решил во втором классе покрасить волосы в пять цветов, — и вам полегчает.

Кроме того, в каждой главе вы найдете комментарии моих виртуальных собеседников. На самом деле это жи-