



МАМА В КАЖДОМ СЛОВЕ

СБОРНИК РАССКАЗОВ
О МАМЕ И МАТЕРИНСТВЕ

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

**Александра Ибрагимова
Ли́ка Скай
Лиана Ким
Оксана Авдеева
Влада Шац
Регина Бровкина
Арина Савицкая**

Мама в каждом слове

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70601470
SelfPub; 2024*

Аннотация

Сборник рассказов – это личные истории о материнстве, взрослении и отношениях с мамой. Авторы делятся своим опытом, наблюдениями и профессиональными знаниями. Хотя большинство текстов наполнено грустью, в каждом из них есть место оптимизму и житейской мудрости.

Содержание

Я волнуюсь вместе с тобой	6
Чудо и чудовище	11
Для кого ты её родила?	21
Ложь и правда, или чего не стоит делать маме	30
Заметки уставшей, но счастливой мамы	53
Первая жизнь	68
Я такая же, как ты, мама...	88
Я не только мама	97

**Влада Шац, Лика Скай,
Регина Бровкина,
Оксана Авдеева, Арина
Савицкая, Александра
Ибрагимова, Лиана Ким
Мама в каждом слове**



Я волнуюсь вместе с тобой

Арина Савицкая

Когда зарождается жизнь? Какой момент считать её началом: рождение, зачатие или ещё раньше? Перинатальные психологи считают, что жизнь начинается с зачатия. С того момента, когда две маленькие клеточки соединяются, чтобы стать единым целым и вырасти в новый организм.

Жизнь зарождается, и маленький человечек начинает формироваться. Всё, что происходит с мамой в этот период, влияет и на малыша в её утробе, даже если он меньше горошины и виден только в микроскоп.

В тот период, когда маленькое существо ещё называют неодушевлённым словом «плод», он уже растёт, развивается и ощущает все боли и радости, тревоги и надежды своей матери. Он больше никогда не будет так близок с ней. Он буквально часть её, а значит, весь гормональный коктейль матери в период вынашивания младенца становится привычной средой обитания малыша. Если превалируют кортизол и адреналин, то малыш уже родится нервным, плаксивым и склонным к экстриму, а если дофамин, то малыш будет ласковым и спокойным.

Когда я изучала перинатальную психологию, я спросила у мамы, как проходила её беременность. «Нормально», – отве-

тила мама. Ведь она вынашивала меня молодая и здоровая, на сохранении не лежала, рожала сама. Какие могут быть вопросы, конечно же, нормально.

Тогда я начала ей рассказывать про влияние эмоционального состояния матери на плод, её настроения и даже настроя. Мама погрузилась в глубокую задумчивость, спустившись в прошлое по реке памяти...

Беременность наступила неожиданно, она не была запланированной. Вчерашние школьники, поняв, что доигрались до новой жизни, месяц готовились к тому, чтобы рассказать родителям о беременности и о планах на жизнь.

Моя мама, маленькая и тихая, пряталась за почти двухметровым отцом, ловя его взгляд своими огромными серыми глазами.

– Как мы расскажем родителям? Что будем делать? Как будем жить дальше?

Она боялась осуждения, боялась реакции родителей; она боялась будущего, так как не понимала и не знала, что же в этом туманном завтра. Она была растеряна и потеряна. Единственное, в чём мама была уверена: она уже очень любит малыша, растущего в её утробе, и обязательно его сохранит.

Молодой отец тоже был растерян. Он только поступил в университет, мир открывал перед ним все двери, и, в общем-то, ребёнок в его планы не очень-то и входил. Но он

любил её, а значит, надо становиться взрослее, значит, надо брать ответственность за себя и за семью.

Взявшись за руки и набрав в грудь побольше воздуха для храбрости, они признались:

– Мама, папа, мы решили пожениться, и у нас будет ребёнок.

Подготовка к свадьбе, свадьба – всё как в тумане. Беременность уже давала о себе знать сонливостью, усталостью и легкой тошнотой. Шумное празднование утомляло, хотелось вернуться домой и забраться под одеяло. Чтобы было тихо и спокойно, и можно было просто поспать.

Совместная жизнь новобрачных не была долгой. Весенний призыв – и молодой муж отправляется служить за несколько тысяч километров от родного дома. А мама Наташа остаётся жить с его родителями. В новой семье всё по-другому, всё непривычно. Она постоянно чувствует себя не в своей тарелке, и её постоянно клонит в сон. Авторитарный свекор и хозяйственная свекровь хотят, чтобы Наташа была удобной, вела себя правильно, ну так, как они себе видят это «правильно». Они искренне любят её и заботятся о ней, но по-своему, так, как они считают нужным, а не так, как ей действительно нужно.

И Наташа снова чувствует себя потерянной, не находит себе места, не чувствует себя дома, не чувствует себя свободной. Она постоянно испытывает тоску по мужу, уехавшему служить, чувствует себя одинокой и непонятой. Ей кажется,

что она постоянно должна что-то делать, но делать при этом ничего не хочется, и ничего не получается. И снова тяжелеют веки и закрываются глаза, и снова клонит в сон. Живот становится всё больше и начинает ярко выделяться на её хрупкой фигурке.

Беременность проходила нормально, даже токсикоз не особо мучал: ела, что хотела, спала сколько хотела, а хотела много. Но на уровне эмоций всё было не так радужно.

Страхи, сомнения, ощущение одиночества и безграничная любовь сформировали ребёнка. Ребёнка тревожного, сомневающегося, имеющего сложности с принятием решений, одинокого и самодостаточного. Но при этом доверяющего жизни, ведь уверенность в том, что тебя любят несмотря ни на что, была впитана ещё в утробе матери.



Чудо и чудовище

Арина Савицкая

Аня ходила из угла в угол, пытаясь чем-нибудь себя занять, пролистывала сериалы, пыталась даже читать, но текст не воспринимался: перелистывая страницу, она понимала, что не усвоила ни строчки.

При каждой вибрации телефона Аня вздрагивала. Она ожидала письмо с результатами анализов. К вечеру оно пришло. Дрожащими руками Аня открыла сообщение. Грудь сдавило, дышать становилось всё тяжелее. Комок в горле рос и словно душил, а на глаза навернулись предательские слёзы.

АМГ ушёл ниже единицы. А это значит, что у неё никогда не будет детей. Климакс подкрался в 35. В 35! Кажется, и пожить-то не успела. Молодая, красивая, здоровая. Стоп. Здоровая ли?!

Уже 5 лет Аня безуспешно пыталась забеременеть. Прошла два ЭКО и усиленно лечилась. Она видела в ребёнке продолжение себя, но ребёнок всё к ней не шёл.

«А может, и не надо... – успокаивала себя Аня. – Наверное, я была бы плохой матерью».

При словосочетании «плохая мать» Аня съёживалась, словно становясь меньше. Всё её тело напрягалось, а она са-

ма как будто замирала.

«Буду такой же плохой матерью, как моя мать», – продолжила Аня мысленно и зарыдала.

Душили воспоминания о прошлом, мучили мысли о будущем, о том, о котором мечталось, но которое, была уверена девушка, уже никогда не сбудется. В воспоминаниях приходила её хрупкая, как кукла Барби, светловолосая мать, которую Аня уже и не помнила трезвой, и Он.

Он, который забирал пятилетнюю девочку из рук матери, приходившей в гости. Мать уходила на кухню, а Он гладил девочку, обнимал, целовал, кормил конфетами, а потом входил в неё, как во взрослую женщину. А после мама забирала зарёванную Аню и пакет алкоголя с продуктами и вела домой. До следующего раза.

Аня свернулась в клубок. Воспоминание было настолько живым, что ей казалось, оно происходит прямо сейчас. Она чувствовала во рту вкус тех шоколадных конфет, а в теле – раздирающую боль. Сколько раз она прорабатывала эту ситуацию с психологом, сколько проговаривала, но легче не становилось. В висках вместе с тяжёлыми ударами сердца стучало: «плохая мать, плохая мать, плохая мать».

Из ада материнской опеки Аню забрала бабушка, она увезла малышку в другой город. И больше мать, в общем-то, не интересовалась жизнью девочки. Аня росла и очень боялась стать такой же, как мать. Нюта много трудилась и училась. Отношения с противоположным полом складывались

сложно. Но что поделывать, перетерпим, нам не привыкать.

Аня давно исключила мать из своей жизни. Но, узнав о её смерти, поехала за несколько тысяч километров, чтобы побывать на её могиле. И нет, не плюнуть или потанцевать на костях, а возложить цветы и попрощаться. Как советовала психолог, Аня благодарила мать за жизнь и принимала всё произошедшее.

Наверное, на это повлияла и страшная смерть матери. В споре сабутьльник зарубил её топором, а в завершение отрубил голову. Его ужаснули открытые от ужаса остекленевшие голубые глаза. Он хотел избавиться от головы, чтобы не видеть их.

Но даже сейчас, спустя столько лет, прошедших со страшных событий, со смерти матери, с посещения её могилы, при словосочетании «плохая мать» Аня вспоминала свою мать, красивую, молодую и бессердечную.

Звук открывающейся двери вывел Аню из оцепенения.

– Опять валяешься, а в доме бардак, – вместо приветствия пробубнил Гриша.

Аня вытерла слёзы пледом и всхлипнула.

– Я голодный, корми мужа, – кинул ей мужчина и ушёл переодеваться в домашнее.

Собрав все свои силы, Аня поднялась и побрела на кухню.

Вместе с Гришей они жили уже 8 лет. Вместе ужинали, встречали семейные праздники, ездили к маме, его маме, на дачу. Замуж не звал, хотя в речи они часто друг к другу обращались «муж» и «жена». А ещё он был груб, попрекал её и за внешность, и за готовку, и за порядок, и за секс, да за что только не попрекал.

– А кого я найду? – плакалась Аня подругам. – Кому я вот такая нужна...

На очередной Новый год Аня загадала желание. Всё по науке: когда часы бьют 12, нужно успеть написать желание на листочке, сжечь его, а пепел высыпать в бокал. С последним ударом часов нужно эту жидкость выпить.

В этот раз Аня не пожелала быстрее закрыть ипотеку, не пожелала выйти замуж, не пожелала получить права или купить сумку, она даже малыша не пожелала – она перестала верить. Но зато от всей души она пожелала «стать счастливой». Когда она писала эти два слова, рука дрожала, воздух вокруг вибрировал и словно плыл. На двенадцатом ударе она жадно, всего в пару глотков, выпила содержимое бокала. И почувствовала уверенность, что теперь желание обязательно сбудется.

Салют за окном прервал задумчивость, воздух перестал вибрировать, и время вернулось к своему обычному ритму

– окружающие звуки словно обрушились на Аню.

Прошли праздники, и наступили будни. Жизнь шла своим чередом. Работа, быт, подруги, уход за цветами, рыбками и кошкой отвлекали от тяжелых мыслей и занимали всё время.

По совету подруги Аня завела новую привычку: ходить одной в кафе и читать. Это был выход из зоны комфорта, ведь она никогда не ходила одна ни в ресторан, ни в музей, ни в театр. Ей было сложно представить, что можно просто так для себя пойти и провести время в приятном месте, занимаясь тем, что нравится.

Аня сидела на своём любимом месте в кафе, пила капучино и дочитывала книгу. Она с увлечением перелистывала страницы, желая узнать, что же будет дальше.

– Они поженятся, – произнес кто-то рядом с ней. Аня сморгнула, возвращаясь в реальный мир из книжного. Над ней стоял красивый молодой человек и улыбался.

– Спасибо, – улыбнулась она в ответ и отвела глаза к окну, демонстрируя, что разговор окончен.

– Я подсяду? – спросил он и в этот же момент, не дожидаясь ответа, бесцеремонно сел рядом. – Люблю этого автора, уже 10 его книг прочитал.

Аня пыталась объяснить, что не знакомится, что у неё есть муж. Но Стас болтал и болтал, заговаривая девушку. Вечер прервал звонок Гриши с вопросом: «Ты где?»

«Скоро буду дома», – бегло ответила она в трубку, кивком

попрощалась со Стасом, накинула куртку и убежала.

Больше месяца Аня не ходила в кафе. Встреча со Стасом взбудоражила и напугала её. Она вспоминала его глаза, его улыбку, его истории, из-за которых от смеха болели щёки. Гриша всё больше раздражал, но было страшно что-то менять.

Стас такой классный, а я?! Она перебирала в голове всё, что говорил ей Гриша: что она поправилась, что не стонет под ним, как девки в порно, что в плане хозяйственности не дотягивает до его аккуратистки-мамы. А главное – кому нужна женщина с такими тараканами в голове после детских травм и та, что не может родить? Вот только Гришке. Он терпит такую, пусть и ругается, но живём же уже столько лет.

Отлились слёзы, затянулись мечты поволокой несбыточности, жизнь потекла в привычном русле.

Аня снова оказалась в том кафе. Она пыталась сопротивляться, но подруга настояла, ведь там подают самый вкусный в городе кофе и этот морковный торт... Ммм...

Она села на то самое место, на котором любила читать. На неё обрушились воспоминания и сожаления. Подруга болтала, не замечая отсутствующего вида Ани, заказ задерживался, а Аня вспоминала. Она не поверила своим глазам, когда увидела Стаса, в существование которого уже начала со-

мневаться, ведь мечтать проще, чем что-то менять и идти в неизведанное.

«Всё-таки голубые», – подумала Аня, глядя на глаза Стаса, ведь она силилась, но не могла вспомнить их цвет.

«Цветы для прекрасных дам!» – промурлыкал Стас и вручил девушкам по букету.

– Станислав, – представился он подруге, но не сводил глаз с Ани.

– Марина, – ответила девушка. – А это Аня.

Анины щёки пылали, словно все увидели то, что было только в её голове.

– Могу я вас чем-нибудь угостить, милые леди?

– Нет, нам пора домой, – пискнула Аня не своим голосом, но подруга её остановила:

– Нют, а куда мы торопимся?

– Меня муж дома ждёт.

– Она не замужем. Просто называет своего парня мужем, непонятно почему, – поделилась Марина со Стасом, снеся бульдозером своей честности основной план обороны Ани. И попросила, пока подруга справлялась с эмоциями и неожиданностью: «Расскажите о себе, Станислав».

Роман развивался стремительно, и Аня съехала от Гриши сразу к Стасу. Аня долго не верила, что так бывает, что муж-

чина может быть таким, а главное, что она может быть с ним совсем другой – настоящей, искренней, собой. Стас ей рассказал, что несколько дней ходил в это кафе, желая новой встречи. А потом договорился с барменом, чтобы тот ему сообщил, если Аня снова появится.

В один из прекрасных совместных вечеров они сидели бок о бок, глядя на огонь в камине.

«Такая нежная и красивая женщина не может быть плохой матерью. Я уверен, ты будешь хорошей мамой!» – произнес Стас словно заклинание и запечатал его поцелуем. И она поверила, никому никогда не верила: ни врачу, ни подругам, ни психологу, ни даже себе, а ему – поверила.

Когда он выпустил её из плена своих губ, Аня выдохнула: «Я буду хорошей матерью». И каждая клеточка её тела приняла этот факт.

Через три месяца месячные не пришли по графику. «Вот и всё. Климакс», – подумала Аня. Хотя с таким мужчиной, как Стас, уже было не страшно, всё не страшно. И записалась к врачу. Каково же было её удивление, когда оказалось, что уже 6 недель, как в ней растёт малыш.

«Чудеса случаются», – пожала плечами врач, которая ранее сообщала ей, что с такими показателями в квоте на ЭКО отказано.

Аня и Стас поженились и воспитывают погодок – мальчика и девочку.



Для кого ты её родила?

Регина Бровкина

Как только солнце встало над нашим небольшим городком, началось обычное суматошное утро мамы двоих детей.

День был похож на все остальные летние дни. Мы встали по будильнику и начали свои обычные утренние сборы в детский сад. Однако каждое утро имеет свою особенность: сегодня это были разговоры о важных детских делах, великих свершениях и планах на день.

Мы обсуждали, куда пойдём гулять и во что будем играть. Говорили о приключениях в кино и о том, что интересного происходит на детской площадке, делились историями о любимых игрушках и мультиках, а также ожиданиями от сегодняшнего дня.

Сквозь лёгкие занавески пробивались лучи солнца, дети радовались и были в предвкушении, а я надеялась произвести впечатление на всех встречных своим образом. Я была полна решимости и готовности к эффектному выходу из дома, но что-то пошло не так. Именно в этот день мой сын набрался храбрости и решил дать мне отпор.

Когда я стояла в ванной комнате перед зеркалом, подкрашивая один глаз и наблюдая за детьми, случайно взглянула на часы и поняла, что мы опаздываем. О ужас! Вернув-

шлись в комнату, я попросила сына помочь младшей сестре надеть гольфы и быстро вышла из комнаты, продолжая наводить марафет.

Подойдя к зеркалу, я убедилась, что готова к новому дню: макияж был нанесен, улыбка сияла, и в целом жизнь казалась прекрасной. И вдруг я поняла, что для раннего утра в нашей двухкомнатной квартире было слишком тихо.

Обычно я замечаю что-то подозрительное и, пытаюсь утихомирить детей, говорю: «Всевидящее око наблюдает за вами». Это всегда приводит к нужному результату – тишине. Но в тот день тишина меня напугала.

Я вошла к детям и увидела картину, которая до сих пор стоит перед моими глазами. Два моих ангелочка сидели на краю кровати, скромно и тихо, свесив ножки. Когда я увидела эту картину, меня осенило... Это не просто тишина, это топор войны, который висит в детской комнате. Мне объявили протест, игнорируя мои указания.

Понимая, кто является лидером этого протеста, я, сформировав грозную фигуру и уперев руки в бока, решительно обдумывала вопрос, чтобы полностью разбить детскую стратегию непослушания. В таких ситуациях родитель должен принять бой и выстоять в нём. Быть непоколебимым, уверенным, понимающим и терпеливым взрослым – это важно.

Я хочу сделать акцент на том, что родитель должен вести себя как взрослый. В психологии есть такие понятия, как «внутренний ребёнок», «взрослый» и «родитель». Когда мы, будучи родителями, проявляем себя через гнев, крик или агрессию, а порой даже через соперничество с нашим ребёнком, то в нас говорит наш травмированный внутренний ребёнок. Это тот ребёнок, который до сих пор не научился вести себя как взрослый.

Часто родителем руководит «внутренний ребёнок», которому нужно всё и сразу, и который действует вопреки всему. Это часть личности, которая отражает наши детские воспоминания, эмоции, желания и потребности. «Внутренний ребёнок» может проявляться в различных ситуациях, например, когда мы чувствуем себя уязвимыми, неуверенными или испытываем сильные эмоции, как те, которые возникают, когда наш ребёнок протестует против нашей воли.

Если в родителе есть травмированный «внутренний ребёнок», это может повлиять на его отношения с собственными детьми. Из-за недостатка эмпатии такой родитель может не понимать, что чувствует его ребёнок и почему.

В связи с чрезмерной родительской заботой ребёнок будет чувствовать дискомфорт и бессилие, что впоследствии приведёт к несамостоятельности.

И обратная ситуация – родитель слишком занят своими проблемами и не уделяет достаточно внимания своему ребёнку. Это может привести к тому, что ребёнок будет чув-

ствовать себя одиноким и нелюбимым. Также недостаток поддержки может быть причиной неуверенности и неспособности справляться с проблемами.

Каждый ребёнок уникален и требует индивидуального подхода. Однако не каждый родитель знает, как лучше всего поддержать своего ребёнка в трудной ситуации. Поэтому так важно учиться этому: больше интересоваться мыслями и чувствами ребёнка, глубже понимать его мотивы и мотивацию, разговаривать с ним спокойно и без претензий.

Итак, краткий курс по психологии окончен, и мы возвращаемся к нашей истории.

Конечно, я могла поставить своему сыну ультиматум: либо мы одеваемся и идём гулять, либо остаёмся дома. Я была уверена, что он послушает меня, но в то же время понимала, что это будет нелегко для него. Всегда нелегко, когда у тебя нет права выбора.

Ультиматум – это требование, которое предъявляется с условием, что, если оно не будет выполнено, то последуют определённые негативные последствия. В случае с моим шестилетним сыном ультиматум мог быть использован, чтобы заставить его выполнить определённое действие или подчиниться правилам. Дети в его возрасте начинают проявлять свою независимость и упрямство. Они хотят принимать ре-

шения самостоятельно и не всегда готовы слушать взрослых.

В таких ситуациях я предпочитаю находить компромисс и объяснять, почему его поведение может быть опасным или неправильным.

После всех этих умозаключений я не нашла ничего лучше, чем спросить его: «Ну и чего мы тут сидим, не собираемся?».

Ответ и само бездействие меня, как удачливую мать с небольшим опытом психолога, повергло в шок, но в хорошем смысле этого слова. Они оба продолжали сидеть, но движение их ног остановилось, и мой сын поднял голову, чтобы посмотреть на меня. Когда я задала ему вопрос, то получила совершенно неожиданный ответ: «Мам, а для кого ты её родила?».

Этот вопрос стал для меня полной неожиданностью – я даже не задумывалась об этом! В одно мгновение пронеслись все воспоминания о том, как мой старший сын заботился о своей младшей сестре, защищал её от нападок сверстников, сопровождал до группы в детском саду и просил купить сладости в магазине, когда им обоим хотелось чего-то вкусного. Он выполнял множество функций, когда это было необходимо, и, как часть процесса воспитания, ему постоянно приходилось уступать сестре.

Сразу вспомнилось всё, и мои глаза наполнились слезами от осознания того, насколько я плохая мать, которая переложила большую часть своих обязанностей на мальчика шести

лет. Он такой же ребёнок, как и его младшая сестра, но которому, к сожалению, пришлось родиться в семье, где растёт младшая девочка.

Тогда, стоя перед своими детьми, как школьник, получивший «опять двойку», я прониклась всей болью обиды за старших детей, которые ухаживали за младшими братьями и сестрами. Ведь я сама была старшей сестрой в нашей семье.

Меня охватили воспоминания, в которых я не хотела делиться своими вещами с сестрой, когда меня заставляли брать её с собой гулять из-за того, что родители так много работали. Вспомнилось всё! Я оставалась на ночь с годовалым ребёнком, хотя мне самой было всего 10 лет. Грусть, обида и тоска по моему детству одновременно нахлынули на меня в то утро в комнате моих детей.

Мне всегда казалось, что я прекрасная мать. Я не совершаю воспитательных ошибок: проявляю столько любви, чтобы не перелюбить, учу своих детей быть самостоятельными. Они могут ощущать заботу, а не гиперопеку.

По воле судьбы я выбрала для себя профессиональный путь в сфере детской психологии. Мне казалось, что, понимая психологию ребёнка, я смогу избежать тех ошибок, которые были в моём детстве. Я не хотела, чтобы мои дети прошли через те же испытания, которые были в моём детстве. Но в какой-то момент я поняла, что, избегая ошибок моей матери, я совершаю свои собственные ошибки, и они так же мучительны и обидны.

Услышав вопрос сына, я почувствовала себя опустошенной и растерянной. Я не знала, как реагировать, и мне ничего не оставалось, кроме как принять его слова и отреагировать соответствующим образом. С его стороны это не было упрёком или протестом – это была просьба о помощи.

Мамы – это в первую очередь люди, поэтому иногда мы можем не заметить что-то важное в потоке речи ребёнка или даже использовать слова-триггеры, которые звучат для нас как обычные, но могут навредить ребёнку. Поэтому важно всегда отслеживать свою реакцию на ситуацию и стараться доносить свои мысли максимально тактично.

Я молча опустила на колени и обняла сына. В этот момент я смогла произнести только два слова: «Ты прав».

После нашего разговора утро продолжилось как обычно. Дети, натянув злосчастные гольфы, побежали надевать обувь и собираться на выход, будто ничего не произошло. Ведь у них был новый летний день, полный интересных событий.

Я же, взяв одного ребёнка за руку, а второго посадив в коляску, обдумывала эту ситуацию снова и снова. Это был тихий мирный протест, без криков, слёз и соплей. Я ещё долго удивлялась, насколько мой сын может контролировать ситуацию и быть главным героем своего внутреннего мира. Каждая его маленькая победа – это шаг к большей самостоятельности и уверенности в себе.

Детство – это время фантазии, игры и маленьких побед. Я рада быть свидетелем его юных подвигов в этом мире дет-

ства. Это был его маленький мир, где он смог отстоять свои желания как никто другой.

Когда я сейчас смотрю на своего 16-летнего сына, который всё чаще говорит интересные и в то же время необычные вещи на современном молодежном сленге, то я снова и снова возвращаюсь в тот день. Теперь он всё чаще вступает со мной в спор, используя деликатную и тактичную манеру, и рассуждает о своём будущем с большой страстью и уверенностью, что не может не радовать.



Ложь и правда, или чего не стоит делать маме

Ли́ка Скай

Привет, дорогая. Как ты?

Я уверена, что у тебя есть несколько причин прочитать эту книгу, и моё повествование в том числе.

Давай для начала сделай глубокий вдох и медленно выдохни, отпуская всё то, что сейчас тревожит. Стало легче? Если нет, то сделай это ещё несколько раз. Можешь сложить руки домиком на лице, сделать вдох на 4 счета и на 8 медленно выдыхай.

Я расскажу, что, с моей точки зрения и опыта, не надо делать, когда собираешься стать мамой или уже стала ей. Ты имеешь полное право отрицать это мнение или согласиться с ним, ведь все мы разные, как и путь, который проходим.

На самом деле эта история очень большая и затрагивает разные стороны жизни. Она не только о борьбе с проблемами, но и о силе воли, любви к жизни. Я постараюсь дать тебе выжимку в этом первом рассказе.

Просто о сложном, банально не о банальном. Итак, приступим.

Мечты и реальность

Раньше, в школьное время, моя картина была ясной: школа, университет, работа, один счастливый брак, семья с первым ребёнком в 23–24 года, и потом ещё много деток, чтобы было весело.

Почему именно так и этот возраст? Потому что я второй ребёнок в семье с разницей в 7 лет, и в детстве мне было очевидно, что остальные мамы моложе, чем моя. Поэтому очень хотелось закончить обучение, получить более твердый рабочий опыт и быть молодой мамой, особенно когда ребёнок будет ходить в школу. Это была прям идеальная картина.

Много детей, потому что у моих бабушек их было не менее пяти, и, соответственно, детство у меня было весёлое, так как много двоюродных братьев и сестёр.

Глупо и по-детски, но тогда я думала иначе.

Идеальная картина мечты не сбылась.

На данный момент у меня 2-й неудачный брак, с которым я никак не могу завершить и уже год не могу дойти до суда, чтобы подать документы на развод.

Во втором браке у меня появился ребёнок, когда, на секундочку, мне уже давно не 23–24 года, сейчас мне 31 год, а родила в 29 лет.

Вывод: обязательно мечтай, но помни, что реальность может сильно отличаться от фантазий.

Поэтому постарайся не разочаровываться, наслаждаться каждым мгновением жизни и ничего не усложняй. Как когда-то было написано на моей школьной тетради: «Будь проще, и люди к тебе потянутся». Мудрые слова, которые сейчас звучат особенно актуально.

Важно сохранить веру в себя и любовь к жизни, несмотря на все трудности. Ведь именно от нашего внутреннего состояния зависит, какие люди окружают и какие возможности откроются перед нами.

Вот мой совет тебе, дорогая: будь сильной, будь настойчивой, и помни, что даже в самые темные моменты жизни светит огонек надежды.

Спокойствие – залог успеха

Поддерживать спокойствие и иметь финансовую стабильность – вот ключевые составляющие успеха, когда речь идёт о материнстве. Не случайно говорят, что лучше всего заводить ребёнка, когда у тебя есть накопления, способные обеспечить тебя и малыша на несколько месяцев, если не на год, независимо от внешних обстоятельств.

Почему такая сумма денег так важна? Позволь мне объяснить.

Долгое время я мечтала о ребёнке, но путь к его появле-

нию был далёк от гладкого. Жизнь постоянно подкидывала сюрпризы – как радостные, так и тяжёлые, включая финансовые трудности, которые выбивали меня из колеи.

Первая беременность наступила, когда мне уже было 29 лет, и в это время я столкнулась со сложностями.

Вначале всё шло хорошо, но однажды, когда я ехала в душном транспорте, мне стало плохо из-за жары и запахов. Я чуть не потеряла сознание, и только благодаря внимательной женщине-блондинке мне уступили место и предложили воду, спасибо ей за это. После этого у меня начался долгий токсикоз.

Затем до конца беременности столкнулась с пониженным гемоглобином и низким давлением, 80×50. Но, как говорится, после бури наступает затишье, и я хочу дать тебе совет, как справиться с этими проблемами.

Важно избегать общественного транспорта, предпочитая такси или личный автомобиль, если это возможно.

Всегда носить с собой бутылочку воды для предотвращения обморока. Также вода с мятой, имбирем и лимоном оказывали мне огромную помощь в борьбе с токсикозом. Но имбирь часто не используй, а то потом желудок спасибо не скажет.

Гранат, говядина, железо в жидком виде толку мне не давали, от таблеток становилось плохо, и в конечном итоге помогли только уколы в самом конце беременности. Что будет

в твоём случае, сказать не могу, это сложная тема, и нужно делать то, что говорит врач. Поэтому советов по повышению гемоглобина особо давать не буду.

Появление новых страхов

Мои появлялись по разным причинам.

Когда я узнала о беременности, передо мной встал выбор: лететь ли мне в отпуск, как было запланировано, или остаться дома из-за беременности. Я выбрала последнее, потому что никто не мог мне точно сказать, насколько безопасен полет. Решение принимать только мне, и я решила, что лучше перестраховаться.

Ещё один приобретённый страх за беременность: это то, что будет нечего кушать. Причины, которые привели к этому, – жизнь в одном доме с родителями мужа. Сказала бы, что это была грубейшая ошибка.

Если за время беременности всё было более-менее нормально, то после появления ребёнка были ограничения по выбору еды. И представьте, что после родов ты и так сама не своя, продолжаешь работать, тратишь на продукты очень много, так как после начала СВО цены выросли как на дрожжах. К этому добавляется, что в дом переезжает младший брат мужа со своей экс-девушкой. Они ничего не покупают, а все едят из одного холодильника.

И вот эта фраза свекрови «у нас тут всё общее» загоняет тебя ещё в больший угол крайности.

Душевая, которая не была общей, так как в доме ещё есть ванная, с таким переселением становится общей, и что? Гигиенические средства, которые ты покупала себе/мужу, используют другие.

В голове мысли: «Как так это мужик, лошадина, который вполне здоров, и ему, видите ли, там где-то надоело работать, сваливается и на тебя вместе со своей экс-девушкой».

Ты открываешь холодильник, а то, что тебе можно было есть, сожрали, а то, что нельзя, лежит. Гигиенические средства вроде только купила, а их уже почти нет.

Как итог – увеличение стресса, который копится. Ты начинаешь тихо ненавидеть, хоть за всю свою жизнь никогда не была такой, всегда была готова поделиться своим, но всё это просто ломает и стирает тебя прежнюю.

Опыт, который я приобрела, показал мне, что важно иметь отложенный капитал, чтобы не зависеть от внешних обстоятельств. Нет собственного жилья – ты можешь его снимать и жить в максимальном спокойствии.

А также, несмотря на все преграды, я поняла, что важно делать то, что тебе хочется, никого не слушать «как проще», но всегда взвешивать все свои «за» и «против».

Важный урок – выбор партнёра

Лучше быть одной, чем с человеком, который тебя не уважает или даже, может быть, опасен. Нет смысла в том, чтобы пытаться исправить кого-то, кто не готов к изменениям или делает вид, что готов.

Немаловажно, если с тобой рядом человек, в котором ты не уверена и много раз обжигалась, то лучше будет врозь, даже если гормоны заиграли и ты хочешь полную семью.

Это тот вариант, когда тебя оскорбляли, поднимали руку, возможно, это эмоционально неустойчивый человек, а может, у него проблемы с алкоголем, которые до конца не признаны.

В принципе любые зависимости могут плохо сказаться.

Тебе хочется побыть спасателем? Ты видишь в нём хорошее несмотря ни на что. Мой тебе совет: лучше беги, потому что такие вещи не меняются, рано или поздно они всё равно всплывут.

Знаю как никто другой, потому что у меня было комбо всего этого, и мой пожизненный синдром спасателя в этот раз предательски подвёл. А если смотреть правде в глаза, то только мой выбор и принятые решения завели не туда. Иногда очень важно полагаться не только на чувства, но и держать «холодный ум».

Иногда попадаются люди, которым нельзя помочь. Тогда я этого не знала, потому что до этого таких печальных потрясений у меня не было.

Из позитивных знаний психологии начала все негативные поступки списывать на то, что у него были проблемы с семьёй в детстве, что за тысячи километров с малого возраста отправляли одного к бабушке/дедушке, и многое другое. Но не учитывала одну деталь: что я не имею к ним никакого отношения и это не должно сказываться или переноситься на меня.

Но Лике же больше всего надо, у неё все хорошие. Просто им нужно помочь, принять, и они станут лучше. Нет, не станут, если позволяют с самого начала в твою сторону проявление грубости. И это не только об оскорблениях, но и о том, что когда вы спорите, и человек, чтобы доказать свою правоту, швыряет вещи. Например, в моём доме кофейный столик полетел в шкаф и был сломан. Когда при ссоре ты хочешь утешить человека, обняв его, а он толкает тебя, и ты летишь головой назад об пол. Когда зависимость к алкоголю не признаётся, и человек без спроса втихую берёт алкоголь в доме твоих родителей и пьёт его, пока никто не видит. А когда это вскрывается, он появляется без извинений и втихую просит отдать его вещи.

Спустя время, миллион расставаний и схождения, ты думаешь: где была твоя голова, когда ты решила попробовать

забеременеть? Была ужасная ссора, когда плевков был прямо в лицо, ты решила, что всё, хватит, это точка. Но, узнав о беременности, согласилась выйти за него. Сейчас такое ощущение, что в этих отношениях я оступела окончательно и потеряла самооценку.

Поэтому убедительная просьба: не закрывайте глаза на явные звоночки, как бы вам не хотелось быть спасателем и создать мир, где гармония может существовать.

Скажу честно, сколько негативных историй я не видела, но никогда не думала, что сама стану их участницей.

В таких отношениях ты не просто теряешься, а становишься худшей версией себя.

И по итогу получаешь страдания от неправильного выбора.

Таким образом, часть моей беременности была прекрасна, а часть была ужасом, который зависел от состояний выбранного человека. О чём предательски напоминает шрам на виске от кинутого в тебя телефона, который не заживает, как синяки, или со временем стирается из памяти, как плохой сон.

Каков итог? Мы не вместе, у меня куча как хороших, так и отвратительных воспоминаний с человеком, с которым по факту наличия ребёнка приходится общаться. Он периодически продолжает устраивать качели, так как хочет продолжать питаться твоей энергией, но из-за нарушенного эмоци-

онального состояния не всегда удаётся остаться в стороне и не проявлять реакций.

Помощь вопреки

Несмотря на весь негатив, который был со вторым мужем, он всегда делает то, что я попрошу, даже если возмущается, что не хочет или занят.

Бывает такое, что он предлагает помощь там, где я не жду этого. Или отправляет моё «сама» подальше.

Стоит вспомнить только то, что после того, как разбили молокоотсос, он носился по всему городу и искал именно такой же из-за моей просьбы. Был достаточно расстроен, что не смог найти оригинал.

А я со временем узнала, что молокоотсос, в принципе-то, нужен лишь для того, чтобы увеличить количество молока или сцедить его для ребёнка, если хочешь куда-то уехать на долгое время, и всё, других причин держать его дома нет. Но в тот момент у меня появился бзик: как так, мой ребёнок будет кушать старое молоко из груди? И это ещё один факт в копилку на тему того, что слушать окружающих не всегда полезно. И бредовые мысли приходят в голову: «Как вообще молоко в груди может быть старым?».

А вот благодарить вторую половинку за помощь надо, о чём я стала забывать. Стерлась какая-то грань между благодарностью и просто «должен».

Внешность и самооценка

Самоуважение начинается с того, как ты одеваешься.

Одежда – это не просто материальное, это наш образ, наше выражение, наша самооценка. Всегда старайся одеваться красиво и удобно, не поддавайся влиянию других, которые могут навязывать свои взгляды или убеждения.

Я сама столкнулась с трудностями подбора одежды во время беременности, и это сказалось на моей самооценке и образе жизни до сих пор. Проблемы с бельем и гардеробом привели к снижению уверенности в себе и стали источником стресса.

Как это было?

Проблемы начались с нижнего белья во время беременности: кости разошлись, грудь увеличивалась, десятки моделей, представленных в магазинах, не подходили. Из-за этого до сих пор очень сложно подобрать комфортный бюстгальтер, хоть все формы вроде вернулись на место, я спокойно ношу всё, что носила до беременности, кроме верха. Все бюстгальтеры ушли на выброс, некоторые модели футболок и платьев больше не подходят.

За время беременности благодаря магазину «Для беременных» и старой подруге у меня было красивое нижнее белье. А вот вмешательство со стороны в мой остальной гардероб сказалось плачевно. Те же слова мамы: «Да зачем тра-

тяться, возьми что-то из моих вещей» и тому подобное. Привели к тому, что мне до сих пор трудно выбрать для себя что-то новое, что будет сочетаться в приятный образ, когда раньше я всегда одевалась со вкусом.

Понижение самооценки в разы, плюс ко всему стресс от того, что не знаю, что одеть, и панические атаки, которых до этого никогда не было в моей жизни.

Важно помнить, что красивая и удобная одежда – это не роскошь, а необходимость. Позволь себе тратить время на подбор стильных и комфортных вещей, которые подчеркнут твою индивидуальность и поднимут твой настрой. Не бойся выглядеть и чувствовать себя красиво, удобно и уверенно, и помни, что ты заслуживаешь только самого лучшего в этой жизни.

Материнство, работа и состояние

Материнство – это большая ответственность, но я решила продолжить работать во время беременности и после неё. Это привело к изнурительному режиму, и я узнала на собственном опыте, что невозможно совмещать работу, заботу о ребёнке и личную жизнь без последствий для своего здоровья и эмоционального состояния. Поняла, почему мамочек отправляют в директ до 3-летнего возраста ребёнка.

В этот период ваша задача – быть с малышом, восстанавливаться и сохранять своё психическое здоровье.

Важно понимать, что наше состояние влияет на окружающих нас людей и наше окружение. Поэтому важно заботиться о себе и окружении, чтобы создать благоприятные условия для себя и своего ребёнка.

Как было у меня?

Поскольку я люблю свою работу (как я думала), а к этому ещё можно прибавить гиперответственность и боязнь кого-то подвести. Всю беременность и после неё я работала, то есть нон-стоп без отдыха и декрета. К чему это привело? Верно, к ещё одной проблеме, за которую никто, даже ты сама, не скажет спасибо. Как бы ты ни любила то, что делаешь, и ребёнка, которого родила, при таком графике: ребёнок, домашние дела, муж, работа, минимум сна – крах неизбежен.

Первое и самое главное тут – это не просто выгорание, это прощай, нервная система, когда тебя будет бесить и раздражать малейшая ерунда или то, что ребёнок стал засыпать по-другому. У тебя нет сил, а он не спит. Он такой милый, классный и хороший, но ты уже этого не видишь, и начинаются первые крики на ребёнка. И это очень страшно. А ещё личный перфекционизм давит, что я всё сама, не трогайте.

Ах, ну да, за этот период ты ещё станешь более чувствительной к тому, на что раньше даже не обращала внимания, и тут ещё раз подчеркну, очень важно, кто рядом с тобой!

Обязательно должно быть понимание и сочувствие. Не так, что тебе плохо, а в ответ слышишь: «Хорош притворяться», «Это не важно», «Что ты себя накручиваешь» и тому

подобное.

Теперь вернёмся к состоянию: старайся спать, когда спит ребёнок, а делать дела, когда он бодрствует, – об этом все говорят, но молчат о том, какой ждёт крах, если этого не делать.

Забудь о работе хотя бы на первые 6 месяцев, а лучше на год, два, три. Как бы ты её ни любила или как бы ни была важна самореализация. А то потом будешь ненавидеть всё, не сможешь наслаждаться жизнью и принятием себя в новой роли.

Также важно обратить внимание на создание связи с малышом с первых дней его жизни. Стабильность и забота, которые ты предоставляешь своему ребёнку, невероятно важны для его развития. Поэтому не поддавайся соблазну привлечь дополнительную помощь, пока ты не установишь крепкую связь с малышом.

Для создания связи с малышом первые 2 месяца стабильно будь рядом, в помощь только муж, никакие доброжелательные бабушки/дедушки не должны вмешиваться в этот период по типу: «Давай я его успокою, уложу и так далее».

Хотят помочь? Пусть помогут с уборкой, стиркой, готовкой. Иначе потом ты просто не будешь чувствовать ребёнка, связь, которая у вас создавалась за беременность, будет потеряна!

Позже, через несколько месяцев, когда связь нормализуется, можно будет уже дать другим, чтобы успокоили, заперенали, уложили. Лучше всего стараться укладывать малыша самостоятельно: сама или муж.

Постарайся с первых дней привлекать мужа ко всему, если он сам встал что-то сделать для ребёнка – пусть делает. Не надо у него забирать эту возможность, как бы внутри у тебя всё не дергалось, помни: он такой же родитель, как и ты. Вы оба можете совершить ошибки из-за неопытности, лучше поддерживать друг друга.

Чего-то боишься? Что что-то сделает не так? Поговори об этом заранее или уже после сделанного, что ты молодец, но лучше было бы сделать вот так вот.

Если брать меня, то тут была самая грубая ошибка – это в такие моменты отталкивать отца ребёнка: «Зачем ты встал?», «Я сама», «Не трогай», «Когда ты тут, он не спит, дольше засыпает» и многое другое.

Важно помнить о том, что совместная работа и поддержка – это ключ к успешному родительству. Будьте командой, доверяйте друг другу и помогайте вместе расти вашему малышу.

Что ещё важно помнить? Не принимай всерьёз мнение окружающих о том, как тебе вести свою жизнь и воспитывать ребёнка. Слушай, но не всегда нужно следовать этим советам. Всегда оценивай информацию согласно своим ощущение-

ниям и ценностям.

Например, подход к воспитанию малыша. Некоторые говорят, что детей нужно научить засыпать самостоятельно, даже если они плачут. Но это не всегда соответствует реальности. Игнорирование потребностей ребёнка в моменты стресса может нарушить связь между вами и привести к психологическим проблемам.

Никто из этих умников не говорит, что малыш в этот момент испытывает стресс как от войны. И в дальнейшем от таких засыпаний и потери связи ты больше не чувствуешь, что его тревожит. А стресс как от войны сохраняется, но ребёнок уже не плачет и не кричит, потому что понял, что мама не поможет ему с тревогой, и посылать ей эти сигналы бесполезно.

Ясли до 3-х лет? Готова сказать, что я вообще против садиков и считаю, что они созданы лишь для того, чтобы освободить время мамы и отправить её работать.

Уверена, что сейчас поднимутся те, кто начнут говорить, что садик – это развитие, социализация и ещё что-нибудь. Но я не поддерживаю раннее отделение малышей от родителей. Для ребёнка до пяти лет самыми важными источниками развития и социализации являются взрослые, которые его окружают. Тем более, вы же не держите его дома взаперти. С самого рождения вам просто придётся каждый день гулять с ним. Потом весело проводить время на детской пло-

щадке и других развлечениях.

Поэтому не стоит спешить с отдачей ребёнка в садик, если у вас есть возможность проводить с ним больше времени.

Вообще я никогда не была в садике и со 100%-ной уверенностью могу сказать, что ничего не потеряла.

Ещё знаю очень интересный и доказанный факт, что если детей в раннем возрасте отдавать в садик/ясельки, то вы добавляете ему травму на всю жизнь, что его бросили. Да, и до 7 лет дети не в состоянии постоять за себя в обществе, поэтому ваша защита им просто жизненно необходима. От нас они берут все знания и умения в этом мире. Что хорошо или плохо, они не могут отличить самостоятельно.

Жестокость порождают не дети, а тот, кто с ними рядом, какие фильмы они смотрят вместе с вами и так далее. «Коробочка» записывает всё с самого рождения и даже до него. Стоит помнить, что кто обижает дома, тот обижает остальных за его пределами. Ошибка – говорить ребёнку, что он ябеда, при жалобе на обидчика. До 11 лет дети ищут защиты от вас, и вы обязаны её дать. Ни в коем случае не говорить: «Что ты мне тут ябедничаешь!» Помогите ребёнку правильно разобраться в любой ситуации!!!

Создавайте доверительные отношения, поддерживайте во всём, даже когда что-то не получается. Никогда заранее не говорите, что у тебя не получится. Лучше говорить: «Попробуй ещё раз, я в тебя верю».

Всё плохое, что может сделать ребёнок, – это либо он ещё

не понимает, что делать нельзя, либо он готов сделать всё, чтобы вы обратили внимание на него. Никогда не кричите и не ругайте малыша, если он что-то сделал не так, даже если весь дом вверх дном! Сюда же относится ваша нервная система, которую заранее нужно сохранить, чтобы волей-неволей исключить срывы, вовремя останавливать малыша и знать, как себя вести в таких ситуациях. Тут советую почитать специальную литературу или проконсультироваться с детским психологом. Лично мне очень сильно помогают советы Светланы Гончаровой*, Надежды Асановой**, Дмитрия Близнюка***.

Если вы целый день дома с ребёнком, это не значит, что этого достаточно. Потому что внимание для них – это непрерывный контакт, когда вы что-то делаете вместе: читаете, рисуете, рассматриваете картинки, бегаєте совместно, играете с игрушками, кормите, держите на ручках, даже просто ходите за руку.

Минимум 15 минут в день без каких-либо отвлечений этот контакт должен быть. Не важно, куда вы уходите, даже куда-то по дому, и ребёнок вас не видит, говорите «пока», целуйте, здоровайтесь несколько раз за день. Как приходите – обязательно обнимайте и слушайте его без перерыва 3 минуты.

Создание доверительных отношений и постоянное поддержание связи с малышом – ключевые компоненты успеш-

ного родительства. Не игнорируйте его потребности и эмоции, всегда старайтесь быть рядом и поддерживать в любой ситуации.

Не забывайте, что ваше отношение к себе и к своему ребёнку влияет на его самооценку и развитие. Поддерживайте положительные образцы поведения и доверие, и это поможет вашему малышу вырасти в уверенного и счастливого человека. Тогда у вас будут офигенные отношения, к которым я тоже стремлюсь.

*Светлана Гончарова – психолог, которая живёт в Канаде.

**Надежда Асанова – клинический психолог из России.

***Дмитрий Близнюк – психолог, педагог, коуч.

Их всех можно найти в Instagram (запрещённая соцсеть в РФ).

Время для себя и итоги

Наверное, одним из самых сложных, но и удивительных периодов в жизни становится материнство. Первые шаги в этом новом мире могут быть запутанными и неоднозначными, но важно помнить несколько важных моментов, которые помогут сделать это путешествие более гармоничным и счастливым.

Первое, что я поняла, – это то, что каждый шаг должен

быть сделан с любовью и заботой. Но любовь к ребёнку не должна означать забвение о самой себе. Не забывайте о своих потребностях и эмоциях. Уделите себе время, чтобы поддерживать свою эмоциональную и физическую выносливость. Ведь только будучи в хорошей форме, вы сможете подарить своему малышу больше любви и заботы.

Каждый ребёнок – это отдельная личность со своими потребностями, интересами и характером. Иногда нам трудно вспомнить, как это – быть ребёнком. Мы забываем, что то, что кажется нам незначительным или несправедливым, может оказаться огромным испытанием для наших детей.

Помните, что ваш ребёнок не должен делать всё, что вы хотите. Его задача – исследовать мир и развиваться в своём собственном темпе. Не подстраивайте его под свои ожидания, а помогайте ему стать самим собой.

Если у вас есть ощущение, что с вашим ребёнком что-то не так, не бойтесь добиваться своего. Никто, кроме вас, не будет так беспокоиться о его благополучии. Ведь именно благодаря своему вниманию и заботе я заметила, что у моего ребёнка была кривошея, и приняла меры для его исправления в первые месяцы жизни.

Воспитывайте в себе понимание и терпимость к малышу, помогайте ему осознавать свои чувства и эмоции. Помните, что ребёнок – это не вещь, которую можно подстроить под себя. Он – ваш маленький учитель, который поможет вам

стать лучшей версией себя.

Кроме того, важно не сравнивать своего ребёнка с другими. Каждый ребёнок уникален, и сравнения могут привести к чувству недостаточности и комплексам у малыша. Доверяйте своему ребёнку, поддерживайте его, помогайте ему развиваться в своём собственном темпе. Но учитывайте общую схему, что в каком возрасте должен уметь малыш, например, до года, чтобы вовремя определить, если развитие идёт не в ту сторону.

И ещё один важный момент – это создание доверительных отношений с вашим малышом. Не игнорируйте его эмоции и чувства. Поддерживайте открытую коммуникацию, обсуждайте всё, что его беспокоит или радует. Не давайте ему чувство вины или стыда за его ошибки, вместо этого помогайте ему извлекать уроки из своих действий с самого малого возраста.

Помните, что самое важное – это любовь. Любовь, которая будет согревать вашего малыша в трудные моменты и вдохновлять его на светлые подвиги. Будьте для него опорой и защитой, и он ответит вам своей искренней улыбкой и безграничной любовью.

Также важно помнить о своих целях и мечтах. Развитие личности и самореализация помогут вам быть более сбалансированной и счастливой мамой, что отразится на вашей семейной жизни.

Соблюдение этих принципов поможет создать теплую и поддерживающую среду для вашего ребёнка, где он сможет вырасти счастливым и уверенным в себе человеком. Не забывайте о самой себе, любите своих детей и помните, что вы – лучшая мама для своего малыша.



Заметки уставшей, но счастливой мамы

Оксана Авдеева

Я – мама. Ох, и всё?

Я – детский психолог, но сейчас я не чувствую себя в этой роли и не хочу работать по своей профессии.

Я – жена, и благодаря моему мужу я чувствую себя любимой, хотя это и не всегда легко даётся.

Я – дочь, и это чувство очень важно для меня. Спасибо моим родителям, к которым я всегда могу обратиться в горе и в радости.

Я – просто женщина, у которой есть свои желания и мечты.

Так вот, сложность декрета оказалась в том, что в мир приходит самый любимый человек, такой маленький и беззащитный, полностью зависящий от тебя. И теперь ты не принадлежишь себе. А от физической и моральной усталости ты забываешь о своих потребностях, и из тебя вылезает всё самое слабое и тёмное.

В один из дней декрета, когда моему первому сыну было около пяти месяцев, я решила поделиться своим опытом, потому что мне хотелось выговориться, получить поддержку и, возможно, увидеть, что я на правильном пути. Сегодня был особенный день, который я назвала «Оксана, присмотришься к себе, услышь советы, возьми себя в руки, становись лучше».

Во-первых, я продолжаю удивляться, как иногда «моя все-ленная» напрямую общается со мной. Видимо, она побаивается, что я, будучи не очень внимательной, могу пропустить её знаки. Во-вторых, после трудного дня мы делаем выводы и ложимся спать с намерением стать лучше.

Сегодня с утра у сына сбился режим, и я начала нервничать, плакать и делать другие «бабские» вещи. Муж напомнил мне, что нужно стараться быть спокойнее, потому что ребёнок чувствует эмоции мамы. Я согласилась, ведь я же психолог.

Потом мы побежали по сугробам к бассейну, и из-за того, что опоздали, пришлось сесть на автобус. В автобусе был час пик, и действительно не было места для коляски. В дверях, когда я пыталась втиснуться (кстати, в этот момент мне молча помогла женщина, я даже не помню, поблагодарила ли я её), «добрая» женщина начала мне говорить, что я лезу не туда и что с ребёнком надо гулять.

Я ответила ей очень резко, рассказала про бассейн, сугробы, четыре километра пешком и что я сама всему этому не

рада. Но пока я оправдывалась (да, это было открытие сегодняшнего дня), другие женщины начали меня успокаивать, говорили, что эта «добрая» просто забыла, как сама ходила с коляской. И что мне не стоит обращать внимание на негатив, ведь мои эмоции передаются ребёнку (ого-го, второй раз за утро).

И тут от обиды и неожиданной доброты я не смогла сдерживать слёз. К сожалению, я не умею останавливаться, когда плачу, и это очень неловко. Но спасибо людям в автобусе за то, что они поддержали меня и помогли добрым словом. В целом атмосфера была хорошей, хоть мы с сыном и заняли много места.

В бассейне сын начал плакать, но тренер отнеслась с пониманием. Она помогла нам, и мы смогли провести занятие. В конце я поблагодарила её, а она сказала, что я молодец, потому что смогла взять себя в руки, хотя вначале была взвинчена, и это передалось сыну.

В третий раз за несколько часов я услышала одну и ту же мысль от трёх разных людей. По пути домой я задумалась: раньше мне казалось, что я всегда позитивна и спокойна, но, видимо, это уже не так. Я поняла, что слишком часто оправдываюсь, и это стало моей проблемой, которую я осознала.

Я боюсь общественного мнения и того, как моё поведение будет воспринято другими людьми. Я готова оправдываться перед незнакомыми людьми, потому что страх сделать что-то не так и быть «неправильной» укоренился во мне с детства.

Мне сложно бороться с этим страхом, но я стараюсь.

Когда-нибудь я научусь отвечать людям коротко и по делу, без оправданий. Ведь какая разница, что подумает та женщина? Мне сложно жить без оглядки на чужое мнение, но я начну свой путь «декретных трансформаций».

Но следующая полноценная заметка родилась только с рождением второго сына, через 3 года.

Материнство с появлением второго ребёнка заиграло новыми красками. Иногда я скучаю по свободной жизни без детей. Да, я не та мама, которая всегда умиляется над своими детьми, получает удовольствие от игр и домашнего быта, мне не хватает возможности идти куда хочу и когда хочу, а ещё спать по выходным до обеда. Но наша жизнь без этих двух красавчиков точно была бы скучна.

Оказывается, дети вытаскивают из нас всё самое плохое. В последнее время наша квартира напоминает поле боя: старший сын много бесится и кричит, моя нервная система даёт сбой, и я себя не контролирую, младший ребёнок периодически плачет просто потому, что он младенец, а муж, видимо, «заражается» нашими настроениями. Кстати, мы спасаемся прогулками, после которых все более доброжелательные и адекватные.

Материнство показало, что я не само совершенство, и мне

есть над чем работать. Было непросто признать, что даже моё образование в области детской психологии не даёт никакого преимущества в родительстве. Но благодаря моим детям я каждый день учусь и работаю над собой, мне некуда деваться. Возможно, благодаря детям я скоро стану гораздо более “прокаченнее” как личность.

Короче говоря, родительство – это масштабный квест, который длится всю жизнь. И, как я понимаю, дальше будет ещё интереснее.

С рождением второго сына я стала более внимательно относиться к своим мыслям и чувствам. Хотя к тому времени я уже почти 4 года не спала полноценно (старший ребёнок спал очень беспокойно и будил нас по 4–6 раз за ночь до его 3,5 лет), я всё больше погружалась в свою внутреннюю борьбу. Заметок о своих эмоциях и мыслях становилось всё больше, и я начала осознавать, что во мне есть не только хорошие качества, но и некоторые неприятные стороны моей личности, которые я раньше не замечала.

Я стала более критично относиться к себе и своим реакциям на разные ситуации. Это помогло мне лучше понять себя и свои чувства, а также научиться управлять своими эмоциями.

Старший сын меня выводит. Такие яркие и честные заго-

ловки любят блогеры? Слава уже год периодически ведёт себя бесновато. Он вроде слушается и вообще весь такой умный и понимающий. Но иногда бывают недели, когда он кричит с утра до вечера, прерываясь только на еду и просмотр мультиков. Мы стараемся не злоупотреблять этими способами – это сложно, но почти получается. Я могу кричать в ответ, стучать по столу или стене, не сдерживаю эмоции. Потом смотрю на него, спящего или, о боги, спокойного, ругаю себя и обещаю впредь спокойно реагировать на детские шалости.

Сегодня вечером, сидя рядом с мужем и слушая, как над моим ухом кричит старший сын, я заметила, что младший старается вести себя как можно тише. Он ползает по полу и обсасывает игрушки. Мне кажется, что он уже понял, что нельзя переорать старшего брата.

Интересно, а ведь какая нервная система выдержит такие крики с утра до вечера? Конечно, он кричит не всё время, но в среднем это занимает минут пятнадцать. Пятнадцать минут криков каждый час. Надеюсь, теперь понятен масштаб проблемы.

И знаете, я имею право злиться. Ведь это вполне нормально, что я могу раздражаться от криков и визгов. Теперь мне осталось только научиться реагировать на них более позитивно и полезно для моего сына, хотя пока это кажется каким-то особенным видом искусства.

А дальше появилось много заметок, в которых можно увидеть фразу «Декрет – это счастье с дергающимся глазом».

Сегодня у меня был насыщенный день. С утра я сходила с младшим в поликлинику, где мы провели некоторое время в очереди, и он, к сожалению, плакал на осмотре. Затем я посетила несколько магазинов, заходя домой каждый раз, чтобы принести продукты и другие необходимые вещи. Я перетаскала около 13 литров жидкости, готовясь к детскому празднику.

Во время прогулки со старшим сыном мы столкнулись с неприятной ситуацией: он упал лицом в асфальт и ударился головой. Младший сын пытался уползти домой, смеясь, когда я пыталась его догнать. Затем он выгибался у меня на руках, пытаясь облизывать мусорку. Когда я не дала ему съесть мелок, он упал в истерике на асфальт.

Мы гуляли не 40 минут, как было запланировано, а ровно до тех пор, пока все не ушли с площадки. Во время приготовления ужина младший сын плакал и пытался залезть на меня. Я дожаривала оладьи с ним на руках.

Во время ужина старший сын 15 минут истерил, что хочет посмотреть мультик. Я выдержала, и мультик был показан только во время десерта.

Пока я мыла старшего сына, пришёл младший и бросил большую игрушечную машину в старшего. После того как

все были уложены спать, я поставила тушиться мясо, помыла посуду и снова пошла кормить младшего.

Сейчас я чувствую боль в руках, спине и ногах, а также в голове. Муж, пришедший с работы, помогает мне дожарить мясо, а на часах уже 23:12. Мне ещё нужно повесить мокрое бельё и сходить в душ. Было бы неплохо поужинать.

Сейчас я обязательно поцелую мужа, потому что мы по-настоящему счастливые люди. Я ощутила это в полной мере, когда между ужином и купанием мы со старшим сыном читали книжку, а младший играл рядом.

Особенно в тот момент, когда младший начал бросать все половые тряпки в ванну во время купания старшего. Когда я попыталась вытащить их, он повторял это действие, и я поняла, что купание пора заканчивать.

Сегодня мне предложили работу в одной известной системе продаж, но я решила отказаться, так как поняла, что она не подходит мне. Девушка, которая предложила мне эту работу, пыталась убедить меня, что дополнительный заработок может быть удобным и поможет мне развиваться.

В то время как мы переписывались, дети рисовали за кухонным столом. Они были все в краске и ушли в гостиную. Младший сын даже ел краску, поэтому его рот был в краске. Я пыталась отмыть стол, пол и окно, а также себя, потому что

старший сын решил пошутить и начал размахивать мокрой кисточкой с краской передо мной.

Одновременно с этим я пыталась отмыть себя и раковину в ванной, закончить готовку и помыть сковороду, пока стиральная машина не вылила грязную воду в раковину. Из гостиной доносились крики старшего сына о том, что младший сломал железную дорогу, и он требовал моей помощи.

Младший сын вбежал в кухню без подгузника и полностью голый, с засохшей краской на теле. Он самостоятельно снял подгузник и бросил его в прихожей, попутно разбросав мою косметику с полки. Утром мы с детьми оделись в несколько слоев теплой одежды, так как на улице было минус 17 градусов, и мы направлялись на 40-минутное занятие старшего сына в детский сад, а затем в поликлинику. Старший сын всё утро капризничал, а по приходу домой устроил истерику. Декретный отпуск – это действительно интересное время для женщин, которые работают в этот период. Вы, дорогие мамы, настоящие умницы и героини!

Утро началось с неожиданной ситуации: выяснилось, что больше нельзя вызвать врача для ребёнка, если у него нет температуры. Поэтому я была занята этим вопросом почти до обеда.

Кстати, урок этого утра: даже для годовалых малышей

лучше покупать комплект из штанов и куртки, а не комбинезон. Я не понимаю, почему раньше комбинезон казался мне идеальной вещью.

Мы, уже уставшие, наконец-то оказались дома. Младший ребёнок заснул ещё на улице, а я впервые за последние пять лет села работать удаленно.

К моменту пробуждения младшего меня уже знатно трясло. Урок этого дня: если работаешь над стрессовым проектом, не забудь выпить теплого чая или хотя бы одеться теплее.

Между детским обедом, играми, мытьём посуды и размышлениями о том, что приготовить, я доделала то, что не смогла закончить во время сна младшего ребёнка. Затем был поход в магазин за продуктами в одиночку, приготовление ужина, ужин, укладывание детей спать и завершение работы. Это был долгий день, но я рада, что смогла его завершить.

Саундтрек этого дня – бесконечный плач и крик, но я старалась сохранять спокойствие. Младший ребёнок плакал по любому поводу, который ему не нравился, а старший, видимо, из-за обиды на мою занятость, игнорировал все мои просьбы и время от времени тоже заливался слезами.

В общем, урок этого вечера – когда ты в декретном отпуске с двумя маленькими детьми, ты либо развиваешься, либо работаешь. Эти два дела в один день точно не совмещаются. И ещё более серьезный урок: для меня важнее быть больше с детьми, чем работать.

Завтра начинается локдаун, и в честь этого я решила устроить себе небольшой выходной. Мы с младшим отвели старшего в сад, а затем я провела время с ним, лежа на диване и смотря телешоу. Мы ели, спали и просто наслаждались моментом.

Когда мы забирали старшего ребёнка с танцев, в фойе мы выглядели как образцовая семья. Старший подбежал ко мне, обнял меня и брата. Это было так мило!

Мы вышли на улицу, и сын попытался выпросить мармелад до ужина. Вчера я дала слабину и разрешила ему, но он обещал съесть ужин. И не сделал этого, о чём я ему напомнила. Сегодня всё будет как обычно – сладкое только после основной еды.

Конечно, это вызвало большой переполох. Мой сын попытался меня ударить и даже бросил в меня самокат. Потом – ещё 10 минут криков, попыток повиснуть на моей ноге и даже 10-секундное падение на асфальт у метро и торгового центра. Вокруг было много людей, но все молча шли и не пытались как-то «помочь».

Спасибо младшему за то, что он сидел в коляске и не вмешивался. Спасибо окружающим, что все они молча проходили мимо.

Когда всё успокоилось, я решила позвонить в службу бес-

платной психологической помощи для родителей. Я узнала о ней сегодня в сторис и подумала: «А почему бы и нет, хуже не станет». К сожалению, свободных консультантов не было, и мне не отвечали.

После ужина, когда младший сидел в высоком стульчике весь в супе и творожке, старший принес свой долгожданный мармелад в комнату и разбил тарелочку с ним в гостиной. Я быстро умыла младшего и отпустила его, не очень тщательно помыв, в одном подгузнике. Схватив веник, совок, мокрую тряпку и пылесос, я побежала в гостиную.

Я убираю осколки разбитого мармелада и отгоняю младшего ребёнка от места происшествия, успокаивая старшего. Какая беда, мармелада больше не осталось! И в этот момент мне поступает звонок от номера поддержки родителей.

Мне проводят мини-консультацию о том, как справляться с истериками у четырёхлетних детей. Оказывается, это нормально, главное – реагировать без эмоций и спокойно. Чтобы истерик было меньше, нужно быть последовательными.

Вечер вернулся в спокойное русло. Всё убрано, все вымыты, младший ребёнок спит, старший с удовольствием ест «Барни». Я пойду доставать настольные игры и книги, чтобы окончательно прийти в себя вместе со старшим.

Я вхожу в период самоизоляции с улыбкой и уверенностью, что я всё делаю правильно. Вообще, в декрете бывает много весёлых и не очень моментов, но бывают и такие, которые наполнены спокойствием и счастьем.

Я совсем забыла, что я счастлива! И сегодня мне об этом напомнила песня.

*Вернуться назад, укрыться за стенами,
Одним лишь взглядом рассказать о том, что есть...
В твоих глазах частички времени,
А я иду по тротуару в темноте.
Я медленно двигаюсь вперёд.
За часом день, за годом новый год.
Мигают фары за дождливым окном.
Двое возвращаются под одним зонтом.*
(с) Моды «Я медленно двигаюсь вперёд».

Вечером я шла по улице. В коляске спал младший ребёнок, а муж со старшим был в спортшколе. Я вспомнила, как 10 лет назад медленно двигалась вперёд, через боль и собственную печаль, была несчастна и чего-то искала. Это время было тягучим и одиноким.

Сейчас моя жизнь наполнена. У меня есть я, дети, муж, родители, друзья. И я благодарна за это!

Жаль, что из-за усталости мы часто забываем, что счастливы именно сейчас. Как важно уметь остановиться, вдохнуть полной грудью и осознать: счастье здесь, со мной, внутри меня.



Первая жизнь

Влада Шац

Когда я смотрю на свои детские фотографии, мне не верится, что это я. Уже долгое время я живу с ощущением подмены: то ли меня на каком-то этапе подменили, то ли сработал тумблер, который сделал из меня неузнаваемое нечто.

Красавица, умница, всеобщая любимица – мама всегда была очень общительной, весёлой и компанейской. И, кажется, ничего и никого не боялась.

Она росла в интеллигентной полной семье. Как старшей дочери, ей доставалось всё самое лучшее и самое новое, все двери были открыты перед ней, и оставалось только жить и радоваться. Но это был не её путь.

Постепенно её жизнь обростала ненадежными связями, сомнительными занятиями и вредными привычками.

Она тщательно скрывала свою беременность ото всех, пока это было возможно. Обследования были ни к чему – до последнего момента оставалась надежда на «чудо»: либо сра-

ботають те самі таблетки, або алкоголь і стрес викликають викидиш. Але у неї нічого не вийшло, я наполегливо сиділа всередині і відміряла встановлений термін.

Всі як ніби спеціально не помічали цього і сподівалися, що все вирішиться само собою. На жаль, нічого не вийшло.

Мені було два роки, коли наша квартира раптово стала чужою – її забрали бандити, з якими зв'язалася мама. І реальність замкнулася в десятиметровій кімнатці в комунальній квартирі, де нам предстояло жити троєм – з матір'ю і бабусею.

Ця кімната нагадувала склад: неумірно громоздкі речі були розставлені так, що в кімнаті було неможливо зробити більше двох кроків.

Меня не смущала теснота і незручності, але я завжди хотіла мати трохи більше особистого простору: ховалася в коробку, створювала картонні стіни і з ентузіазмом придумувала, як розставити меблі, щоб все помістилося. Дорослі не скаржилися на умови, і я переняла цю рису.

Тато з нами ніколи не жив, але іноді їздив навістити: дарував подарунки, купував смачності, катав на машині,

водил в кафе. Он был одним из тех, кто ждал моего рождения, но менять свою жизнь под новое событие не был готов. У него уже была семья, где рос сын, и всё было хорошо: высокая должность в органах, примерная семья и множество прекрасных поклонниц.

Чувство ревности знакомо мне с самого детства: однажды папа взял меня с собой, и я комфортно расположилась на заднем сиденье, в то время как рядом с ним сидела какая-то женщина. Когда я поделилась переживаниями с мамой, она восприняла это как шутку.

Мама любила готовить и делала это очень филигранно: некоторые блюда я никогда больше не видела и не пробовала, потому что они были авторскими. Если она резала яблоки, то только в форме розочек; если делала пиццу, то только из половинки батона; если готовила шарлотку, то только по своему рецепту. Она много записывала в свою «книгу рецептов», и я всегда с огромным удовольствием листала её, мечтая поскорее вырасти и овладеть этим мастерством, как мама.

Я любила родителей так, что мне никто больше не был нужен. При каждом случае я загадывала одно и то же: чтобы папа больше не уезжал, чтобы они с мамой были вместе и чтобы мы втроём жили как настоящая семья.

И никто никогда не говорил мне о том, что это невозможно.

Я искренне не понимала, зачем меня водили в детский сад, если у мамы не было никаких дел. Садик находился через две улицы – совсем близко, и несколько раз мне даже приходила мысль о побеге.

Чаще всего я шла в садик со слезами. Уже тогда у меня возникали трудности в общении, я была очень стеснительной и старалась быть тихой и незаметной.

Правда, к концу дня, как это обычно бывает, мне уже не хотелось идти домой. В закрытом пространстве, не имея других альтернатив, я быстро адаптировалась и находила себе занятие. Больше всего мне нравились воспитатели, каша, дневной сон и игрушки, которых в детском саду было очень много.

Когда мама подружилась с директрисой и завхозом, я была очень рада, потому что теперь можно было оставаться в саду и играть в игрушки даже тогда, когда все уже разошлись по домам. У неё была удивительная способность – находить общий язык с людьми, заводить полезные знакомства и быть настолько интересным человеком, что все вокруг теряли бдительность и доверяли ей.

Тогда она была для меня примером, и многие её качества

возводились в абсолют. Если сейчас популярна модель воспитания «родитель – друг», то тогда это было невозможно – между нами была жесткая иерархия, где я понимала, что мама – это не друг, это МАМА. Она была строгой, требовательной и знала всё на свете.

Такие же чувства я испытывала к папе, за исключением того, что от него я изредка чувствовала любовь и заботу.

– А вон то окно – наше! – говорит мама, показывая на 4-й этаж высотки. – Посмотри!

Мне очень мало лет, а я уже не верю ей. Так уже было множество раз: один и тот же разговор повторялся у какого-то недостроенного здания на другом конце города, у старого дома в центре, у квартиры в другом городе. И вот она решила даже не уходить далеко, а обмануть меня прямо в двух шагах от нашего нынешнего дома.

Я подумала: «Зачем она врёт, даже когда ты ничего от неё не ждёшь?» Но вслух ничего не сказала.

Всё очевидцы моего появления на свет в один голос говорят о том, каким чудесным ребёнком я была – здоровым, спокойным, открытым, красивым. Меня научили быть тихой и незаметной: с детства я заучила стих Елены Благигиной

«Посидим в тишине», поэтому знала наверняка – маму недопустимо отвлекать от дел и будить.

Как оказалось, даже от такого удобного ребёнка, как я, можно устать.

Однажды мы вдвоем смотрели телевизор, лежа на кровати. И вдруг на очередное «Мам?» мне никто не ответил. Я замерла и прислушалась: мама не дышала и на мои попытки её расшевелить не реагировала. Меня бросило в холод, потом в жар, потом снова в холод...

У меня началась истерика, и я закричала так громко, как никогда не кричала, – на весь дом: «Мама, мама, очнись! Мама, мамочка, живи! Мама, я тебя люблю, не оставляй меня!». В тот момент в моей голове проносилось двести мыслей в минуту, и мне захотелось умереть, чтобы больше этого не чувствовать. А потом я услышала смех: она притворилась мёртвой, чтобы посмотреть на мою реакцию. Стоит ли говорить о том, что почувствовал пятилетний ребёнок в тот момент?

Через время она как будто окончательно сняла с себя маску благодетельной матери. Нормой стало привести меня к кому-то в гости и оставить на неделю. Обычно это были родственники, но всё же для меня это были совсем чужие люди, которых я мало знаю и с которыми мне совсем не хотелось жить.

У меня начались очень сильные головные боли. Когда это случилось в первый раз, она обо мне позаботилась: помню, как я лежу у неё на коленях с холодной тряпочкой, смоченной в уксусе, на голове. Она сердится, что мой недуг отнимает столько времени и что мне не становится лучше.

В какой-то момент, разглядывая моё лицо, она говорит: «Не знаю, в кого ты такая прыщавая, у нас в семье таких нет». Меня это ранило, но не навело на какие-то мысли о том, что я чужой ребёнок, потому что наше внешнее сходство было неоспоримо.

Она была очень раздражена моим присутствием, как будто я какой-то ненавистный комар, летающий с противным звуком и мешающий спать. Казалось, что ей не нравится во мне абсолютно всё: и что я правильная, хорошая девочка для всех вокруг, кроме неё. А для меня она всё ещё оставалась самым близким человеком.

Однажды я попросила маму заполнить мою «анкету для девочек», и она согласилась.

– Если бы можно было взять кого-то одного на необитаемый остров, кого бы ты выбрала?

– Конечно, тебя, – ответила мама.

На одной из страниц она даже написала, что любит меня. И я поверила этой глупой бумажке. Теперь у меня есть неоспоримые доказательства маминой любви!

В какой-то момент у мамы появились новые отношения, и её стало совсем мало. Он заезжал за ней вечером и увозил в закат, а бабушка соскребала меня с пола и пыталась успокоить.

Я возненавидела этого дядю Андрея. Он был мне противен – мерзкий, с огромным носом и глупым выражением лица. Очередной женатик, но, в отличие от папы, он смог уйти из семьи в никуда, да ещё и с таким ненадёжным человеком, как моя мама.

У отчима с мамой не было никакого плана. Из разговоров у меня не получалось вычленить хоть что-то, на чём можно было сделать выводы об их отношениях. Жена дяди Андрея очень долго пыталась вернуть его – даже несколько раз била нам окна, но у неё ничего не получилось.

Деньги на жизнь всё ещё давала бабушка, у которой не было выбора: либо она даёт их по первой просьбе, либо мама кого-то снова обманывает, и кредитор приходит к бабушке на работу, ставя её перед фактом и унижая перед людьми.

Удивительно, но даже в этот сложный период у меня сохранялось хорошее отношение к маме. Хотя она променяла меня на мужчину, пила, обманывала и предавала меня много раз, я всё равно продолжала её любить. Она не церемонилась со мной: когда я рассказывала ей что-то по секрету, не было сомнений в том, что скоро об этом узнают все, а меня

назовут ябедой.

Первый класс школы я благополучно пропустила: мы жили в деревне у родителей отчима, у каких-то друзей мамы, на съёмной квартире. А потом меня в очередной раз где-то забыли.

Умер папа, и я осталась совсем одна. По крайней мере, это так это ощущалось.

Большую часть времени дядя Андрей и мама ездили по непонятным делам, много пили и жили «свою лучшую жизнь». То, что я осталась жива и даже смогла запомнить что-то хорошее, – это заслуга родственников и соседей.

Как я жила? С трудом: просила их не пить, воровала у них бутылки с боярышником и разбивала во дворе (правда, потом было страшно идти домой), ночевала у двери (потому что они напивались до беспамятства), иногда оставалась ночевать у соседей.

Но когда бабушка, к тому времени ставшая для меня какой-то чужой фигурой, спрашивала у меня про то, как мы живём, я не рассказывала, потому что боялась, что дома меня побьют.

Каждый день, засыпая, я повторяла одно и то же:

– Мама, пожалуйста, давай я завтра проснусь, и мы проведём время вместе. Ты не будешь пить с самого утра, хорошо?

– Конечно.

И всё повторялось по кругу. Я просыпалась и сразу понимала: этот день такой же, как предыдущий. Они уже пьяные, и нужно как-то прожить этот день.

Я научилась чувствовать пространство настолько, что заранее знала, у кого какая эмоция, у кого какое состояние и кто на что способен. Однажды мы ехали на машине, и во мне вдруг начал нарастать страх.

– Мы сейчас перевернёмся, если так вести машину.

– Я веду машину как обычно, не выдумывай.

Отчим был опытным водителем, но машина всё же перевернулась, и мы кувырком улетели в забор. Однако мы быстро оправились и продолжили жить дальше, не сделав никаких выводов из этого происшествия.

Так продолжалось долго, во мне накопилась ужасная обида, и гнев отдавал в висок. Помню, как я закрыла дверь комнаты и начала бить маму со всей своей семилетней силы. Не по лицу, по мягкому. Наверное, со стороны я была похожа на маленького зверя – агрессивного, но всё же жалкого и беспомощного. А ей ничего не было, она также спокойно спала и дышала перегаром, наслаждаясь своим алкогольным состоянием.

Когда в комнату ворвался отчим, я начала кидать в него всем подряд. Мой мозг не отключился, а гнев уже перешёл в безнадёжность, поэтому я не бросала то, что могло сделать больно или поранить человека (хотя мне хотелось, чтобы они

умерли и их больше никогда не было).

Его реакция меня удивила: он как сумасшедший хватал всё подряд – тарелки, ложки, вилки, доски, которые стояли на столе при входе в комнату, – и отправлял это всё прямо в цель – в меня. Поймав себя на страшной мысли, я еле успела набрать номер тёти и попросила меня забрать. Она приехала за мной быстро, меня не успели убить.

Дальнейшие события я помню отрывками. Не помню, куда меня отвезли и что я делала первое время. Просто в какой-то момент мама и отчим исчезли, и мы с бабушкой вернулись в нашу коммуналку.

А затем начался самый хороший период в жизни.

Сначала мне было очень трудно, ведь нужно было снова поверить человеку и убедиться в том, что он меня не обидит.

Бабушка была строгой, и я долго её боялась. Я обращалась к ней на «вы» и даже отпрашивалась в туалет, словно чувствуя себя под конвоем. Мне было сложно принять тот факт, что я стала для неё обузой, которую теперь ей предстоит тянуть, – человеку, который всегда, сколько я себя помню, работал без отдыха, который уже вырастил двоих детей и всегда надеялся только на себя.

Ведь бабушка всю жизнь разгребала проблемы моей мамы в одиночку, в то время как та не могла их решить даже с

отчимом и многочисленными друзьями.

В школе нужно было также наверстать упущенное. Читать и считать я умела ещё с садика, и в те редкие моменты, когда я всё же приходила в школу во время проживания с мамой, мне было очень скучно там находиться. И всё же я многое упустила и отстала от учебной программы, а ещё у меня обнаружили селективный мутизм – я могла идеально выучить предмет, но не могла рассказать его в школе. Другими словами, теперь бабушке нужно было адаптировать сломанного ребёнка к жизни в обществе.

Я знала, что мама жива и где-то есть, и надеялась на встречу. И встречи были, но довольно странные. Один раз мы встретили её на вокзале, и она сказала мне: «Когда ты вернёшься из поездки, я буду уже ждать тебя дома». Но её не было.

Второй раз я случайно увидела её боковым зрением на улице и сказала об этом бабушке.

– Тебе не показалось?

– Нет.

– Но я её не вижу, ты уверена?

– Да, она просто спряталась от нас.

Хорошо, что бабушка всё-таки мне поверила и мы пошли её искать. Убежать далеко было невозможно, так как это была территория милиции, где стояло всего несколько машин. И мы нашли её, чтобы снова услышать: «Иди домой, а я скоро приду». Но она не пришла. Снова.

Мы уже несколько лет жили с бабушкой, и всё было очень хорошо, кроме ряда психологических проблем.

У меня было много особенностей в поведении и страхов, но бабушка всегда была рядом и отдавала мне всю свою любовь. Между нами сложились очень близкие отношения, и в какой-то момент я даже решила называть её мамой. Однако ничего не вышло.

Это сложно объяснить, но маму мне никто не смог заменить. В какой-то момент у меня остались только моя любимая бабушка и Татьяна, а мамы больше не было.

Если кто-то спрашивал меня, кто такая Татьяна, я отвечала: «Это женщина, которая меня родила. Биологическая». Слово «мама» – это табу, и я никогда больше не смогу её так назвать.

Однажды мы с бабушкой проводили время в нашей комнате и вдруг услышали стук в окно. «Это она пришла», – подумала я. А вслух сказала только:

– Давай не будем открывать?

Но бабушка слишком доверчивая и человечная. Она бы не смогла оставить её за дверью.

Татьяна зашла в комнату, на её руке был наложен гипс – она снова сломала руку. С удивлением я почувствовала боль, словно от потери, – рядом со мной сидела моя мама, но это

был уже совсем чужой человек, и мне хотелось, чтобы она скорее ушла. Я больше не уважала её, не любила и не хотела её знать.

К сожалению, она осталась, и мне пришлось много раз переступить через себя. Со временем к ней снова начал приезжать дядя Андрей, который постоянно попадал в нелепые ситуации. Его оставляли ночевать у нас – в комнате, где даже одному было тяжело дышать.

А потом бабушка решила оставить их одних на время, и мы переехали к родственникам. Для бабушки это было временное бегство, но я знала, что мы никогда не сможем туда вернуться.

Возможно, вы думаете, что к детям, оказавшимся в такой ситуации, относятся более лояльно, с жалостью и пониманием. Но это не так. Такая мама была поводом для шуток среди сверстников, а среди родственников я до сих пор чувствую некоторое пренебрежение, как будто внешнее сходство с ней и само по себе родство – это то, что зависело от меня.

Я искала её в женщинах, которые были похожи на неё внешностью и манерами. Заглядывала в глаза каждой, кто отдалённо напоминал её, и надеялась, что когда-нибудь всё наладится. Ведь она жива, я могу подождать!

Но с тех пор прошло много лет. За это время я видела

её лишь несколько раз, хотя мы живём на расстоянии двух остановок друг от друга. Зато счета и долги нам с бабушкой поступали регулярно, и мы платили за жильё, в котором жили они – мать и отчим.

Однажды во время пары в университете к нам в аудиторию зашел мужчина в форме и попросил меня пройти с ним. Это меня очень сильно напугало.

Позже выяснилось, что нас вызвали для подтверждения личности Татьяны. Она не умерла, просто подтвердить её личность другим способом было невозможно – у неё не было документов, так как она не числилась ни в одной базе МВД.

Когда меня «допрашивали», она сидела напротив и слушала мои ответы, постоянно перебивая.

«Она учится в Академии права на юриста. Её отец устроил по связям», – сказала та.

Было бы смешно, если бы не было так грустно. Я училась совсем в другом университете, на другой специальности, а папа умер более 10 лет назад и при всём желании никак не мог меня куда-то устроить.

Я попросила её выйти из помещения, но она не соглашалась. И тогда за меня вступилась девушка-следователь.

«С вами мы уже поговорили. Пожалуйста, ожидайте за дверью», – сказала она ей.

Когда мы остались наедине, она призналась, что тоже не может верить ей, и посоветовала с ней не контактировать.

У меня не осталось к ней ничего – ни любви, ни претензий. Я знаю её недостаточно хорошо, но когда пытаюсь вспомнить что-то из детства, сразу становится не по себе. Теперь я знаю, что это не стыд, не гнев и не отвращение – у меня просто разрывается сердце.

Несмотря на то что в моей жизни было много событий – и хороших, и не очень, – я всегда чувствую себя неуютно в этом мире. Как будто земля под моими ногами подвижная, а я нелепое, неустойчивое существо.

Я часто слышу от родственников: «Ты злая, но никто не виноват, что так сложилась жизнь», и это мало похоже на поддержку. Они не понимают, как трудно мне даётся коммуникация, и только ещё больше убеждают меня в том, что я – ошибка, я – плохая, я – сломанная.

Конечно, моя ситуация не уникальна, и историй про зависимую, холодную, отсутствующую мать становится всё больше. Во многом это связано с репродуктивным насилием, когда девушкам навязывается материнство против их воли: «Родишь – и всё пройдет», «Родишь – и у тебя будет смысл

жизни», «Родишь – и тебя не бросит муж». А когда они начинают понимать, что это не их путь, а «материнский инстинкт» – миф, удобный обществу, уже ничего нельзя изменить.

Наше поколение ценит свободу выбора и возможность проявлять себя разными способами, а мамы и бабушки жили в более консервативные времена. Тогда семья, общественное признание и стабильность были важнее всего. Им приходилось подстраиваться под общество, и это также влияло на их личность и принятые решения. Поэтому важно понимать, что они в каждый момент своей жизни делали самый оптимальный выбор из возможных.

Люди часто бывают жестоки и придерживаются абсолютно варварских ценностей. Если в семье есть человек, который пошёл по сомнительному пути, то всё его окружение находится в группе риска – они начинают винить себя во всём, а общество лишь подкрепляет это чувство.

Я знаю, что бабушка чувствует вину за то, что у неё такая старшая дочь, но в этом нет логики. Мама – взрослый человек и должна сама отвечать за свои поступки. Что действительно важно: в том, что с ней произошло, не было ничьей вины.

Вы не должны чувствовать вину за то, что находится вне вашего контроля. Боритесь с этим чувством и не позволяйте ему управлять вами.

Для меня этот опыт – не про возможность пожалеть себя или обвинить родителей во всех бедах, а про способ рассказать о боли, которая никогда не проходит. То, что моя судьба сложилась именно так, меня во многом определило, породив мой депрессивный взгляд на мир, комплексы, суицидальные наклонности, чувство неполноценности и полную неспособность выстроить здоровую коммуникацию.

Всё детство я пребывала в приятном заблуждении о том, что надо просто стать взрослой, и это ощущение пропадет само собой. Ведь взрослые точно знают, что делать, не так ли? Их мнение ценят, у них есть свобода, деньги и целый мир!

Я чувствовала себя словно в консервной банке, запертой своими страхами и тревогами. Список того, за что я перекладывала ответственность на будущую себя, рос в геометрической прогрессии: коммуникабельность, внешность, самоощущение, чувство пустоты внутри, отношения с людьми, знания, здоровье, хобби, мысли о будущем...

Тогда я ещё не осознавала, что стала взрослой в очень юном возрасте, когда мне приходилось заботиться о себе самой, не полагаясь ни на кого. В то время как проблемы обычных детей сводились к тому, что родители не хотели покупать сладости или отводили в детский сад на целый день, моя проблема состояла в том, чтобы незаметно украсть выпивку,

чтобы вылить её, найти еду и каким-то образом пробраться домой, пока взрослые не уснули своим алкогольным сном.

Стоит ли говорить о том разочаровании, с которым я столкнулась позже? К сожалению, многие люди не знают, как провести отведённое на этой земле время с пользой для себя и для других. И моя мама, к сожалению, не исключение.

Прийти к принятию ситуации мне помог психолог, с которым мы проговорили о маме не одну сессию. Когда я в очередной раз запуталась в своих противоречивых чувствах и мыслях, она сказала:

– Знаете заповедь «Не судите, да не судимы будете»? Понимаю, что вы вовлечены в эту ситуацию, и отпустить её непросто. Но всё же мы не можем знать наверняка, чем руководствовалась и на что ориентировалась ваша мама, совершая те или иные поступки. К сожалению, наши предположения не помогут прояснить эту ситуацию, и мы никогда не узнаем её точку зрения. Но мы можем признать, что она обычный человек со своими сложностями и переживаниями. Кроме того, она проживает свою жизнь впервые, а значит, как и все мы, может совершать ошибки.



Я такая же, как ты, мама...

Лиана Ким

Давным-давно в одном маленьком городке родилась чудесная девочка по имени Алина... Так начинается любая сказка. Но наш рассказ – это не придуманная история, а реальная.

Итак, в одном небольшом городке родилась чудесная девочка. В этом нет ничего необычного, ведь каждый день рождается множество чудесных девочек и мальчиков. Вопрос в другом: кем они потом становятся?

Эту девочку мама Ирина очень ждала. Почему мама? Потому что папы в их маленькой семье не было. Всё своё время мама отдавала девочке, выполняя все рекомендации врачей того времени: кормление по часам и отдельное засыпание.

Несмотря на осложнения во время родов, маме пришлось выйти на работу уже через пару месяцев после рождения малышки. Женщина старалась каждую свободную минутку проводить с дочкой. Прибегать на перерыв домой, чтобы покормить её и побыть рядом. Но тепла и внимания, которое было необходимо дочке, всё равно не хватало.

Совсем рано, в возрасте 2,4 лет, Алина начала посещать детский сад. Она совершенно не помнит тот период своей жизни. Единственная картинка, которая сохранилась в её па-

мяти из того времени, – это большое помещение с множеством металлических пружинных кроватей. Это помещение казалось ей довольно тёмным и даже немного страшным.

Шло время, и Алина росла послушной и трудолюбивой девочкой. Она пошла в школу и надеялась, что, если будет вести себя хорошо и будет послушной, то у мамы будет чуть больше времени на то, чтобы помочь ей с уроками и поиграть. Но Ирина, мама девочки, часто была уставшей и приходила поздно. Постепенно в сердце Алины начала образовываться пустота. Это было незаметно для неё, так как недостаток любви и внимания с лихвой компенсировала любимая бабушка.

С ней можно было обниматься, делиться всем, даже о том, как одноклассник Антон сказал, что она ему нравится, и поцеловал в щечку, зажав в углу. Бабушка с живым интересом в глазах слушала внучку и участвовала в диалоге.

По мере того как с бабушкой формировалась глубокая и доверительная связь, между мамой и Алиной росла пропасть непонимания. С мамой становилось всё сложнее делиться своими чувствами, переживаниями и тревогами. Все разговоры «по душам» сводились к вопросам: «Как в школе? Какие оценки?» или требованиям: «У тебя опять бардак, приберись на столе! Ты же девочка!» Иногда в самые отчаянные для Ирины моменты она бралась за ремень. Нет, она не била свою дочку, но девочка, закрыв лицо подушкой, испытывала животный страх. Потом она долго плакала, успокаивалась, и

всё становилось как раньше.

Несмотря на подруг, которые появились в школе, Алине комфортнее было находиться в одиночестве. Она могла придумать и, скрупулезно прописывая каждую печатную букву, написать целую страницу выдуманной газеты. Или представлять, как она одна в пещере и добывает себе пропитание. Это был мир детских фантазий, только её мир.

Шли годы, девочка росла, и тут случилось самое страшное для неё в тот момент. На её глазах умерла бабушка. Это было сильное потрясение для Алины. В тот вечер она много рыдала и выла, как раненый зверь. Она помнит, как стояла на морозе в ожидании скорой. Была вьюга, заметены дороги. Скорая не успела. С тех пор машины скорой помощи девочка не любила.

Алину отвели к знакомым. Пока взрослые решали все вопросы, подруга Алины старалась переключить её с горестных мыслей. Девочка не могла с собой ничего поделаться, она смеялась над шутками, не могла остановиться и при этом чувствовала себя предательницей. Ночью, когда мама пришла к ней и легла рядом, девочка не знала, как себя вести. Мама очень долго плакала, а фразу, которую она произнесла, девочка запомнила на всю жизнь: «Как мы теперь будем жить?» У Алины не было ответа на этот взрослый вопрос. В свои 14 лет она ещё оставалась ранимой маленькой девочкой.

Спустя некоторое время Алина впервые узнала о своём

отце. Она и раньше интересовалась им, но совершенно не помнила этого. Девочка привыкла, что у неё в жизни нет папы. Она помнит этот первый звонок по телефону. Глубокий, бархатистый голос и фразу: «Сынок, иди поговори с сестрёнкой». И ответ какого-то парня: «У меня нет сестры». У девочки навернулись слёзы. Разве она виновата в своём появлении на свет? Оказалось, её папа был давно женат, у него было уже двое сыновей, и 15 лет назад он приезжал в командировку в их маленький городок. Морской офицер, подводник. Мама выбрала его, так как хотела «родить для себя», но разве ребёнок – это игрушка?

Прошёл год после смерти бабушки, и папа предложил Ирине с дочкой переехать к нему в город на другой край страны. Он считал, что там будет больше возможностей для девочки.

Они переехали. Очень скоро Алина почувствовала, что реальный человек и образ, который создался по бархатному голосу в телефонной трубке, не совпали. Как можно было влюбиться в такого мужчину? Близкими Алина и папа так и не стали. Да и маму она держала на расстоянии.

Ей хотелось создать свою собственную семью. Большую и шумную, где каждый день был бы наполнен радостью, смехом, играми, пониманием, поддержкой и любовью. Алина очень любила свою маму и была благодарна ей за заботу, но в глубине души она обещала себе, что её семья будет совсем другой.

Девушка поступила в институт и предприняла первую попытку воплотить свою мечту в реальность. Она встретила молодого человека и с радостью переехала к нему жить. Однако отношения с мамой у неё стали напряжёнными. Ирина не могла принять того, что в свои 18 лет её дочь уже выросла, а она, поглощенная заботами, даже не заметила этого.

К сожалению, мечта так и не стала реальностью, и через 4 года, глотая слёзы, Алина наблюдала, как её парень женился на другой. С каждым днём пустота в груди становилась всё более ощутимой. Алина чувствовала, что она никому не нужна.

И вот она встретила Игоря! Он казался ей идеальным партнёром и той опорой, которая необходима для создания крепкой и счастливой семьи.

Вскоре Алина узнала, что ждет ребёнка. Впервые за 10 лет она захотела поделиться этой радостной новостью со своей мамой. Ведь мамы всегда поддерживают своих детей, не так ли?

Алина помнит до сих пор помнит недопитый чай на кухонном столе, злой взгляд матери и её голос, который высказывал всё о шалаве, забеременевшей, не будучи замужем. Очередные фантазии о понимающей и поддерживающей маме разбились вдребезги.

Тогда она не стала мамой. Замершая беременность – два таких простых слова для врачей и невообразимое горе, с которым она осталась одна. Она не ждала поддержки от мамы,

а её идеальный мужчина бросал трубку, как только слышал её слёзы.

Несмотря на все трудности, Алина решила остаться с Игорем. Когда он был рядом, боль в её сердце немного утихла. Прошло некоторое время, и девушка снова забеременела. Они с Игорем поженились и стали родителями троих замечательных детей. Жизнь наполнилась радостями, заботами и переживаниями, свойственными каждой большой семье.

Мама? Нет, её мама не стала добрее, более принимающей или заботливой. Она, скорее, смирилась с тем, что Алина уже взрослая. Но она продолжала поучать, давать советы и задавать множество тяжёлых для неё вопросов. Всё это не просто стало частью жизни Алины, но и начало её душить. Общение не приносило радости и часто заканчивалось конфликтами.

Алина помнила, как обещала себе, что не будет такой, как её мама: она старалась делать всё «правильно». Она уделяла детям много времени, играла с ними, часто обнимала и читала им на ночь. Она всё ещё помнила, как это больно, когда мама ругает и наказывает её. Девушка создала именно тот дом, о котором мечтала в детстве, – полный смеха, игр и общения.

С годами, когда дети подросли, Алина заметила, что семья перестала ей приносить радость. Стремление к идеальному порядку, постоянные напоминания о домашних обязанностях, требование помощи по дому – всё это начало на-

поминать ей о её собственной маме Ирине. Алина поняла, что те самые фразы, которые она слышала в детстве от своей мамы, теперь выходят из её собственных уст. «Уберите за собой игрушки», «Помойте посуду», «Не кричите», «Не деритесь» – эти просьбы, а, скорее, даже приказы, звучали ежедневно.

Со временем Алина поняла, что стала очень похожа на свою маму. Это её разочаровало. В своих мечтах она всегда представляла себя другой мамой – более заботливой, любящей и игривой.

Хотелось бы сказать, что в конце истории наступит счастливый конец. Алина станет такой заботливой и любящей мамой, какой всегда мечтала быть. Её дети будут счастливы, и фантазии о большой и любящей семье станут реальностью. Однако реальность такова, что это долгий и порой трудный путь.

Когда мы вырастаем, мы думаем, что не будем похожи на своих родителей. Мы стараемся контролировать себя, но когда силы иссякают и контроль ослабевает, мы начинаем действовать так, как нас учили в детстве. Так же, как с нами обращались тогда.

Алина уже сделала первый шаг к своей мечте – она осознала реальность. Она поняла, что та пустота в её сердце, которая образовалась в детстве, не может быть заполнена кем-то другим. Только она сама способна заполнить эту пустоту. Теперь каждое её действие постепенно превращает сказку из

детства в реальность.



Я не только мама

Александра Ибрагимова

«Я бы так не хотела!» – такими были мои первые мысли, когда я разглядывала генеалогическое древо Федора Шаляпина в его музее в Кисловодске. А именно: под именами его многочисленных родственников – жён, дочерей, сестёр – довольно часто встречалась надпись: была домохозяйкой, посвятила свою жизнь семье и детям. Вот так бы я и не хотела.

На тот момент я уже была мамой двух дочек, а сейчас у меня ещё сынок, и я счастливая многодетная мама. Тогда я чётко осознала: не хотелось бы, чтобы меня запомнили только как маму и домохозяйку.

Именно поэтому сейчас я работающая мама. Современные реалии позволяют работать на удаленке, и возможностей для самореализации мам просто уйма!

Когда я активно вела свой личный аккаунт в одной соцсети, мне частенько писали мамы с просьбой «научить их зарабатывать, сидя в декрете». А я не знаю, как это. То есть я вообще не понимаю, почему вдруг придумали, что в декрете именно «сидят»? Мамочки, кто из вас когда-либо вообще сидел в декрете в прямом смысле этого слова?

Так вот, возвращаясь к тем самым мамам, которые вроде бы хотели реализовываться и даже, посмотрев мой акка-

унт, сделали первый шаг – написали мне. Я всегда открыта к общению, обожаю делиться знаниями, первое образование у меня педагогическое (и училка во мне периодически рвется наружу). Отвечаю, пишу, рассказываю, с чего начать, и, как только девушки понимают, что волшебной таблетки, как и в любом деле, не существует, а существует лишь труд и дисциплина, начинают сливаться. И я их совсем не осуждаю, возможно, они просто не сильно этого и хотели. И очень люблю выражение: «Если человек хочет, он ищет возможность, если не хочет – ищет причину».

Лично мне важно стремиться к совершенству, не боясь разрываться между семьёй, домом, работой, личными увлечениями. Это безумно сложно, но это моя жизнь, и по-другому уже не смогу. Общаясь с разными мамами, я поняла, что мне так норм, а кому-то норм по-другому. Есть женщины, которым не нужна карьера, и им достаточно просто быть мамой. Считаю, что это тоже прекрасное предназначение.

Я занимаюсь SMM и, соответственно, много времени провожу в соцсетях, а побочный эффект частого присутствия в соцсетях – эффект того, что ты кажешься незначимым, что у всех успешный успех: рилсы, запуски, челленджи, марафоны, мастермайнды, вебинары, зумы. А ты только и успела, что за день раза три подмыть попу своему годовасику.

Прошлым летом меня пригласили выступить спикером на конференции для женщин-предпринимательниц. Меня, маму троих детей в декрете. Ту, которая голову моет раз в три дня. Ту, которая верит в примету: ни в коем случае, ни при каких обстоятельствах не убирать небулайзер в шкаф. Ту, которая и туалет посещает исключительно со зрителями, потому что именно в это время есть срочные новости. Ту, для которой ехать в машине с музыкой одной – супертусовка! Ту, которая знает, как спрятать поделку в мусорное ведро как можно глубже. Ту, которая знает, как налить себе кофе ранним утром и забыть про него до обеда.

Ту, у которой 15 чатов в «Вацапе», 10 – в «Телеге», и они не связаны с работой. Ту, которая знает лайфхак: если шуршишь фантиком от конфеты, нужно громко кашлять или чем-то брякнуть. А ещё ту, которая одновременно учится во втором классе, ходит в подготовительную группу в детском саду и управляется с малышом...

Ох, сколько у меня суперспособностей, оказывается, сама удивилась, когда это всё написала. А что я могу рассказать бизнес-вумен? Где я и где бизнес? Подумала обо всем об этом и быстро согласилась! Внутренний самозванец притих, вспомнив о том, что вообще-то я и специалист неплохой, и точно есть чем поделиться с миром, и даже могу быть полезной дамам из бизнеса.

У многих, думаю, бывает, что культ «успешного успеха» заставляет чувствовать себя неудачниками, а свои результа-

ты считать незначительными. И это отличная почва для самоедства и необдуманных поступков. Здесь важно сфокусироваться на своих достижениях, почаще напоминать себе о том, что у вас уже есть и как много вы трудились, чтобы к этому прийти. Можно составить список всех причин, почему вы молодец. И перечитывать его, если вдруг накатит желание сравнить себя с успешными людьми из соцсетей. Мне, кстати, очень помогает этот способ.

Материнство нельзя отменить, отложить, нельзя уйти в отпуск или на больничный, а первые годы спишь вполглаза. Быть мамой – это не только чудесные фотосессии, нежные объятия, «Синий трактор» и «Три кота». Это ещё вместе переживать очень непростые времена... Но через это снова и снова понимать, как тебя любят, как ты нужна и важна.

Мне хочется мысленно обнять каждую маму, поддержать в непростые моменты. Ведь в жизни мам, особенно многодетных, их так много! Когда особенно сложно, можно вывести на юморе, и тут часто вспоминаю рассказ одной знакомой мамы четверых детей о том, что однажды у неё был день, когда она трижды съездила в травмпункт с тремя разными детьми.

Меня часто спрашивают: как ты всё успеваешь? Работать, постоянно обучаться, всюду отводить детей, ходить на тренировки, бегать. Отвечаю: никак. Я не считаю себя супермамой, ведь успеваю многое, но не всё. А если честно: чем

больше у тебя детей, тем больше ты успеваешь. Правда, каждый следующий ребёнок уже не меняет кардинально жизнь семьи, он просто вписывается в общий ритм жизни и растёт вместе с первыми.

Мне хочется прожить и свою яркую и интересную жизнь, не растворяясь полностью в роли матери. И буду рада, если мой рассказ вдохновит других мам следовать своим мечтам и стремиться к собственному счастью.

Я не знаю, что будет завтра. Но знаю одно! Человеку всегда нужен рост, развитие, периодические встряски и выходы из зоны комфорта. Этот мир мы создаём сами! И он такой классный, многогранный, удивительный и необъятный!

Всем читающим это мамам хочу пожелать не терять себя. Не растворяться в материнстве. Каждая женщина имеет право быть собой. Дети вырастут, а мы останемся сами у себя, такими, какие есть.