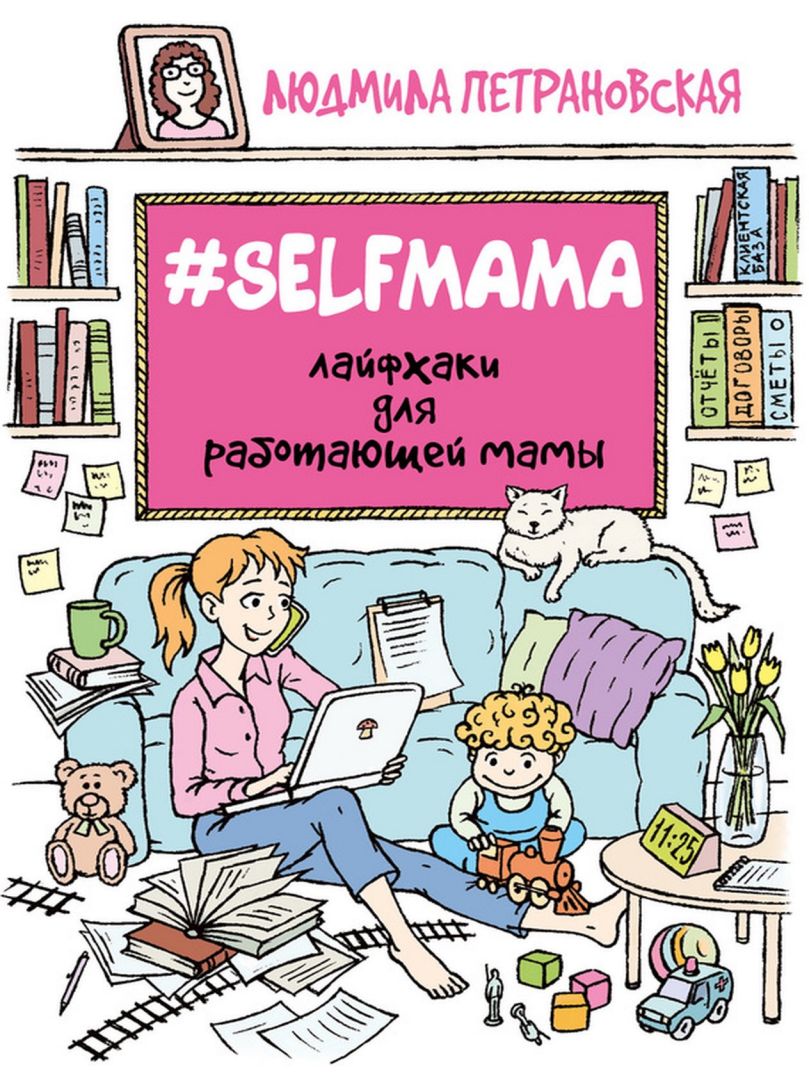
ЛЮДМИЛА ПЕТРАНОВСКАЯ
#SELFMAMA
лайфхаки
для
работающей мамы
КЛИЕНТСКАЯ БАЗА
ОТЧЁТЫ
ДОГОВОРЫ
СМЕТЫ
11:25

# #Selfmama. Лайфхаки для работающей мамы

## Людмила Владимировна Петрановская

Аннотация
Людмила Владимировна Петрановская. #Selfmama. Лайфхаки для работающей мамы
Введение
Как мы дошли до жизни такой, или немного истории
  Быстрые перемены
  Без семьи
  Большие города
  Мама-selfmade
  Увеличить пирог
Неидеальная, ненормальная и, кажется, даже ехидна
  Ненормальная норма
  В ответе за всех
  Не считается?
  Чем лучше план, тем громче ссора
  Сдаемся!
А как же привязанность?
  Без фанатизма

Быть с ребенком
Прощаемся и возвращаемся
Не только мама
Папа – может
«Помогать с ребенком» или быть отцом?
Няня или бабушка?
Но как же единство требований?
Нужна ли Арина Родионовна?
Детский сад
Того и другого и можно без хлеба
Успеть нельзя забить
Ловушка «идеального дня»
Цезарево – Цезарю, а нам и так хорошо
Делегируй это
Просто не делать
Работа в организации
Работа дома
Утро рабочего дня
Порядок в доме
Самое ценное
«Это моя жизнь» – вместо заключения
Жизнь короткая и длинная
Давайте вместе

## Аннотация

Дети или работа? Молодые и талантливые женщины мучают себя этим вопросом со времени появления джинсов и домашнего интернета. А что, если попробовать не выбирать? Людмила Петрановская умело доказывает: быть хорошей матерью и отличным работником – возможно! Хватит мучиться угрызениями совести и переживать. У работающих мам вырастают замечательные дети!

«Селфмама. Лайфхаки для работающей мамы» – это практические советы для современных мам, которые стремятся уделять равное количество сил и энергии каждой из сторон своей личности. Простые хитрости, описанные в этой книге, позволят вам избежать жертв в гонке за двумя зайцами: карьерой и семьей. Вы поймете, как можно успеть все, не прибегая к услугам Мэри Поппинс, помощи маховиков времени и волшебства.

# Людмила Владимировна Петрановская
# #Selfmama. Лайфхаки для работающей мамы

© Петрановская Л.В.
© ООО «Издательство АСТ», 2017

* * *

*Автор выражает благодарность SelfMamaForum и всем организаторам данного проекта.*

*SelfMama – это проект, созданный мамами для мам и направленный на поддержку самоопределения, саморазвития и самореализации женщин с маленькими детьми.*

*Миссия SelfMama – создать для мам, стремящихся совмещать реализацию в семье и за ее пределами, онлайн и офлайн пространство, которое даст им знания, вдохновение, поддержку и новые полезные контакты.*

*http://www.selfmama.ru/*

# Введение

Идея этой книжки родилась после множества встреч с молодыми мамами, которых волновал вопрос: материнство и работа — что важнее? Мы встречались в крупных корпорациях и банках, встречались на СелфМама-форумах, на семинарах в разных городах, на вебинарах и личных консультациях. Я увидела, насколько зажата в тиски этого выбора современная женщина, как много сомнений, тревог, вины, обиды, протеста он вызывает.

Кто-то хочет сидеть дома с малышом, но слышит от друзей и родных: с ума сошла, все наработанное псу под хвост, зачем тогда столько училась, потом работу не найдешь, в клушку превратишься, думаешь, ребенок спасибо скажет? Кто-то выходит на работу — и окружение тоже недовольно: зачем рожала, если не хочешь воспитывать, неужели деньги и карьера важнее, чем видеть, как растет твой ребенок, нужно выполнять свое предназначение матери…

С одной стороны, многим мамам близка теория привязанности, которая говорит о том, насколько

значимы для ребенка отношения с родителем, как много они определяют в его будущей жизни. О том, что близость, доверие и покой от присутствия «своего взрослого» не заменишь игрушками и развивалками, о том, что ребенку нужна мама рядом, а не «уровень жизни». С другой — есть современный мир с его ориентацией на успех и на рост потребления, есть полученное образование (иногда два или три), есть интересная и любимая профессия, есть интересы и амбиции. Наконец, есть тот самый «уровень жизни», который для многих вовсе не про излишества, а просто про нормальную жизнь, про то, чтобы хватало на самое нужное.

И ладно бы только окружающие, но все те же голоса звучат и внутри, мучая внутренним конфликтом. С одной стороны, не хочется через десять-пятнадцать лет обнаружить рядом с собой совершенно незнакомого человека, который называет тебя мамой, но за годы детства выучил, что мама для него всегда занята, ей всегда некогда и она хочет от него только, чтобы он «не мешал», «не ныл», «поиграл сам», «шел делать уроки». С другой стороны, нет желания к моменту, когда дети вырастут и перестанут нуждаться в постоянной заботе, оказаться в жизни ни при чем и ни

с чем и продолжать доставать их уже излишним вниманием. При этом время линейно, прожить свои ближайшие три года, пять или десять ты можешь только один раз, чему ты их посвятишь — с тем и окажешься. Можно, конечно, очень постараться успеть везде, отказавшись от сна и отдыха, но тогда быстро наступает истощение и уже не хочется ничего.

Наконец, есть немало женщин, у которых выбора просто нет — им нужно работать, чтобы содержать себя и детей, потому что больше их содержать некому. Хотят они или не хотят, им приходится делать выбор каждый день: чему отдать вот этот вечер, этот час, эту минуту. Почитать ребенку книжку или добить наконец отчет? Утешить его перед садиком и опоздать или оторвать от себя плачущего, чтобы успеть на автобус? Согласиться ли на новую должность — ужасно интересно, и денег больше — но там командировки, а с бабушкой все непросто. Отменить ли важную встречу — ведь он заболел и такой несчастный, и вообще-то у меня есть право на больничный, но это уже третий раз за два месяца, и я уже переносила встречу, и сколько меня будут терпеть, и ведь это всего лишь простуда. Как в этом слаломе между делами, обязательствами

и цейтнотами не завалить работу и не забросить детей, а еще ведь где-то, помнится, была я сама…

Вот вопросы молодых мам, которые звучали на встречах:

*«Я мама двухлетнего мальчика. И меня терзает такой вопрос. Я вышла в год, начала работать, и у меня ребенок с бабушкой пока. Я понимаю, что ребенок может грустить, когда мама уходит, это нормальное явление. Но мне не хочется, чтобы у ребенка с детства заложилась мысль, что я маме не нужен, у мамы другие приоритеты, мама предпочитает все другое, а я вот так на задворках остаюсь».*

*«Что делать с прессингом от окружающих? Со вторым ребенком я столкнулась с таким. И моя мама, и мои близкие, они давят на меня, мол, ты мать, ты должна сидеть дома, забудь про карьеру — хотя у меня была довольно успешная карьера — и выполняй свою роль по природе. Идти на открытый конфликт мне не хочется, что делать?»*

*«У меня вопрос про действительность, которая сейчас есть. Что будет с нашими детьми, которые видят маму, не такую прекрасную и успешную во всем, как от нее требует социум? Что нам скажут потом наши дети: почему, ма-*

*ма, ты занималась этим, а не этим? Почему не такая красивая? Почему не занимаешься собой? Почему не достигла большего?»*

*«Как понять с точки зрения теории привязанности, не подтачиваешь ли ты связь с ребенком отвлечениями на другие сферы жизни? Где грань, чтобы не скатиться, удержать равновесие? И какие, может быть, сигналы, маяки, которые нужно улавливать и при этом сохранять связь с ребенком на том уровне, чтобы это для него было хорошо?»*

*«Как выбрать, чем жертвовать? Когда выбираешь одно, становится очень жалко другого. Я боюсь, что если выберу работу, а детей оставлю на няню, начну ненавидеть работу. А откажусь от карьеры и выберу детей… даже говорить не хочется… ну, вы поняли. Пыталась не выбирать. Успевать все — устаю так, что уже ничего и никого не хочу видеть. Как взвесить и выбрать?»*

*«А можно про папу? У меня двое сыновей, они буквально сидят под дверью вечером, ждут отца. Они хотят с ним играть, со мной им скучно, да и мне скучно машинки катать. Муж тоже их любит и время с ними проводит, но работает очень много и приходит иногда вообще без сил. Они на нем виснут, а он еле языком ворочает. Мне и его*

*жалко, и мальчишек. И себя тоже, потому что завидно — я тоже хочу, чтобы меня так ждали. Получается, я с ними весь день и для них как хлеб в сравнении с пирожным».*

*«Я вот не знаю, если дома работаешь, все равно же не общаешься с ребенком. Все равно постоянно: не мешай, дай мне доделать, не лезь, не шуми, иди к бабушке, она тебе почитает. Иногда думаешь, может, уж лучше было бы уйти, не дразнить его своим вечно занятым видом и закрытой дверью? Все время чувствую себя виноватой».*

*«Как найти баланс между стремлением все успеть и пофигизмом? Если очень стараться — три дня довольна собой, а потом что-то идет не так и срываешься на детей, на мужа, самочувствие ужасное. Но если не стараться, мне кажется, я могу на все махнуть рукой, распуститься, ничего вообще не делать. Где середина?»*

И еще десятки вопросов, на которые не всегда есть простой ответ. «Эх, если бы меня было две! Эх, если бы можно было жить еще параллельную жизнь!» — сколько раз приходилось это слышать — и думать самой. Вот бы уметь делать дубли, как у Стругацких в «Понедельнике». Или вот бы мне времяворот, как у Гермионы. Она, глупенькая, не

догадалась, что надо было просто использовать его, чтобы прожить время не дважды, а трижды, и третий раз спать. Мы б сообразили.

С созданием дублей пока сложно, и времени всегда будет не хватать, но немного разжать тиски выбора, мне кажется, реально. И дело не в том, чтобы «выбрать правильно», а в том, чтобы немного подняться над плоскостью, перестать чувствовать себя подопытной крысой в загончике, которая должна выбрать:

правый или левый коридорчик? Причем током ударят в конце любого.

Молодые, умные, талантливые женщины и прекрасные матери мучают себя выбором: дети или работа, материнство или самореализация. А что, если попробовать не выбирать? Не отсекать от себя ни одну часть личности, не отказываться ни от каких целей и ценностей? Что, если подумать, посмотреть, и увидеть разные маневры и обходные пути, собрать вместе разные способы «увеличить пирог», искать варианты, при которых ничего не придется выбрасывать за борт? Мне кажется, это интересная задача, увлекательный вызов для всех нас.

Так что это книга — не столько «рекомендации психолога», сколько приглашение вместе думать

и изобретать лайфхаки работающей мамы, которые позволили бы нам жить так, как мы хотим. Иногда это могут быть очень простые вещи, лежащие на поверхности, давно известные, но использовать их мешают внутренние запреты и стереотипы. Иногда женщины придумывают что-то очень остроумное, неожиданное, чтобы облегчить себе жизнь. Потенциальных идей еще сотни и тысячи, и у меня нет задачи прямо под этой обложкой собрать их все. Скорее, хотелось бы помочь мамам «перезагрузиться», изменить точку зрения, начать думать на эти темы более свободно и творчески, войти в правильное состояние — не жертвы, а хозяйки своей жизни. А уж конкретных идей и приемчиков вы напридумываете, я не сомневаюсь. Не забывайте только делиться ими с другими родителями.

Кстати, почему только мамам? И папам тоже, у современных мужчин стоят все те же выборы, разве что давление социума на них более однобоко. А еще бабушкам и дедушкам — ведь они сегодня сплошь и рядом работают, и им тоже хочется и с внуками время проводить, и в профессии оставаться.

В конечном итоге вывести матерей из состояния вечной вины и загнанности выгодно и

работодателям, и обществу в целом. Есть известное выражение, что общество развито настолько, насколько свободна в нем женщина. И хотя сегодня под «свободна» уже не имеются в виду такие очевидные вещи, как избирательное право или право на образование, суть утверждения по-прежнему верна. Причем в обоих смыслах: и общество, становясь более развитым, становится меньше подвержено архаичному неврозу страха перед женщиной, желанию «держать ее в рамках» ограничений и социальных ролей. И женщины, когда их силы освобождаются от ненужных дилемм и внутренних конфликтов, начинают отдавать эти силы развитию, так что общество расцветает, как куст, политый живой водой.

Мы хотим быть целыми. И не хотим — вечно виноватыми. Мы хотим и материнства, и самореализации. И миру придется измениться так, чтобы это стало для нас возможным.

# Как мы дошли до жизни такой, или немного истории

Начнем с очень хорошей новости. Выбор у нас есть. Очень-очень много лет и поколений у женщин не было выбора «работа или дети».

Бедным полагалось и то и другое, причем без выходных и отпусков, с детства и до смерти: поле, скотина, штопать-стирать-мыть-готовить, уход за детьми и больными. Оплатой был хлеб насущный. Профессиональный рост сводился к тому, что в молодости приходилось подчиняться, а ближе к старости можно было и покомандовать дочками-невестками, если детей удавалось вырастить. Социальный статус больше зависел не от «профессионализма» женщины, а от благополучия семьи в целом. Если повезло иметь мужа здорового, работящего, непьющего, да еще и трое подросших сыновей, это одно дело, а если оказалась вдовой с малыми детьми, будешь жить впроголодь, какими бы умениями и талантами ни обладала.

Состоятельным денег за работу тоже не полагалось, но по другой причине: работать за деньги

было неприлично. Разрешалось руководить имением, заседать в благотворительных обществах и попечительских советах, и то и другое при серьезном отношении к делу могло быть очень серьезной нагрузкой, требующей знаний и умений. Оригиналкам дозволялось заниматься творчеством, но вот относиться к нему как способу заработка было уже не комильфо.

Между ними был слой женщин, которые могли или работать на некотором ограниченном числе позиций (квалифицированная прислуга, торговля, позже невысокие позиции в образовании, медицине, в офисах), или иметь семью и детей, одно из двух. Выходя замуж, женщина с работы уходила. Замужняя учительница воспринималась как нечто крайне неприличное. Это она, значит, ночью с мужем спит, а утром к невинным детям идет азбуку преподавать. Какой ужас! Нет-нет-нет, утратила невинность — освободи место.

Работа воспринималась как способ для девушки, которую не могут содержать родители, либо дожить до замужества, либо скоротать жизнь, если замужества не случилось. Исключением мог быть семейный бизнес, которому никто не указ.

Те женщины, которые чувствовали свое призвание к какой-то деятельности, были наделены

умом и талантом, могли генерировать новые идеи и проекты, имели немного вариантов самореализации. Можно было заниматься придворной политикой, если позволяло происхождение и состояние; можно было сделать определенную карьеру в институте женских монастырей; можно было реализовывать свои идеи через мужа или возлюбленного, оставаясь в его тени. Наконец, можно было переодеться в мужчину и прожить жизнь, полную тайны и обмана, но посвященную любимому делу, как доктор Джеймс (на самом деле Маргарет-Энн) Барри, выдающийся врач и реформатор медицины. Все это звучит весьма романтично в исторических романах, но в реальной жизни, думаю, женщинам приходилось несладко. Любой из этих вариантов требовал отказа от очень значимых вещей: от имени, от семьи, от независимости или даже от возможности выглядеть и жить как женщина. Посочувствуем нашим сестрам из прошлых веков и порадуемся, что нам, чтобы быть целыми, не нужно ни бинтовать грудь, ни подписывать романы и статьи мужским именем, ни постригаться в монахини, ни идти в фаворитки к своенравным монаршим особам.

## Быстрые перемены

Ситуация начала меняться во второй половине XIX века и окончательно все изменилось в XX-м после Первой мировой (если говорить о европейском мире, конечно — в других частях света все было и есть очень по-разному). Индустриализация и научно-техническая революция подстегнули развитие, процессы, которые раньше текли медленно, понеслись вскачь.

Сначала оказалось, что для многих задач индустриализации не хватает женских рук, что нужны женщины на телеграфах, в госпиталях, в цехах и лабораториях с тонкими точными операциями. А потом очень быстро выяснилось, что не хватает не только женских рук, но и женских мозгов, талантов, идей. Человечество просто не может больше себе позволить половину своих мозгов оставить на кухнях и в будуарах. Они нужны в университетах, в офисах, в армии, в космосе — да везде.

Знаменитый английский сериал «Аббатство Даунтон», главными героинями которого являются женщины, показывает этот процесс, неуклонно захватывающий всех: от девчонки-

сироты, помощницы кухарки, до высокородных леди. Героини, юность которых проходит в мире, устроенном по правилу «богатые не работают, прислуга не имеет семьи», к концу сериала обретают дипломы об образовании, опыт работы медсестрами, руководства журналом и свиноферм, навыки вождения машины и печати вслепую, параллельно влюбляясь, играя свадьбы и рожая детей. С каждым сезоном укорачиваются их юбки и волосы, а также дистанция между представительницами разных слоев. В последней серии самая высокомерная и гордая из леди, для которой ее титул и положение всегда входили в самое основание личности, снимает башмаки со своей начавшей рожать горничной и укладывает ее в свою кровать, а на робкий протест отвечает: «Да какое это имеет значение!». Позже они деловито обсуждают, что горничная вскоре сможет продолжить работу, если будет оставлять малыша в господской детской вместе с юными наследниками имения. Практически изобрели корпоративные ясли. В нашей стране все было гораздо жестче, те же процессы происходили быстро и насильственно, и женщины не успели побороться за свое право работать наравне с мужчинами, потому что обнаружили себя уже

роющими котлованы для будущих заводов и стоящими у станков на этих заводах. Работа посменно, дети с двух месяцев в яслях.

Следующая мировая война просто вынудила миллионы женщин занять рабочие места мужчин, и для того, чтобы помочь своей стране, и для того, чтобы прокормить детей. Выбора у них не было. Дети военных лет, чьи матери работали по 12–16 часов в сутки, вынуждены были слишком рано взрослеть, часто вырастали с недоверием к миру и привычкой рассчитывать только на себя, за что потом расплачивались здоровьем и отношениями с собственными детьми. Эта тема настолько огромна и болезненна, что вообще еще толком не осмыслена ни в культуре, ни в гуманитарных науках. Тогда людям казалось, что любой выживший ребенок — уже счастливчик, и мать его тоже, о чем еще мечтать на фоне миллионов погибших. Только сейчас уже выросшие дети тех детей, сами став родителями, начинают с болью разбираться в этом тяжелом наследии, осознавать цену, которую заплатили их семьи в тяжелые для всех годы.

После завершения войны женщин попытались было вернуть на кухню, чтобы они освободили рабочие места для мужчин и восстановили

прореженное войной население. Когда я говорю «попытались», я не имею в виду, что сидит какое-то «мировое правительство» и строит планы. Просто в каждый период времени перед обществом, перед экономикой стоят задачи, которые осознанно или не очень считывают и стараются решить правительства, и корпорации, и масс-медиа. Какие-то мысли становятся общепринятыми, под них подстраиваются социальные институты, соответствующие им мнения и высказывающие их люди становятся популярными. На 10–15 послевоенных лет случился откат к «старым добрым временам», с бэби-бумом и культом женщины-матери и домохозяйки. В Европе и Америке это было выражено сильнее, в СССР меньше, но и тут образ женщины-хранительницы очага начал теснить образ женщины-ударницы производства. Помните эту ультраженственную моду: рукава-фонарики, юбки-солнце, губки бантиком? А еще толстый том «Домоводства», который так интересно было рассматривать в детстве. Там была отдельная глава про то, как следует встречать мужа с работы: приготовить ужин, прибрать дом, умыть детей, самой красиво причесаться и не забыть снять передник. Выкройка передника приводилась в соответствующей главе.

*В моем детстве (в 70-е) это все уже воспринималась как экзотика и архаика, хотя настоящее изумление я испытала чуть позже, когда в 80-х до нас дошли журналы «Бурда». О, эти схемы для вышивки крестиком изображений фруктов и ягод на салфеточках (!), прикрывающих крышки хорошеньких баночек (!) с собственноручно сваренным вареньем. Моя мама в те годы руководила отделом большого строительного треста, приходила домой затемно и падала без сил, часто работала по субботам и ездила в командировки. И хотя варенье летом она иногда варила (потому что в СССР работа топ-менеджера вовсе не предполагала высокой оплаты, да и варенья в магазинах не было), но вышивать салфеточки для баночек… Эта идея в мои 15 вызывала странную смесь недоумения, восхищения и презрения. Кстати, как выяснилось спустя много лет, после выхода мамы на пенсию, крестиком она вышивала прекрасно и очень это дело любила.*

Так или иначе, ренессанс «Домоводства» длился недолго, уже к концу 60-х женщины окончательно вышли на работу и в западных странах, и в странах соцлагеря. В последние полвека экзотикой является скорее неработающая женщина, в том числе имеющая семью и детей. Волны

сохраняются: в периоды кризисов женщинам настойчивее напоминают про «материнский долг», одновременно закрывая сады и ясли и удлиняя малооплачиваемые отпуска по уходу за ребенком, в периоды экономических подъемов чаще призывают идти работать, соответственно, открывая ясли и взвинчивая стандарты потребления. Но амплитуда этих колебаний уже не так велика, все равно в любой момент времени, и на пике, и на спаде экономического роста, большая часть женщин работает и зарабатывает.

А если учесть, что в те же годы появилась и быстро стала доступной контрацепция и женщины стали планировать, когда и сколько детей рожать, и рожать ли вообще, — вот тут и появился тот самый выбор, который, конечно, благо, но делать его бывает непросто.

## Без семьи

Все это случилось за очень короткий по историческим меркам срок, на памяти буквально пары поколений. То, о чем в самых смелых мечтах и лозунгах говорили феминистки, стало не просто возможностью — нормой. Но в процессе произошло то, что всегда происходит, когда мечты сбываются. У них обнаруживается оборотная сторона.

Любые глобальные изменения в социуме чреваты крайностями. В процессе привлечения женщин к производству, стремясь освободить их от детей и ведения хозяйства, кроме памперсов, стиральных машинок-автоматов и готового детского питания придумали много не столь прекрасного. Роддома с отделением ребенка от матери после рождения, ясли с двух-трех месяцев, моду на искусственное вскармливание по часам и по граммам, детские больницы, куда не пускали родителей, санатории, куда малышей отправляли одних «окрепнуть», и много других способов обеспечить «детохранение», дав родителям возможность работать так много, как требует производство. Индустриализация с ее

логикой конвейера и алгоритмов, со стремлением все стандартизировать, унифицировать и поставить на поток, с презрением к чувствам и уязвимости, ко всему теплому и личному, грубо вторглась в сферу материнства и детства. Сметая патриархальный уклад, маятник улетел в другую сторону, порушив при этом очень многое для очень многих людей.

В тех странах, где ломка уклада происходила сверху, насильственно и быстро, как в СССР, все было еще жестче. Памперсов и стиральных машин советским женщинам не досталось, пеленки они стирали, нагрев воды на пятиметровой кухне и настрогав в таз хозяйственного мыла, удачно купленного после всего двух часов в очереди, кашу надо было сварить, перед этим ухитрившись купить молока — с бидоном с раннего утра по морозу пробежаться два квартала до гастронома, потому что к вечеру молока или не будет или будет скисшее. Но все это до и после полного рабочего дня. Время ухода за ребенком не входило в трудовой стаж, на мам, сидящих дома, смотрели косо, ребенок, не прошедший ясли и детский сад, объявлялся «несоциализированным», «избалованным».

Вырастали целые поколения людей, которые

оказывались фактически разлучены со своими матерями в очень раннем возрасте и почти все детство проводили в учреждениях. Это не были дети-сироты, это были обычные любимые дети своих родителей, которых они почти не видели. В крупных индустриальных городах считалось правильным отдавать ребенка в садик на пятидневку, на все лето на дачу с детским садом, позднее на две-три смены в пионерлагерь. Хорошо, ребенок на свежем воздухе, под присмотром опытных педагогов. Регулярно у меня в кабинете 40–50-летние люди плачут, вспоминая эту «полезную» дачу, вспоминая, как они держались за забор и обливались слезами, потому что мама приехала один раз за неделю и вот уже опять уходит, и кажется, что это навсегда, и никогда ее уже не дождешься.

Даже когда родители доставались наконец детям, вечером или в выходные, обычно они бывали настолько измотаны работой и тяжелым бытом, что радости общение никому не доставляло. Какие-то дети капризничали, требуя внимания и получая в ответ раздражение и наказания, какие-то, жалея родителей, старались «не отсвечивать», не предъявлять ни потребностей, ни чувств.

Для тоталитарных режимов воспитание детей вне семьи имело и дополнительное значение — они должны были чувствовать себя не детьми своих родителей, а детьми Родины, должны быть готовы с радостью и энтузиазмом принести себя в жертву ради больших задач построения нового мира. Дети-полусироты — это такой удобный материал для формирования армии и для наполнения работниками огромных фабрик. Они с детства привыкают не требовать и терпеть, а неутоленная потребность в любви родителя легко становится почвой для обожания Вождя.

## Большие города

Одновременно с индустриализацией шла урбанизация — молодежь снималась и переезжала в города учиться и работать. Там они создавали семьи и рожали детей, при этом бабушки оставались в селах, иногда за тысячи километров от них. В деревне ребенок растет как бы сам по себе, бегает где-то, любой за ним присмотрит, поможет, если что случится, или окоротит, если начет безобразничать. При этом уже с малых лет он полезен — гусей пасти, траву полоть, младенца качать. В большом городе все иначе. За ребенком в городе надо «смотреть». Особенно когда городские кварталы старого типа, с закрытыми дворами, начинают сменяться спальными районами — и вот уже ребенка одного на улицу не выпустишь. К работе ребенка не привлечешь — родители работают вне дома. Он надолго остается скорее проблемой, чем дополнительными руками, потребляет ресурс, но не может быть ничем полезен. Неудивительно, что, перемещаясь в города, люди сразу начинают рожать гораздо меньше детей, а тех, что есть, приходится помещать под постоянный присмотр специально

нанятым (самой семьей, корпорацией или государством) работникам.

Но даже когда крайности индустриальной эпохи в целом ушли в прошлое, женщинам удлинили отпуска по уходу за ребенком, изменились представления социума о том, как «надо» и матерей вернули младенцам, выяснилось, что даже один-единственный ребенок в большом городе ставит свою мать в ситуацию, с которой очень непросто справиться. При жизни в соразмерном человеку мире, в большой многопоколенной семье, среди хорошо знакомых соседей, после рождения ребенка жизнь женщины мало менялась. У нее оставались те же заботы, те же радости, тот же круг общения, тот же распорядок дня. Просто где-то рядом был ребенок, его носили-качали-кормили, а к двум годам выпускали во двор под присмотр детей чуть постарше.

В мире большого города рождение ребенка меняет жизнь женщины полностью. Она оказывается сидящей в четырех стенах, лишается почти всех социальных связей, ее ритм и образ жизни резко меняются, круг обязанностей тоже, прежние развлечения становятся недоступны, рутина заполняет собой все. Ее день состоит из однообразных и довольно скучных для взрослого

человека занятий: укладывать, катать коляску, раскладывать по местам игрушки. Она чувствует себя выброшенной из жизни, а если до этого жила увлеченно и разнообразно — словно остановленной насильно на бегу и запертой в ловушку.

*Пишет мама:*

*Каждый раз в конце лета, возвращаясь с дачи, понимаю, насколько мне там проще с детьми. Просто потому, что они могут сами выйти во двор, и нет этих долгих сборов на прогулку: одного одел, другой удрал, пока ловила — первый вспотел. Просто потому, что можно за ними присматривать, валяясь в гамаке под березой, а не сидя на дурацкой скамейке на детской площадке, и можно параллельно варить обед и текст писать. Что можно крикнуть тете Тане через забор и она без напряга присмотрит, пока я на велике за молоком съезжу. Что все равно, как они одеты, и как я сама выгляжу. Что коляска не нужна, не нужно в лифт, не нужно через дорогу. Вроде мелочи, а постоянный стресс от них. Что нет этого сумасшедшего городского темпа, который вроде бы нас не касается напрямую, а все равно задевает. В городе хорошо быть мобильным и свободным. А с маленькими детьми в городе начинаешь с катушек съезжать.*

При этом рядом нет ни детей постарше, ни стариков, которых можно было бы попросить присмотреть, поиграть. И сама женщина уже тоже выросла не в большой семье, где к совершеннолетию она перенянчила бы с десяток братьев-сестер-племянников, доведя многие умения и навыки до автоматизма, научившись понимать и чувствовать потребности младенца, представляя себе, от ребенка какого возраста чего можно и чего не стоит ожидать, не видя ничего сложного в том, чтобы подмыть, покормить, отвлечь. Нет, этот ребенок может оказаться вообще самым первым младенцем в ее жизни, которого она держит на руках. Он такой маленький, такой непонятный, а вся ответственность — на ней.

Даже если женщине повезло, и любовь к ребенку пришла сразу и сильная (а такое бывает не всегда), уже к трем-четырем месяцам первая радость проходит и все это начинает тяготить. Потом раздражать. Потом бесить. Потом сводить с ума.

Из вопросов на встречах:

*«Почему мне так тяжело сидеть с ребенком? Моя бабушка растила пятерых, стирая в проруби и топя дровами, у меня все удобства, а я к вечеру готова сидеть под дверью и скулить, ожидая*

*мужа — потому что просто не могу больше оставаться с ребенком один на один, с этим любимым прекрасным ребенком, не могу агукать и катать машинки, не могу видеть Лунтика и слышать звук музыкальной игрушки».*

Да вот по этому всему, перечисленному выше.

Потому что женщина на это не рассчитана, никому никогда не приходило в голову закрыть мать одну с младенцем в изоляции, если только это не были злые козни ткачихи, поварихи и сватьи бабы Бабарихи.

Потому что она взрослая женщина, которая привыкла к разнообразной насыщенной жизни, которой по плечу много всего разного, трудного и важного, а рутина ухода за младенцем ее начинает отуплять.

Потому что на нее вдруг сваливается ответственность, которую не с кем разделить — никого рядом нет — и круг обязанностей, к которым она не была подготовлена исподволь своим собственным детством.

Потому что, скорее всего, и ее маме тоже было уже тяжело, и она всегда слышала, что растить детей — это тебе не фунт изюма, «живи пока не родила» и всякое такое.

В результате «сидеть с ребенком», несмотря

на все чудеса бытового прогресса, стало тяжело. Оказалось, что сломать модели взращивания детей легко, а восстановить потом не так просто. Невозможно просто «вернуть откуда взяли», дав маме возможность не выходить на работу. Всегда приходится искать новую точку равновесия, новый уровень.

## Мама-selfmade

Часто возникают споры о том, есть ли материнский инстинкт. Включается ли автоматически при появлении ребенка определенный набор бессознательных действий и реакций. Или мы заботимся о детях настолько хорошо, насколько осознаем что делаем и умеем это делать.

Я думаю, что ответ лежит посередине. В благополучном материнстве есть и должно быть много бессознательного. С ума можно сойти, если все время думать и контролировать себя. Но модели заботливого материнского поведения не достаются нам просто так при рождении девочкой (или отцовского — при рождении мальчиком). Мы получаем их от родителей.

*Никогда не забуду один эпизод: когда моей дочке было около года, она еще не ходила, я заглянула в комнату и увидела, что она занята очень странным делом. У нее была корзинка с маленькими мягкими плюшевыми игрушками. Ребенок сидит на ковре и производит странный ритуал. Она берет игрушку из корзинки, прижимается к ней носом, потом проводит ей по животу, а потом*

*кладет рядом на ковер. Берет следующую, и все повторяется: лицом в нее, к животу, на ковер. Когда игрушки в корзинке кончились, она опять сгребла их и начала все снова.*

*Я стояла, не дыша, пытаясь понять, что за странный ритуал, в чем смысл? А потом до меня дошло, что она просто повторяет тот способ, которым я беру ее из кроватки. Вот так мы берем ребенка из кроватки: целуем, прижимаем к себе на секунду и отпускаем ползать. Корзинка похожа на кроватку. То есть она сидит в год и отрабатывает, как брать младенца из кроватки. Чтобы когда-нибудь, когда это станет нужно, выполнить все не задумываясь (мы скажем: «интуитивно»).*

То есть бессознательное родительское поведение «заводится» в детстве собственными родителями, как пружина. И через годы, в ситуации, когда у бывшего младенца появляется свой младенец, пружина начинает работать.

А если ее не завели?

И вот тут, когда вспоминаешь, как провели детство наши мамы и многие из нас, становится очень грустно. В СССР лишь в самом конце 60-х женщинам разрешили сидеть с ребенком до года с сохранением стажа и места, но без оплаты.

Кто-то мог себе позволить такую роскошь, если был муж или родители поддерживали. А до того почти всех (исключением были номенклатурные семьи и некоторые деревенские) отправляли в ясли двухмесячными. И что-то я сомневаюсь, что в этих яслях детей целовали и прижимали к себе, вынимая из кроваток.

Оплачиваемый отпуск до полутора лет появился в 80-е, по причине дорогой нефти и спада производства: деньги были, а рабочих мест не хватало. Потом в 90-е он фактически исчез — стал копеечным. Детство сегодняшних молодых родителей пришлось как раз на этот период, когда их матерям приходилось бегать по всем возможным подработкам, чтобы хоть как-то свести концы с концами. А детей оставляли на бабушек — тех самых бабушек с военным детством, часто или очень жестких, или тревожно-мнительных. В ситуации дорогой нефти и неразвивающейся экономики в 2000-е мамам опять вышло послабление — отпуск стал более ощутимо оплачиваемым, и в этом отношении положение дел в России лучше, чем в некоторых более развитых странах. Сегодня большинство семей, в которых есть зарабатывающий папа, может позволить маме посидеть с ребенком до трех лет, и жить при этом

скромно, но не впроголодь. Неизвестно, сколько это еще продлится, в свете происходящего сбрасывания нашим государством всех социальных обязательств. Впрочем, пока выплачивать обесцененные инфляцией пособия ему легче, чем создавать рабочие места.

Именно благодаря этому «сытому» периоду молодые мамы получили возможность начать вспоминать и восстанавливать практики взращивания младенцев. И это оказалось непросто, поскольку их мамам просто неоткуда было взять модели естественного, расслабленного, радостного, без чувства «каторги», обращения с ребенком, нечего было передать дочерям в наследство.

Поэтому у многих молодых мам это не льется само. Это надо делать волевым усилием, с включенной головой, все равно что учить иностранный язык во взрослом возрасте или осваивать велосипед в 40 лет. Приходится заменять отсутствующие модели знаниями «через голову», читать книжки, спрашивать знакомых, сидеть на родительских форумах в Интернете, обращаться к специалистам. Сами названия ресурсов для мам говорят за себя: Школа осознанного родительства, Сознательно.ру. И хотя тут же рядом звучит определение «естественное родительство», по-

читав, сколько эта «естественность» содержит запретов и предписаний, понимаешь, что оно тоже через голову. Между тем все, что осознанно и сознательно, требует внимания и усилий. Если мы представим себе, что мы ходим, и про каждый наш шаг вынуждены думать, куда я поставлю ногу, и как мне не потерять равновесие, а чтобы перейти порожек или перешагнуть лужу, нам нужно консультироваться со специалистами и сверяться с книгами, у нас через 10 минут будет пот градом, мы будем чувствовать себя уставшими, как будто марафон пробежали. Точно так же материнство «через голову» оказывается утомительным.

*Пишет мама:*

*Я выросла на пятидневке. Никто не виноват, мама растила меня одна, работала в газете, иногда сдавали номер до ночи. Садик был далеко, в понедельник утром мы вставали в шесть, чтобы успеть и долго ехали на трамвае. Было жарко очень в шубе и спать хотелось.*

*По воспоминаниям ничего такого ужасного, просто понимание, что рассчитывать надо на себя. Что если описалась, надо успеть пижаму на батарею положить, тогда никто не заметит и не отшлепают. Иногда мама приходила среди*

*недели вечером, приносила фрукты. Это самое хорошее было.*

*Но когда появился свой ребенок, выяснилось, что меня ужасно бесит его беспомощность. Когда он плачет, чего-то не может, не знает — просто прибить готова. Неужели непонятно, что надо потерпеть? Надо постараться. Надо сделать правильно. Чего он от меня-то хочет? Мне казалось, он издевается просто надо мной.*

*И ведь никакой связи я не видела, пока не начала читать и слушать про привязанность.*

Так что сегодняшним молодым родителям непросто, но они все равно учатся понимать своих детей, они пробуют так и эдак, они расстраиваются, отчаиваются и вновь воодушевляются. Они читают, обсуждают, спрашивают и формулируют собственные кредо. Не досталось в наследство? Что ж, значит, будет мама-selfmade. И папа тоже. Они научатся сами. Воссоздадут, как реставраторы, утраченное или сочинят новое, а их детям уже будет проще. Для них всегда и хочется работать, писать, выступать и консультировать, потому что люди, совершающие ежедневный осознанный труд ради тех, кого любят, ради того, что считают ценным и важным, — самые интересные и классные люди на свете.

Мне хочется, чтобы в минуты, когда трудно, когда кажется, что ничего не получается и ты плохой родитель для своего ребенка, они помнили, что это не чья-то вина, это не они плохие родители и не у них какие-то неправильные дети. Объективно мы живем на переломе, когда старые практики утрачены, новые не наросли, не наработаны, и есть очень много факторов, которые делают современное родительство сложным и нервным. Если об этом помнить, возможно, получится быть к себе немного добрее, видеть свои ошибки и свое незнание в более широком контексте истории и общества. И признавать, ценить свои успехи и наработки.

## Увеличить пирог

В XX веке, богатом и на достижения, и на ужасы, было поставлено под сомнение, что ребенку нужна мама. К концу его стало ясно, что мама ребенку очень нужна. Что отношения ребенка и его родителей — это то, что невозможно заменить ничем, никаким уходом, никаким учреждением, никаким развивающими занятиями, никакими деньгами, никакими игрушками, ничем.

Теперь осталось найти способы удовлетворять жизненно важную для детей потребность детей в привязанности, не превращая их родителей, прежде всего матерей, в замотанных вечно виноватых жертв.

Надо сказать, что та же самая научно-техническая революция, что вытащила женщин из кухни и детской, не только требовала, но и немало давала и дает для облегчения жизни. Сотни технических и социальных изобретений появились и оказались востребованы, поскольку облегчали женщине выход на работу. Про памперсы и стиральные машины мы уже говорили, но есть много всего другого, не столь очевидно связанного с уходом за детьми.

Все удобнее и проще в уходе становилась одежда, пока не достигла совершенства в виде джинсов — идеальной вещи для работающей женщины; в них можно ехать в машине, поезде или самолете, потом, не переодеваясь, проводить деловую встречу или семинар, а вечером в них же пойти кафе или театр. Можно прямо с работы пойти в парк с ребенком и собакой, а там съехать с ребенком с горки и пролезть, не ободравшись, сквозь густой куст, чтобы достать мячик. В джинсах можно заснуть, укладывая ребенка, и будет довольно комфортно — хлопок же. А можно, падая без сил в кровать, бросить их на пол, а утром согнать с них собаку, поднять, отряхнуть, убедиться, что уроненный на них вчера ребенком салат не оставил следов, и снова надеть на работу. Спасибо золотоискателям и ковбоям, что протестировали их для нас.

А продуктовые магазины? Видели бы это наши прабабушки. Сегодня можно быть хорошей хозяйкой, не умея потрошить и ощипывать курицу, собирать и чистить грибы, делать творог и ставить дрожжевое тесто, не зная, что рис и гречку надо перебирать, а яблоки заворачивать в газету, чтобы сохранить на зиму. Можно купить уже помытое-очищенное-нарезанное, а

если уж смешать и сварить времени нет, есть совсем готовые блюда — только разогреть. Любой ребенок сам может приготовить обед и себе, и родителям. Или можно домой заказать еду, пока едешь с работы, к ужину все привезут горячим. Или можно заложить продукты в мультиварку вечером, к завтраку все уже готово само по себе. Если совсем цейтнот, можно вообще сегодня детей не кормить, с задачей взять из холодильника йогурт, а из вазочки банан справится даже двухлетка, голодным точно не останется. Конечно, для всего этого нужны деньги и супермаркеты. Но это в больших городах обычно в той или иной степени есть.

А мобильные телефоны? Теперь вы можете помочь ребенку сделать геометрию, сварить макароны или найти лыжные ботинки в кладовке, пока стоите в пробке. Или сидя на совещании. Вы можете, находясь в другом городе в командировке, «проводить» его из школы до дома и убедиться, что он благополучно зашел в квартиру и не забыл закрыть входную дверь. Вы можете попросить его сделать селфи и скинуть вам, заодно убедитесь, что он гуляет в шапке.

Наконец, человечество, которое очень заинтересовано в нашей половине мозгов, изобрело

персональный компьютер и Интернет. Теперь можно писать статью, вести переговоры, делать дизайн-проект или составлять балансовый отчет, одновременно кормя грудью ребенка. А потом отослать работу и получить за нее деньги, не спуская его с рук. И наоборот, можно рассказать ему сказку перед сном и спеть песню, находясь в командировке на другом конце света. Можно смотреть за тем, как он там с няней, все ли в порядке.

*Пишет мама:*

*Когда мы принимали решение уехать в другую страну и стать фрилансерами, мои родители были в ужасе. Уволиться с «нормальной» работы, оставить «собственную» квартиру и жить неизвестно где неизвестно на что! Они умоляли хотя бы оставить с ними детей, чтобы ходили в «нормальную» школу (у нас мальчики 8 и 11).*

*Но мы взяли детей с собой, живем на съемной квартире, работаем и получаем деньги по Интернету, не то чтобы очень много, но на жизнь хватает. Дети учатся дистанционно в российской школе, если решим здесь остаться и дальше, пойдут в местную. Здесь тепло и они меньше болеют, у старшего прошла экзема. С одеждой тоже все намного проще, я каждый день раду-*

*юсь, что не должна гладить школьную форму и стирать рубашки. Мы довольны, но родители так и не верят, считают, что я очень страдаю от «жизни перекати-поля», от «неуверенности в завтрашнем дне», но скрываю от них.*

Бытовой прогресс продолжается, даже с поправкой на экономические кризисы и прочие катаклизмы. Даже если мы сильно обеднеем, наш уровень жизни и комфорта все равно будет на порядок превосходить тот, в котором жили прабабушки. Совсем без памперсов и ощипанных кур не останемся.

Прогресс не подкачает. Скорее, на пути к родительству без жертвоприношений стоят наши собственные стереотипы, запреты, предубеждения. И первое из них — само представление о необходимости жертв, о том, что страдать должен либо ребенок, либо родители.

Как говорят социологи и экономисты, это представление о жизни как игре с нулевой суммой, когда на столе всегда фиксированное количество фишек, и если у тебя станет больше, то у меня меньше, и наоборот. Но жизнь не так примитивна. В ней всегда есть место решениям, от которых выигрывают все. В ней всегда можно «увеличить пирог». Всегда можно найти способ не выбирать,

чьи потребности удовлетворять, а чьи объявить неважными, а найти вариант, который учтет интересы всех. Может быть, не идеально, но достаточно хорошо.

Тут главное, чтобы менялось что-то в голове, в ежедневных практиках организации жизни, чтобы в самом выборе человека и общества ушла эта дилемма: кем жертвовать, детьми или самореализацией родителей, семьями или интересами экономики. Мне кажется, это одна из задач сегодняшнего поколения родителей, и следующего поколения — найти такой способ жить, чтобы эту дилемму снять. Иногда для этого нужно что-то себе разрешить, иногда от чего-то отказаться, отпустить какое-то ограничивающее убеждение. Иногда что-то придумать, изобрести лайфхак. Вот этим и предлагаю заняться.

## Неидеальная, ненормальная и, кажется, даже ехидна

*– Доктор, спасибо вам огромное, вы мне так помогли, я так страдал от своего энуреза!*

*– Что ж, приятно слышать. Так значит, энурез прошел?*

*– Нет. Но теперь я им наслаждаюсь!*

Наверное, самый большой камень, просто мощный замшелый валун, который лежит на пути к родительству без надрыва, — это чувство вины. Некоторые мамы признаются, что чувствуют себя виноватыми практически постоянно. Все идет не так, как хочется, не так, как должно быть, не хватает сил, времени и терпения. Многие жалуются на то, что виноватыми их заставляют чувствовать себя окружающие: родственники, знакомые, другие мамы. Все дают понять, что с детьми надо как-то иначе: строже, добрее, больше, меньше, но точно не так, как есть. Нередко чувство вины накрывает родителей от чтения книг и статей про воспитание детей или общения со специалистами — оказывается, что они

сами все испортили, тут и там недо– или пере-, и теперь уже не факт, что можно исправить.

Из чего состоит этот валун, из каких слоев спрессован? Попробуем-ка некоторые из них рассмотреть внимательно.

## Ненормальная норма

В середине XX века добрый человек и хороший английский психотерапевт Дональд Винникотт обращался к молодым мамам, призывая их не стремиться быть идеальными. Он предложил использовать выражение «достаточно хорошая мать» и, наверное, выдохнул с облегчением, когда оно прижилось. За попытку спасибо, док, но помогло это ненадолго. Сегодня молодые мамы страдают не от того, что они не идеальны — таких сумасшедших уже не сыскать. Их мучает вопрос — **достаточно ли они хороши**?

Обычно у других родителей все намного лучше. Читали их посты, видели фотографии, слышали рассказы?

Чьи-то дети растут на здоровых и полезных фермерских и органических продуктах, проводят лето в заповедных местах, играют в игрушки из льна и дерева или хотя бы ни разу не были в Макдональдсе. А мои…

У кого-то дети учат китайский с трех лет, играют на скрипке с пяти, танцуют румбу, крутят сальто, пишут программные коды или хотя бы читают «Трех мушкетеров». А мои…

Какие-то мамы кормят детей грудью до трех лет, давая им иммунитет на всю жизнь, носят их в слинге и спят с ними вместе, младенчество их детей безмятежно и счастливо, они вырастут душевно уравновешенными и гармоничными или хотя бы не будут сосать палец. А мои…

Есть семьи, которые с детства водят детей по музеям и концертам, их дети привыкли видеть вокруг сокровища Метрополитена и Лувра, растут на мелодиях Генделя и Скрябина, или хотя бы бывали в греческом зале. А мои…

Есть дома, в которых всегда чистота и порядок, дети приучены класть вещи на места и участвовать в ежедневной влажной уборке, они умеют стирать, гладить и готовить, они соблюдают распорядок дня или хотя бы всегда чистят зубы. А мои…

Есть дети, которые чисто пишут в тетрадках, сами собирают портфель и всегда делают уроки, в свободное время они читают энциклопедии, в выходные участвуют в олимпиадах, собираются поступать в МГИМО или хотя бы закончили четверть без троек. А мои…

В чужих инстаграмах и фейсбуках чужие дети с медалями, грамотами, рисунками или хотя бы умытые и в одинаковых носках. А мои…

При этом неважно, если по каким-то параметрам наши дети не уступают чьим-то. По всем остальным-то не тянут. Неважно, что что-то мы тоже делаем. Но не все остальное же. Китайские дети упорны и усидчивы. Французские не плюются едой. Дети Билла Гейтса не играют в компьютер. Пятилетний японец принят на работу в Гугл. А мои-то, мои…

*Пишет мама:*

*Коллективный ребенок всего ЖЖ —*
*мастер спорта (любого) давно уже,*
*играет на скрипке и на рояле,*
*читает Сартра в оригинале,*
*развивает шахматами мозги,*
*моет посуду, печет пироги,*
*занимается лепкою и балетом,*
*сочиняя стихи при этом…*
*Может, я чего-то забыла,*
*но где мои веревка и мыло?*

***Мария Виноградова***

Современный мир извергает на головы родителей миллиарды требований.

Раннее развитие требует развивать. Школа — проверять уроки. Теория привязанностей велит

укреплять привязанность. Социальные службы — удовлетворять потребности и контролировать поведение. Окружающие — научить его вести себя прилично. У ребенка должен быть режим, но много творчества и спонтанности в жизни. Он должен получать самую лучшую медицинскую помощь, но без прививок и лекарств. Он должен расти в заботе, но быть самостоятельным. Нужно все про него знать, но нельзя лезть в душу. Вы должны быть близки, но уметь выстраивать границы.

Все это должно быть естественно, но осознанно.

И ответственно, конечно.

Мы не заметили, как случилась довольно неприятная вещь. То, что раньше обозначалось словом «идеал», теперь считается нормой и навязывается как норма. Эта новая «норма» на самом деле в принципе невыполнима, но если про идеал все в целом понимают, что он недостижим, то норма — это же вынь да положь. Это то, на что любой ребенок имеет право. Это же просто достаточно хорошая мать, ничего особенного, «или ты и этого не можешь?» При этом мгновенно обесценивается все, что есть и что делается — по сравнению с непомерно раздутой «нормой»

любые усилия и достижения любой мамы — пшик. И накрывает вина.

## В ответе за всех

Вторая подмена понятий происходит постепенно у нас на глазах и тоже связана с чувством вины. Раньше психологи жаловались друг другу — родители всегда приводят ребенка и просят что-то сделать с ним, а сами меняться не хотят, в себе проблемы не видят. Сейчас такое тоже встречается. Но все чаще можно видеть и слышать другое. «Я знаю, что дело во мне, ребенок ни при чем, что я делаю не так?», «Мне сказала подруга, что я не умею ставить границы. Что делать?», «А может быть, я упустила привязанность? Может быть, я слишком мало провожу с ним времени, слишком много работаю?», «Может быть, я слишком на нем зациклилась, душу его своим вниманием?»

*Рассказ на консультации*

*У моих детей большая разница. Старшую я родила в 19 лет, после второго курса. Академ не брала, на летнюю сессию ходила с пузом, на зимнюю — с полной грудью молока. До этого я училась хорошо, так что преподы меня быстро отпускали с пятерками и четверками. Потом немножко была няня, потом ясли, потом я на-*

*чала работать — меня пригласили остаться после практики. На выходные ее охотно забирали родители мужа, и я была счастлива: можно диплом писать, можно в квартире красоту навести, можно с мужем пойти к друзьям, можно просто весь день спать. Иногда вечером соседка выручала, забирала ее из сада вместе со своим сыном и дети играли у них, пока я или муж не вернемся. Бывало, забирали уже спящую. Теперь понимаю, что ребенка я видела не так много, хотя тогда мне казалось, что я вполне хорошая мама, ребенок особо не болеет, прививки у нас вовремя, что положено по возрасту она все делает, все хорошо. Я была всегда уверена, что люблю ее, а она меня, а как же еще? Могла когда-то наорать или отшлепать, но не видела в этом проблемы. Так она как-то росла промеж делом, между детсадом и бабушками, у меня была своя бурная жизнь, карьера, вторая учеба с заграничными стажировками, развод, романы, новый брак. Сейчас дочь уже взрослая совсем, старше, чем я, когда ее рожала.*

*И вот мне за 40, а у меня снова родился ребенок. И крышу снесло. Я всего начиталась, пока была беременная. Про привязанность, про связь, про альфа-родительство, про важность кормления*

*грудью и совместного сна. С младшей дочкой мы не расставались ни на минуту. Мы рожали дома с акушеркой, ее сразу положили мне на грудь, мы спим всегда вместе, я не спускала ее с рук несколько месяцев. То, что я к ней чувствую, описать невозможно, у меня все дрожит внутри от нежности. Когда кончился декрет, написала на работу, чтобы раньше через два года меня не ждали. Муж зарабатывает достаточно, есть сбережения. Бабушки приходят только поиграть у нас дома, но они не рвутся на большее, уже возраст. В полгода иногда стали с няней оставлять — если пойти куда-нибудь надо. Но я всегда стараюсь скорее вернуться, если честно, я и не хочу никуда от нее.*

*Но вот что странно — сейчас я совсем не чувствую себя хорошей матерью. Хотя не кричу, не говоря уже о том, чтобы лупить ее. И все время с ней, и кормлю грудью, и люблю ужасно. Но мне все время кажется, что ей не хватает внимания, или слишком много внимания. И что я сейчас все испорчу, а ей потом мучиться.*

*А еще меня стало накрывать страшной виной насчет старшей. Если у нас какая-то размолвка или у нее проблемы с парнем, мне сразу кажется, что это я ей недодала привязанности. Что она*

*выросла фактически без матери. Она иногда с таким выражением смотрит на меня, когда я младшую нацеловываю — сюсюкаю. Как будто не может понять, что это со мной произошло. Я уже и прощения у нее просила, она говорит: «Мам, да забей, нормально все», а я иногда среди ночи проснусь и плачу — так жалко ее и себя, что у нас не было этой тесной связи и теперь уже не будет. И вдруг ей теперь будет трудно семью создать.*

Сегодняшние родители зачастую не то что готовы меняться и работать над собой — они в лепешку готовы расшибиться, чтобы быть… ну, вы помните… всего лишь **достаточно** хорошими. Им бывает сложно объяснить, что у ребенка могут быть свои особенности и ограничения, что он может быть не в настроении, переживать возрастной кризис, или реагировать на непростой период в жизни семьи — нет, они не готовы делить ответственность ни с генетикой, ни с природой, ни с обстоятельствами, ни с другими членами семьи, ни с самим ребенком. Они уверены, что если очень-очень постараются и все-все сделают правильно, у их детей не будет ни болезней, ни трудностей с учебой, ни проблем со сверстниками. Дети не будут страдать из-за развода родителей, если с ними правильно по-

говорить. У них никогда не будет аллергии, если их правильно кормить. У них не будет проблем с самооценкой, если их правильно хвалить (или если их никогда не оценивать). С ними не будет ссор, если им правильно ставить границы, и они уж точно не причинят себе никакого вреда, если их правильно любить. А когда хоть что-то идет не так, начинаются безжалостные поиски своих косяков.

Иногда кажется, мама готова сама себя привязать к стулу, направить в глаза яркий свет и сама же себя допрашивать с пристрастием: признавайся, что натворила? Раздражалась? Отмахнулась? Не чувствовала любви? А помнишь, ночью он заорал, и ты проснулась с мыслью, как хорошо было без него? А помнишь,

когда ты узнала, что беременна, почувствовала досаду — так не вовремя, скоро защита диплома? А помнишь, как ты радовалась, сбагрив его на выходные к бабушке? И после этого всего ты удивляешься, что он не уверен в себе (болеет, плохо спит, грубит, дерется с братом, список бесконечен)?!! Когда такая мама приходит на консультацию, психолог чувствует себя экспертом на суде — причем пригласила его сторона обвинения. Запрос к нему — посветить в глаза

лампой еще ярче и усмотреть еще какой-то состав преступления. «Что я делаю не так?» Потому что если бы я (см. выше), он бы никогда (вставить нужное).

Комплекс всемогущества и вина — две неразрывные стороны одной медали. Если все зависит от меня, значит, любая проблема — моя вина. Если я в принципе все могу (должна мочь), но что-то неидеально, значит я просто не сделала всего, что должна была. Любые предложения опустить планку, признать, что не все в мире зависит от наших желаний и усилий, воспринимаются как недопустимый пофигизм, вызывают страх «скатиться неизвестно куда».

Конечно, чаще всего за этим стоит неуверенность в своей способности и праве быть мамой, но ведь постоянное самообличение никак уверенности не прибавляет. Этот тот самый случай, когда анализ ошибок, реальных и надуманных, не помогает их исправлять, он только приводит к нервному истощению и депрессии, вплоть до клинических форм.

*Рассказ на консультации*

*Это началось, когда сыну было года два. До этого я была очень счастливой мамой, у нас все было хорошо. Я кормила грудью, мы гуляли часами, иг-*

*рали, он засыпал всегда только со мной. А потом не то чтобы что-то случилось… Просто несколько мелких эпизодов. Он плакал, и я не могла его утешить, смог только муж, и после этого он захотел ложиться спать с папой. Он оттолкнул меня, когда я хотела помочь. Он был расстроен, а я не поняла и строго с ним поговорила. Мы стали играть, а ему не понравилось, как я играю, он оставил все и ушел из комнаты. Каждый раз я замечала ошибки, анализировала, расстраивалась, думала, как в следующий раз поступить лучше.*

*Потом как-то постепенно оказалось, что я все время себя контролирую, когда бываю с ним. Я не уверена ни в чем, говорю и делаю, и тут же сомневаюсь. От постоянного напряжения срываюсь, кричу, потом ужасно переживаю, прошу прощения. Сын уже чувствует это, ему со мной неспокойно, он ждет прихода папы и не отлипает от него весь вечер.*

*Я смотрю на них и плачу, понимая, что теряю ребенка, свою с ним близость. Я своей тревогой и задерганностью уже достала его. Иногда у меня получше состояние, и все как раньше — мы играем, гуляем, нам весело. Но я вижу, что он не верит до конца и как будто ждет, что сейчас начнется. Я уже замечала, как он подавляет слезы и обиду,*

*чтобы не расстроить меня. Улыбается мне через силу — я же вижу, в такие моменты мне хочется себя убить просто. Я так хотела быть хорошей мамой для него, и вот до чего довела ребенка.*

Очень часто эти мамы сами страдали в детстве от отвержения и пренебрежения своих родителей, но те никогда не могли признать, что были в чем-то неправы, не желали брать на себя никакой ответственности. В ответ на жалобы в лучшем случае от них можно было услышать защитно-оборонительное «время было такое, было тяжело, мы не знали, как надо, все так делали». Чаще — ответную агрессию: «Совсем обнаглели, для них все делали, себе во всем отказывали, а они с претензиями, вечно у них родители виноваты». Возможно, окажись у нынешних бабушек и дедушек чуть больше личного ресурса, будь они способны вместе с выросшими детьми погрустить о том, что не могли быть всегда рядом, что не всегда понимали ребенка и были бережны с ним, молодым мамам было бы проще. Но, увы, такое редко встречается, и боль, которую вызывает родительское «ачотакого», оборачивается комплексом гиперответственности. Уж я-то не буду вилять, я буду отвечать за все, окажусь виновата — вину признаю и буду стараться исправиться.

И начинается жизнь вечного подсудимого, который может только оправдываться или каяться, а сделать может мало что — привязанный-то к стулу и с лампой в глаза.

Заметили, как происходит подмена — ответственности на вину? Дело в том, что ответственность — понятие, всегда определенное в некоторых границах. Ведя машину по улице, вы отвечаете за соблюдение правил, за то, что машина исправна (насколько вам может быть известно), что вы не пьяны и не пишете смс за рулем. Вы не можете отвечать за то, что не окажется пьян другой водитель, что дорожный знак не сорван ветром, что на дорогу не выбежит кошка или что с неба не упадет метеорит. Если бы вы приняли на себя ответственность за все это, вы бы не заставили себя стронуться с места.

Ответственность всегда конечна, для успешного решения каждой конкретной задачи ее требуется определенное количество, не больше. Ответственность всегда привязана к некоторой роли, функции. Мы никогда не можем отвечать за что-то «всем собой». Мы обычно указываем: как врач, я отвечаю за… как гражданин, я чувствую ответственность за… как хозяйка, я отвечаю за… Границы ответственности описы-

ваются законами, должностными инструкциями и контрактами, о них договариваются в семье (я готовлю, ты моешь посуду) и в компании, собирающейся на пикник (я делаю бутерброды, вы покупаете напитки). Какие-то договоренности прописаны и тщательно выверены на предмет разумности и непротиворечивости, какие-то просто подразумеваются, но все равно они есть, например ответственность поддерживать дружелюбную манеру общения с людьми.

Ответственность определенна, логична и доказуема. Это понятие из мира разума.

Вы можете отвечать за то, чтобы заботиться о своем ребенке, но не можете за то, чтобы всегда и все было, как ему удобно. Вы можете отвечать за то, что показываете его врачам и осознанно выполняете их рекомендации, но не за то, чтобы ребенок никогда не болел. Вы можете отвечать за то, что выбрали для ребенка хорошую школу и учительницу, но не за то, что она его полюбит и он будет успешен в этой школе. Про каждый из этих примеров и про любой другой можно сесть, хорошо подумать и тщательно прописать границы ответственности. Разные люди могут ставить их немного по-разному, в разных обществах и обстоятельствах они могут передвигаться

туда или сюда. Но в любой момент о них можно рассуждать рационально, приводя аргументы и уточняя позиции.

Иное дело вина. Вина — это чувство, оно иррационально. Для чувства нет логики и границ. Не существует ничего, за что невозможно было бы почувствовать себя виноватым. Ребенка не взяли играть, он подхватил вирус, ему не дается математика, у него плохое настроение — в два счета можно объяснить, в чем здесь вина родителей. Если человек чувствует вину, невозможно сказать ему «я с тобой не согласен». Он же чувствует. Чувства — более древний и более мощный уровень нашей психики, чем рациональность. Они способны полностью подминать под себя картину мира. Чувствую вину? Значит, есть за что. И тут уже разум — наемный работник, его задача подверстать реальность под заранее известный ответ. Никак не сообразишь, что накосячил? Значит, даже признаться себе страшно? Что и требовалось доказать. А уж если и правда наорал или недосмотрел…

Ответственность мобилизует, ведь зная, что от тебя зависит, поняв, что нужно сделать иначе, хочется начать действовать. А сделав хорошо то, что зависело от тебя, можно выдохнуть и поздра-

вить себя с успехом.

Вина обессиливает и истощает, никакого «достаточно» не существует, никакого «это от меня не зависит» тоже, никогда нельзя выдохнуть, никогда нельзя сказать «я справился», поэтому нет смысла даже пытаться.

Думаю, каждый это по себе прекрасно знает — если вас мучит вина за то, что вы сидите в Интернете вместо того, чтобы заниматься с ребенком, результат будет один — вы зависните в Интернете еще на час-другой. Возможно, читая статьи и о том, чем именно полезно было бы с ребенком позаниматься. Вина доставляет душевную боль, а когда нам плохо и больно, мы ищем утешения — в чем-то привычном и приятном, вроде сидения в соцсетях.

Вина не может никого подвигнуть стать лучше, хоть испепели себя обвинениями[1]. Изменения к лучшему происходят только в ресурсном состоянии, на подъеме энергии и желания жить, на волне теплого отношения к себе, веры в себя.

Было бы очень хорошо научиться замечать у

---

**[1] Примечания: 1**

Отдельная интересная тема — как и почему многие молодые мамы, сами не замечая, меняют ответственность на вину, как их собственный опыт делает роль обвиняемого такой привычной, откуда берется убеждение «я не смогу быть хорошей матерью, наверняка все испорчу», но об этом речь пойдет в книге «Если быть родителем трудно».

себя и в посылах окружающих эти две коварные подмены: когда идеал выдается на норму и когда иррациональное чувство вины называют ответственностью.

*Попробуйте по поводу каждого касающегося ребенка дела составлять простые списки из двух колонок: «норма – что-то необычное» и «отвечаю – не могу отвечать». Лучше всего это делать не в одиночестве, а вдвоем-втроем, можно с супругом или друзьями. Так больше шансов удержаться в сфере разумного.*

*Вас могут ждать удивительные открытия. Например, что не любить играть с ребенком – нормально. А любить – прекрасно, но это кому как повезет.*

*И ребенку не хотеть делать уроки – тоже нормально, а если он всегда хочет – то это уже что-то из ряда вон, может быть, прекрасное, а может, и тревожное.*

*Что ваша ответственность – чтобы у ребенка было с чем играть, было место и время для игр, но не чтобы ему всегда было весело.*

*Что ваша ответственность – одеть ребенка более-менее по погоде, но вы не можете отвечать за то, чтобы он точно не простудился.*

## Не считается?

Есть в валуне материнской вины и такие слои, которые не связаны с каким-то особым личным опытом, ими мы обязаны социуму и его стереотипам. Один из самых заметных — отношение к материнскому труду как к неценному. Подумаешь, сидеть с ребенком. Это не работа, это «не считается». И если весь день только этим занята — виновата, лентяйка. Вот как одна молодая мама описывает свой день и свои чувства, с замечательной точностью отслеживая обесценивание собственного труда:

*Пишет мама*

*Вторую неделю дочка изволит весь день бодрствовать и проводить это время предпочитает исключительно на руках. За вчерашний день спала два раза по двадцать минут. Один раз в районе полудня, второй раз около трех часов дня. Первый раз я пропустила, так как не получилось от нее даже отползти. За второй раз я успела помыть и почистить кабачки, помыть, пошинковать и разложить по пакетам для заморозки баклажаны. Все. Кухня как была с утра в разгромленном*

*состоянии, так и осталась. Ведро помидоров, которое я планировала превратить в горлодер, также осталось стоять у стеночки. Таскание и развлекание дочки галочкой сделанного дела себе поставить не могу — мне же в любом случае ее деть некуда, вот и таскаю. Приготовленные с ней на руках макароны для гарнира я себе в работу тоже не засчитала, там дел-то только кастрюлю достать, чтобы воды вскипятить и слить потом их вовремя. То, что с сыном я все это время общалась и играла, тоже не считается, это ж я между делом делаю. Еще пост в фейсбук с ней на коленях смогла накатать, но это развлечение, а не дело.*

*Единственное, что я себе засчитала — приготовленный рассол для засолки сала. И то, только потому, что это не было моей обязанностью, муж сам его планировал сделать, да я решила помочь. К пяти часам у меня уже было истерическое состояние «я ничего не могу сделать из-за того, что у меня не спит ребенок». Слава богу после работы ко мне пришла подруга. Она и бокал красного полусладкого вернули меня в чувство. Я то плача, то смеясь рассказывала ей, что если все, что я сделала за последний месяц, записать списком, то охренеть можно сколько важных и*

*серьезных дел я провернула. Где-то сама, где-то мужа организовав, где-то вместе. И все это с младенцем на руках и двухлеткой рядом. Но это все не считается, потому что я-то знаю, что я могу гораздо больше. Да я свежекупленную морозилку уже всю забила овощами на зиму. А внутри все равно «не считается».*

Обратим внимание, что для этой мамы «женский» труд, труд по хозяйству, не является «неценным», за него можно «ставить галочку». А материнский «ничего не стоит». Откуда это идет? Откуда-то из патриархального прошлого, а может, и из школьной классики — помните, как с разочарованием и некоторым презрением обсуждалось, что Наташа Ростова, главный секс-символ русской классики, теперь уже не та — с грязной пеленкой бегает, на что жизнь разменяла?

У кого-то может быть наоборот: с ребенком сижу — это конечно, дело, а что кроме этого готовлю-стираю-убираю, «не считается», кто-то может не замечать, как много «промеж делом» помогает мужу по работе или участвует в семейном бизнесе, а кто-то ухитряется обесценивать вообще все. Ведь должности нет, зарплаты нет — дома сижу, так, по хозяйству кручусь и с ребенком. А если чего-то не успела за день — значит, бездельничала.

*Если вы ловите себя на чем-то подобном, не поленитесь и составьте список сделанных вами дел хотя бы за неделю. Всех вообще, от укладывания детей до приготовленных ужинов, от выполненных просьб свекрови до переговоров с заказчиком по собственной работе.*

*Оцените каждое дело в затратах времени. Прикиньте, сколько это стоит на рынке услуг.*

*Если бы вместо вас были няня, секретарь, уборщица, водитель.*

*Посчитайте среднюю стоимость своего дня и часа.*

*Повесьте получившийся список на видное место и возвращайтесь к нему каждый раз, когда вам кажется, что вы «ничего не делаете».*

Никто не предлагает предъявлять близким счета к оплате, семья — это кооперация и синергия усилий, она позволяет обмениваться услугами напрямую, без посредников в виде государства и рынка, мы помогаем близким «за так», потому что любим и заботимся о них, потому что все работают ради общего благополучия. Но неопла-

чиваемая работа — такая же работа, она имеет свою ценность, даже если ее не принято пересчитывать в денежный эквивалент. Про ее ценность даже важнее напоминать себе, потому что усталость в конце дня, за который произведено работы на длинный список и приличную сумму — это одно, а усталость в конце дня, за который «ничего толком не успела», — совсем другое.

## Чем лучше план, тем громче ссора

Вина часто растет из разочарования в идеальной картине «как должно быть». Родительский перфекционизм (стремление всегда все делать идеально), как и любой другой, ни к чему хорошему не приводит. Да, на промежуточных финишах у вас может быть идеальный распорядок дня (целых две недели), идеально чистая кухня (целых два часа), идеальная реакция на капризы и шалости (целых два раза). Но на более долгих дистанциях перфекционизм, который неразрывно связан с комплексом всемогущества и чувством вины, начинает оборачиваться обидой на домашних, а потом и агрессией. Почему ребенок не заснул вовремя или так долго одевается? Почему дети все раскидали и перепачкали? Почему муж отреагировал на выходку ребенка не так, как вы считаете правильным? Вы так стараетесь, у вас есть такое прекрасное, продуманное и выношенное видение того, как надо, а они все портят. Заразы. Не любят вас совсем. В грош не ставят. Им вообще плевать. Твари неблагодарные. Они просто вам пользуются. Вас вообще никто не любит и никогда не любил. В конце цепочки

превращений вина-обида-злость стоит чувство одиночества, безысходности, истощения. Никого не хочется видеть, ничего не хочется делать. Разве только поубивать всех или самой лечь и помереть. Встречайте! Идеальная мать!

Опять-таки в этой книжке мы не будем углубляться в причины, которые делают перфекционизм привычным состоянием и запускают цепочку эмоциональных реакций, ведущую к истощению. Можно поработать с психологом, чтобы разобраться в этом, возможно, выявить связь со своим детским опытом и принятыми в детстве решениями.

Но в большинстве случаев помогает даже просто осознание этой ловушки.

*Если вы почувствовали сильное раздражение на близких или приступ апатии, истощения, найдите время и попробуйте раскрутить цепочку назад.*

*С чего все началось? Какой такой идеальный план оказался нарушен?*

*Почему вы решили, что этот идеальный план непременно должен быть реализован, без всяких отступлений и неожиданностей?*

*Как этот план выглядел глазами ваших близких, знали ли они вообще о нем, способны ли в силу возраста его понять, была ли у них возможность его выполнить, не противоречил ли он их важным планам?*

*Дальше. План ведь сам по себе не ценность. Он был нужен для чего-то.*

*Чего вы на самом деле хотели? Какие ваши потребности стояли за этим планом? Нельзя ли их удовлетворить как-то еще?*

*Знают ли близкие о том, что вам так нужно? Может быть, у них есть свои идеи, как это для вас устроить?*

*Например, у вас был замечательный план после суматошной и загруженной недели наконец провести выходной всей семьей в лесу, на природе, погулять, подышать воздухом, отдохнуть. Значит, все ясно: утром встаем, завтракаем, быстро собираемся, прыгаем в машину и едем в сторону ближайшего леса. А утром начинается. У младшего ребенка насморк. Дочь-подросток проснулась не в духе и зла на весь мир. Муж, оказывается, собирался посмотреть днем футбол. А Яндекс*

*показывает, что между домом и желанным лесом пробка часа на два – еще бы, в этот солнечный субботний лес не одна вы такая хорошая мать и жена. Сложно не взбеситься.*

*Но если подумать, а чего хотелось на самом деле? Хотелось тишины и покоя. Хотелось побыть с семьей. Хотелось, чтоб деревья и небо. Может быть, просто взять ноутбук и одеяло и дойти до ближнего парка? Это не такая «настоящая» природа, как лес, но деревья и небо в наличии. От торгового центра добивает вайфай, значит, мужу будет футбол. Если младший замерзнет, можно за десять минут вернуться домой. А дочка сможет вызвонить одноклассников погулять и перестанет дуться. Сосиски на костре отменяются, это жаль, но их можно поджарить дома и взять с собой. Зато никаких пробок и спешки. Расслабленный приятный день. Если успеть «соскочить» внутри своей головы с идеальной картинки «семейный выходной в лесу».*

У всех у нас есть в составе личности та часть, ко-

торая обожает все продумывать и планировать, которая всегда права и терпеть не может возражений и накладок. Само по себе это не страшно, если этот внутренний Знающий-как-надо не захватывает власть и не начинает подминать под себя все ваши чувства и отношения. Договоритесь с ним, что раз он так прекрасно все придумал, то в изменившихся обстоятельствах сможет перепридумать еще лучше.

## Сдаемся!

Хроническая материнская вина все больше осознается как серьезная проблема современного общества. Психологи уже используют термин «комплекс работающей мамы». Любой поисковик сразу выкидывает сотни статей по этому запросу. Как много женщин пытаются понять, как бы им успеть все и справиться со всем, чтобы получилось хорошо и все были довольны.

Предлагаю поступить иначе. Давайте не будем бороться за звание хорошей матери. Давайте сразу, на берегу, признаем свое несовершенство. Мы не терминаторы. Мы не имеем бесконечного ресурса. Мы можем ошибаться, болеть, уставать и просто не хотеть. Мы не успеем всего, даже если заведем тысячу органайзеров. Мы не сделаем все хорошо, и даже достаточно хорошо тоже не сделаем. Наши дети временами будут чувствовать себя одиноко, наша работа иногда не будет сдана в срок. Нам будет не хватать времени на себя, денег и секса.

Среди родных и знакомых всегда будут те, кто считает, что мы воспитываем детей ужасно. Среди авторов книг и статей, врачей, учителей и

психологов всегда будут те, чьим представлениям о правильном мы не соответствуем. Наши дети, став подростками, в любом случае сделают все то, от чего мы их старались уберечь. И в любом случае будут недовольны нами, о чем обязательно сообщат. А став взрослыми, будут жаловаться на нас своим психотерапевтам.

Соглашаемся. Подписываемся. Принимаем условия.

И вспоминаем, как по-разному вырастают дети в разных семьях, странах и цивилизациях. Голыми и закутанными, на руках и в люльках, с прививками и без них, с одним родителем и в огромных семьях, в небоскребах и в хижинах. Есть страны, в которых дети никогда не едят суп. Нет, у них не болят у всех поголовно желудки. Есть такие, в которых дети с года пьют кофе. Нет, они не становятся все нервными. Есть места, где девочки сидят на холодных камнях, и нет, они не «простужают все женское». Есть культуры, в которых детей кормят грудью до трех-четырех лет, и нет, они не становятся патологически привязанными инфантилами с сексуальными девиациями. А есть такие, где кормят не дольше трех месяцев, и их дети не вырастают сплошь несчастными обделенными невротиками и нар-

команами.

Большинство наших страхов и опасений надуманы и раздуты. Не так просто причинить ребенку серьезный вред. Для этого нужно довольно сильно его обижать и довольно явно пренебрегать заботой о нем.

Если в целом ребенка любят и он знает, что его потребности важны, он без всяких последствий адаптируется к бытовым неурядицам и нехватке ресурса у родителей. Если вам нужно что-то срочно сделать или вы просто очень устали, он может пообедать бутербродом. Он может посмотреть мультик два часа. Он может обойтись без прогулки. Он может пропустить тренировку. Ничего фатального не случится. При условии, что вы решаете отступить от плана не с чувством вины, ненавидя себя и ужасаясь «последствий», а как взрослый человек, взвесив приоритеты и пожертвовав тем, чем можно пожертвовать в данной ситуации.

Короче, вот вам мое авторитетное экспертное мнение. Скорее всего, вы хорошая мать. Достаточно хорошая, без оговорок. Вашему ребенку нравитесь именно вы. Он бы не согласился на другую, пусть даже идеальную. Вы такая специальная мама для него, такая, как ему нужно.

Предлагаю взять это за основу и дальше из этого исходить.

*Вопрос на встрече*

*Сейчас так много книг по воспитанию детей. Многие из них интересно читать, но пишут в них разное, как понять, что выбрать, чему верить? А после некоторых накрывает таким чувством вины, потому что понимаешь, что все делала не так и уже теперь ничего не исправить*

На самом деле никто не ищет в книгах ответ, как именно растить детей. Да его и быть там не может — откуда автор книги может знать, как именно вам вести себя с вашим ребенком в вашей ситуации? Книга может дать общее видение, настрой, подсказать какие-то новые мысли. Подбросить ресурс — или загрузить антиресурсом. Если вы читаете какой-то текст и понимаете, что он вас освобождает, дает вам больше покоя, больше уверенности, больше тепла к ребенку и себе, то это хороший текст. Для вас хороший, кому-то будет хорош другой. Мне кажется, что в литературе для родителей важнее конкретных теорий и рекомендаций именно внутренний отклик, ответ, который возникает внутри вас.

*Поэтому принцип простой – если после чтения книги или статьи вы лучше, теплее, с большей любовью относитесь к себе и к детям, если вам хочется жить и общаться с близкими, ее стоит читать. Может быть, вам захочется что-то изменить в своем поведении или отношениях с ребенком, может быть, вам станет ужасно грустно и жаль себя или ребенка. Все это хорошо и может быть полезным, ресурсным.*

*А если после чтения вы чувствуете только стыд, вину, тревогу, у вас опускаются руки и охватывает тоска, – не читайте дальше и выкиньте из головы. Может быть, и книга неплоха, но именно вам она сейчас неполезна.*

*Не читайте ничего, что заставляет вас чувствовать себя безнадежно плохой матерью. Лучше позаботиться о себе каким-то другим способом. Например, дойти до психолога.*

## А как же привязанность?

Наверное, ни одна другая система взглядов на воспитание детей не имеет большее отношение к дилемме «дети или работа», чем дорогая моему сердцу теория привязанности. Она утверждает, что для ребенка потребность иметь своего взрослого, быть с ним — жизненно важна, что именно возможность быть вместе со своим родителями, иметь с ними глубокие, надежные отношения дает ребенку возможность развиваться, познавать мир и становиться все более самостоятельным.

Ну, и как же тогда работать?

## Без фанатизма

В свое время именно теория привязанности, которую стали активно популяризировать Джон Боулби и его последователи, легла в основу изменений жестоких практик индустриального общества: к детям в больницы стали пускать родителей, детей-сирот перестали держать в изоляции казенных домов и стали устраивать в семьи, во многих странах появились оплачиваемые отпуска или отпуска с сохранением рабочего места для матерей с маленькими детьми. У мам появилась возможность быть с детьми (хотя и не у всех, многим в любом случае необходимо зарабатывать на жизнь).

Но что же тогда с учебой, работой, карьерой, творчеством, бизнесом? Неужели на всем этом нужно поставить крест до того времени, когда дети вырастут? Пока ты не знаешь, как много значишь для ребенка, — можно считать его плач «капризами», его страстное желание быть с тобой — «манипуляциями», можно верить, что ему все равно, с кем оставаться, лишь бы ухаживали хорошо, и что детский сад нужен для «социализации». Когда начинаешь видеть все глазами

ребенка, понимать его чувства и потребности, вспоминаешь собственные детские чувства, все становится серьезнее. Ты осознаешь, как много для него значишь, как сложно ему переживать расставание. И тут очень легко удариться в другую крайность.

Порой от сторонников теории привязанности можно слышать весьма категоричные мнения на этот счет. Вроде того, что посещение детского сада непременно искажает развитие мозга ребенка. Что любая мамина командировка для него — непереносимая травма. Что отсутствие матери в течение рабочего дня необратимо портит отношения с ребенком и они уже никогда не будут близкими. При этом все эти утверждения, если говорить честно, не подтверждены никакими достоверными исследованиями и почти столь же голословны, как утверждения о пользе для ребенка крика до изнеможения перед сном или необходимости его «социализации» в детохранилищах.

Во время становления какой-то теории, подхода, сферы знания она проходит волнующий и по-своему прекрасный этап рождения цельного видения, установления связей, создания языка. Но у этого процесса всегда есть другая сторона

и серьезные риски. Когда исследователь или практик начинает «видеть» картину, ему очень трудно сохранить полную критичность. Его «заносит». Создателю или приверженцу новой теории она кажется настолько внутренне логичной и верной, что он обращает внимание только на те случаи, которые ее подтверждают. Он начинает слишком сильно обобщать, подверстывать факты, усиливать утверждения. На радостной волне открытия нового можно наговорить много такого, что звучит убедительно, но никакого отношения к истине не имеет.

За последние сто лет появились десятки весьма убедительных и правдоподобных теорий, объясняющих любые проблемы маленьких или выросших детей через то, что из родители делали/не делали, чувствовали/не чувствовали, хотели/не хотели, давали слишком мало/слишком много. Некоторые из них потом опровергаются, как были опровергнуты идеи, что детский аутизм — следствие отвержения матери, а мужская гомосексуальность — попытка заменить любовь отца, что сон с родителями вызывает у детей сексуальное возбуждение и делает их нервными, что дети всегда ненавидят младших братьев и сестер и мечтают об их смерти, и многое, многое

другое. Но пока они перестали восприниматься как истина, многие любящие и заботливые родители были объявлены или сами себя считали виноватыми в проблемах детей, и очень может быть, что эти домыслы разрушили чьи-то жизни, отношения, семьи. Некоторые столь же голословные утверждения до сих пор безапелляционно повторяются в монографиях и в популярных публикациях. При этом они редко бывают вовсе вздорными, там всегда может найтись зерно истины, любой талантливый автор что-то видит, понимает, угадывает. За любой теорией есть успешные примеры из практики, для кого-то именно этот подход «попадает» в самый нервный узел проблемы и помогает этот узел развязать.

Вот навскидку цитата из женского журнала, мнение эксперта-психолога:

«Период до года невероятно важен для последующей жизни крохи, — рассказывает психолог. — Ученые выяснили: если младенец находится в разлуке с матерью больше 21 дня, у него формируется состояние депривации. Это глубокая психологическая травма, которая впоследствии не корректируется ни одним методом психотерапии».

У скольких мам при словах «травма, которая не

корректируется ни одним методом» земля покачнулась под ногами и в глазах потемнело? Кто-то стал с ужасом вспоминать, как уехал сдавать сессию, в командировку или попал в больницу. Что же, теперь все ужасно? Ребенок жестоко и непоправимо пострадал, ведь это «выяснили ученые»?

Разбираемся внимательно. Видимо, в основе утверждения эксперта лежит сделанное еще в 30-х годах прошлого века Рене Спицем описание состояния госпитальной депрессии, возникающей в результате материнской депривации. Но описывал Спиц младенцев, оставшихся совсем без семьи в весьма суровом медицинском учреждении, где требования гигиены и стерильности ставились намного выше психологических потребностей детей, их не брали на руки, с ними не разговаривали. И даже в этих условиях впадали в госпитальную депрессию далеко не все младенцы, а только часть их них, возможно, более чувствительные дети. А уж помогала ли им потом какая-либо терапия, это науке и вовсе неизвестно.

Много лет работая с приемными родителям, я могу сказать, что опыт депривации (обычно длящейся гораздо больше 21 дня и в условиях

казарменного типа учреждения, часто еще и с плохой заботой, а то и с жестоким обращением) действительно может сказываться долгие годы.

Также известно, что классические «разговорные» методы терапии, при которых клиент много часов говорит с терапевтом о своей проблеме, обсуждая ее во всех нюансах, не очень эффективны в работе с ранними травмами.

Какое, скажите на милость, все это имеет отношение к ребенку, который, пока мама была в больнице или в отъезде, не слезал с рук у любящей бабушки, папы или старших детей, которого утешали и обнимали, когда он грустил и расстраивался, а после возвращения мамы она его любила и заботилась о нем? Конечно, ему не будет хорошо от разлуки с мамой, он может страдать, может приболеть, позже может понадобиться время, чтобы он пережил обиду и успокоился. Но это часть жизни — иногда нам бывает плохо и грустно, и потом нужно время, чтобы вернуться в норму. При чем здесь «травма на всю жизнь»? Зато травма у мамы столь категоричным высказыванием эксперта уже точно обеспечена.

Да, длительное разлучение с материю в раннем возрасте — событие травматичное, по возможности надо такого избегать. Но будут ли стойкие

последствия, зависит не только от количества дней, но и от особенностей ребенка, состояния его здоровья, и того, где и с кем он останется, как с ним обращаются в отсутствие матери, как она будет себя вести по возвращении и еще от множества факторов. Если даже травма разовьется, то еще в десятки раз большее число факторов будут определять, сможет ли ребенок преодолеть ее последствия, сам или с чьей-то помощью. Мы можем даже никогда не узнать, что именно помогло — например, какой-то мультик или сказка, которые он любил, или какой-то конкретный случай, когда он позвал, и она пришла, и этот опыт заместил прежний травматичный. Но даже если он вырастет, не преодолев последствия травмы, он может сделать это в каких-то следующих отношениях, например, переходя на крик к собственному ребенку.

Устойчивая, влияющая на личность в целом и на судьбу травма обычно развивается не в результате одного какого-то события, пусть даже тяжелого для ребенка, а в результате искаженных отношений, которые не только травмируют, но и не дают возможности от травмы исцелиться. Можно привести такую аналогию. Все дети, пока растут, много раз падают и разбивают в кровь

коленки. Мы дуем, мажем лекарством, защищаем повязкой, оно болит сколько-то часов или дней, потом заживает. Детские коленки на это рассчитаны. Конечно, если вместо того, чтобы лечить и защищать, мы будем ставить его каждый день на эти коленки на горох, они не заживут никогда. Но решение проблемы тут в том, чтобы не ставить на горох, а не в том, чтобы никогда не давать ему упасть. Невозможно ставить задачу никогда не травмировать ребенка за время детства. В конце концов, от вас не зависит, не загремите ли вы в больницу. Но смягчать для него неизбежные травматичные ситуации и помогать потом пережить болезненный опыт и восстановиться — реальная задача.

Так что, как бы вас ни впечатляла и ни вдохновляла какая-то теория, очень важно держать включенными критичность и здравый смысл и не впадать в догматику и крайности. Теория привязанности не требует от вас приносить себя в жертву детям. Она не требует обложить ребенка «ватой» вашего постоянного присутствия и бесконечной любви. Она про другое.

## Быть с ребенком

Меня теория привязанности завораживает тем, что позволяет понять, как получается, что из крошечного существа, которое абсолютно зависимо, абсолютно не может о себе позаботиться, не имеет никакой свободы выбора, вырастает самостоятельный человек, обладающий сложной психикой, ценностями, нравственностью, обладающий огромным количеством автономии. Как тайные колесики крутятся, как переливается что-то между внутренними колбочками, что забота родителей превращается в самостоятельность? Это то, что мне интересно, во что мне хочется всматриваться, про что мне хочется писать и рассказывать.

А еще, несмотря на незавершенность теории, у нее уже сейчас есть практическая, можно даже сказать, терапевтическая ценность. Знакомясь с этим взглядом на детство, молодые родители испытывают сильнейшее чувство узнавания. Как будто ты что-то знал, но забыл, и вот оно всплывает, вспоминается, и ты понимаешь, что так и должно быть, что это правильно, вот так и надо. Люди замечают, что у них улучшаются отноше-

ния с ребенком, что они начинают совершенно иначе чувствовать себя как родители, — более уверенно, более расслаблено, более счастливо. Я сама пережила этот опыт узнавания, и потом мне рассказывали о нем сотни и сотни молодых родителей.

Теория привязанности говорит о том, как важен для ребенка взрослый, но она нигде не утверждает, что для взрослого важен только ребенок. Она учит относиться к ребенку как к ценности, но не предлагает родителя считать лишь средством.

Согласно теории привязанности, взрослый приводит ребенка в мир, обещая ему свою любовь, защиту и заботу — но не удовлетворение всех желаний и полное отсутствие неприятных переживаний.

Если коротко, то на мой взгляд, ответ теории привязанности на дилемму «дети или работа» таков.

Вы имеете право жить свою жизнь, а ребенок должен к вашему способу жить приспособиться. Именно на это работают его инстинкты, его мощная программа поведения следования — быть со своим взрослым, ориентироваться на него, считать хорошим и правильным все, что считает хорошим и правильным взрослый, жить в его

доме, есть его пищу, говорить на его языке, вести его образ жизни.

При этом вы имеете право уходить по делам, а ваш ребенок имеет право из-за этого расстраиваться. И вы не обязаны оставаться дома, чтобы он не расстраивался, как и он не обязан делать вид, что его это устраивает.

Вы имеете право заводить новых детей, а ребенок имеет право ревновать к ним. Вы не обязаны отказывать себе в расширении семьи, чтобы он мог оставаться единственным, но и ребенок не обязан делать вид, что ему все нравится.

Вы имеете право развестись с супругом, а ребенок имеет право страдать из-за этого. Вы не обязаны жить в постылом браке, чтобы он не страдал, но и он не обязан глотать свои чувства.

Вы имеете право изменить место жительства и образ жизни, и ребенок имеет право протестовать и скучать по привычному. Вы не обязаны отказываться от своих планов и целей, чтобы обеспечить ему неизменность, но и он не обязан делать вид, что для него это просто.

Так это устроено. Мы заводим детей, а не дети нас. Мы живем свою жизнь, им приходится приспосабливаться, как когда-то мы приспосабливались к жизни своих родителей. Наши

родители переезжали, меняли работы, беднели и богатели, рожали новых детей, разводились и женились. Нам приходилось приспосабливаться: некоторые из этих изменений мы вспоминаем с радостью, другие — с болью, третьи были сначала ужасны, но потом оказалось, что много нам дали. Но в целом мы справились. Природа оснастила человеческих детенышей достаточной гибкостью, чтобы им было под силу адаптироваться почти ко всему. В каких только условиях не растут дети, с какими только передрягами не сталкиваются семьи. Иногда вы не можете выбирать, иногда выбираете — так или иначе, пока ребенок мал, он к вам **привязан** и будет следовать по жизненному пути вместе с вами, какие бы повороты и буераки на нем ни встречались.

Вы имеете право жить так, как считаете нужным или как позволяют обстоятельства, дети имеют право быть недовольны, но как родитель вы обязаны помочь им адаптироваться. Чтобы буераки и повороты проходили для ребенка помягче, а если станет невмоготу — чтобы он мог поплакать у вас на руках и не услышать в ответ «как тебе не стыдно», «все это ради тебя» или «нам и без твоего нытья тошно».

Теория привязанности требует от родителя

быть с ребенком — не в том смысле, что физически быть неотлучно и подчинить ему свою жизнь, а в том, чтобы быть с ним в постоянной эмоциональной связи, чтобы он знал, что он есть у вас, а вы у него, чтобы чувствовал себя любимым и принятым. И никто не знает точно, сколько именно часов в день для этого необходимо, и на сколько точно дней можно разлучиться, чтобы не нарушить связь. Не существует универсального рецепта. Можно сидеть с ребенком дома все его детство, занимаясь только им, но хороших отношений не создать. А можно воспитывать его редкими письмами из тюрьмы, как приходилось в свое время многим нашим согражданам, и дать ему чувство любви и тепла на всю остальную жизнь.

Быть родителем — это и значит все время заботиться о том, чтобы сохранять отношения, в каких бы обстоятельствах вы и ребенок ни оказались. Для ребенка важнее, хочет ли родитель с ним быть, рад ли этой возможности — или считает его обузой и ждет только шанса «отвязаться». Ребенку важно знать, что если серьезно понадобится — родитель отложит ради него все дела, но ему не нужно, чтобы никаких дел, кроме него, вовсе не было. Уверенность в том, что ты важен, нужен

и любим важнее, чем количество проведенных вместе часов. Теория привязанности говорит про отношения, а не про распорядок дня.

В конце концов любой ребенок вырастает и разлучается с родителями навсегда. И смысл воспитания именно в том, чтобы беспомощный малыш когда-то оказался способен стать хозяином своей жизни и обходиться без родительской заботы, контроля и присутствия. Для этого нам и дается такое долгое детство — чтобы у ребенка было время постепенно и без сильного надрыва перейти от полной зависимости от взрослого к автономии.

Уже с первых месяцев мы начинаем тренировать ребенка на разлучение. Помните игру в «ку-ку»? Мама прячется за пеленкой, а потом выглядывает. Малыш замирает озадаченно, а потом — восторг, дрыгоножество, хохот. Маленькая прививка разлуки, чтобы вырабатывался иммунитет. А еще мама иногда уходит из комнаты. Или даже из дома. Принимает душ. Спит. Чем-то занята. Если ребенок всем доволен и играет, он может и не протестовать. Если ему нездоровится, или мамы нет что-то уж слишком долго, или она только пришла и опять сразу уходит, он может расплакаться, вцепиться в нее. Она подержит на

руках, поцелует, пощекочет — он опять готов поиграть сам. Тренировка способности переживать разлучение продолжается. Ситуация повторяется раз за разом, сотни, тысячи раз и постепенно ребенок понимает, что если мама ушла — нужно просто подождать, и она вернется. Так всегда было.

Если не происходит ничего экстренного, такого как долгая госпитализация мамы, раннее устройство ребенка в ясли, на полный день или на пятидневку, оставление с равнодушной или неласковой няней, ребенок и мама имеют возможность постепенно увеличивать свою возможность разлучаться и вновь соединяться. После семи лет способность обходиться какое-то время без присутствия родителя заметно вырастает, а в подростковом возрасте дети порой и не прочь, чтобы «предки свалили»[2].

В принципе разлука со «своими» взрослыми никакому ребенку не нравится, но большинству детей по силам с этим справиться без последствий. Кто-то адаптируется к разлучению легче, кто-то очень тяжело. Задача родителей в том, чтобы, наблюдая за ребенком, видеть, по силам

---

**[2] Примечания: 2**

В книге «Тайная опора» я более подробно пишу о вехах этого процесса.

ли ему та степень разлуки, которая есть. Если ребенок, пусть даже протестуя при расставании, в целом активен и бодр, а после разлуки, немного провисев на матери или подувшись на нее, снова расслабляется и веселеет, это одно. А если видно, что он совсем несчастен, что в разлуке он не играет и ничем не интересуется, а после возвращения мамы не в силах отцепиться от нее или вообще отворачивается и смотрит с отсутствующим видом, значит, ему плохо и надо «открутить назад». Возможно, он будет готов через пару месяцев или через полгода. В следующей главе мы подробнее поговорим о нянях и детских садах и о тех лайфхаках, которые придумали мамы и папы, чтобы помочь своим детям перенести разлуку не отчаиваясь.

Взрослый, который чувствует себя заложником при ребенке, несчастной жертвой, принесенной на алтарь родительства, не сможет выстроить хорошую привязанность. Ведь привязанность — это отношения взрослого как доминирующей заботливой особи и ребенка, как особи зависимой и доверяющей. Взрослый должен быть сильным и свободным, должен быть хозяином самого себя и своей жизни, только тогда ребенку будет рядом с ним спокойно.

Поэтому давайте не ставить перед собой задачу, жертвуя собой, полностью избавить ребенка от оборотной стороны привязанности — переживаний при разлучении со своим взрослым. Лучше попробуем понять, как ему помочь смягчить разлуку, пережить ее без тяжелых последствий.

## Прощаемся и возвращаемся

Иногда кажется, что самое простое — ускользнуть потихоньку, когда ребенок спит или отвлекся. Чтобы было меньше слез при прощании.

Но для ребенка это только усиливает стресс — он проснулся или обернулся — а мамы нет. Исчезла неизвестно куда и неизвестно, вернется ли вообще. Это мы с вами знаем, что ушли на работу и вечером обязательно вернемся, что даже на работе помним про ребенка и любим его. Ему-то это ниоткуда не известно. Для него мама — исчезла.

Он становится тревожным, по возвращении виснет на маме, плачет, цепляется, словно боится, что она опять исчезнет. Может закатить истерику, может плохо засыпать, ведь сон это тоже разлука, а проснешься — мамы нет.

Обычно сложнее всего расстаются с родителями дети в возрасте примерно с полутора лет до трех. В это время у них активно работает поведение следования, инстинкт требует от них быть рядом с родителем. Поэтому не надо на ребенка сердиться — когда он вцепляется в вас и плачет, это не капризы, он просто делает то, что ему велит природа. Станет чуть постарше

— будет легче. Сейчас ваша задача — сделать для него ситуацию как можно более предсказуемой, а значит, переносимой.

*Заведите ритуал прощания. Кто кого сколько раз целует, как машет рукой, что говорит на прощанье. Может быть, ребенок вместе с няней или бабушкой смотрит в окно, как мама идет на автобус. Может быть, вы говорите ему на ухо что-то ласковое. Важно, чтобы ритуал был постоянным.*

*Его надо начинать отрабатывать до того, как вы начнете ходить на работу: разыгрывать на игрушках, рисовать картинки, просто «репетировать», уходя на пару минут, даже в другую комнату. Обращайте внимание ребенка на то, что мама всегда возвращается и все очень рады встрече.*

*Перед расставанием обязательно проговаривайте ребенку, что будет происходить: «Сейчас к нам придет бабушка. Мы попьем вместе чай, потом я пойду на работу, а вы будете играть и гулять. Ты пообедаешь, поспишь, потом еще немного*

*поиграешь, и тут я вернусь. Мы будем ужинать и читать книжки».*

*Рисуйте этот порядок на картинках, рассказывайте «по пальчикам», что будет за чем. Когда ребенок станет постарше, можно ему показывать на часах: во сколько что будет.*

*Оставляйте ребенку что-то из своей одежды, чтобы пахло вами. Например, частью ритуала прощания может быть то, что вы его заворачиваете в свой халат. Или днем ему разрешают лечь спать на вашей подушке.*

*Заранее до выхода на работу попробуйте завести для ребенка «успокоительную» игрушку. Укладывайте ребенка с ней спать, разговаривайте с ней, говорите, как она вам нравится – она должна ассоциироваться с вами. Уходя, прощайтесь и с игрушкой тоже. просите ее поиграть с малышом, чтобы он не скучал, пока вас не будет.*

*Некоторые дети к этому возрасту уже сами себе выбирают «утешителя», это может быть и одеяло, и кусок ткани. Значит, пусть будет то, что он выбрал.*

*Не пытайтесь совместить по времени ваш выход на работу и какие-то изменения в жизни малыша – отказ от соски, приучение к горшку. Один месяц – один стресс, не больше. А лучше один в два-три месяца.*

*Если вы знаете, что ваш ребенок очень расстраивается, когда вы уходите, заложите больше времени на прощание, пусть он лучше поплачет у вас на руках и пройдет пик огорчения, когда вы еще рядом. Главное, сами сохраняйте уверенность и позитивный настрой – если на вашем лице написаны вина и отчаяние, малыш вряд ли успокоится. При расставании обязательно объясняйте, что будет, когда вы вернетесь, какими приятными делами вы займетесь. Старайтесь говорить детальнее: мы будем читать такую-то книжку, мы пойдем на кухню и будем есть макароны с сыром, мы наполним ванну и ты будешь купаться с твоим пароходиком и т. п.*

*Когда вы возвращаетесь домой, маленький ребенок вовсе не обязательно кинется к вам с радостным криком.*

*Он может отвернуться, убежать, заплакать. Ему стоило огромных усилий пережить разлучение, и сейчас, когда вы наконец здесь, силы его оставили, он дал волю чувствам: тревоге, обиде, гневу. Не сердитесь и не обижайтесь на него, не пытайтесь игнорировать эти проявления, мол, покапризничает и успокоится, если не обращать внимания. Разве вам не приходилось плакать после того, как спадает нервное напряжение – например, после ссоры с мужем, или после того, как разрешилась какая-то тревожная ситуация. Неужели вам хотелось бы, чтобы вас в этом состоянии игнорировали? Не надо его воспитывать, лучше обнимите, прижмите к себе, скажите, как вы рады снова быть вместе, как скучали.*

*Если кормите грудью, постарайтесь сохранить кормления перед сном первые месяцы после выхода на работу. Это лучший способ восстановить связь, успокоить ребенка, а для переутомившейся мамы – самое здоровое снотворное.*

*Конечно, это будет работать при условии, что вы получаете удовольствие от*

*кормления, что оно вас не истощает и не причиняет боли. Если удовольствия мало, «жертвовать собой» ни к чему.*

Ребенок постарше, дошкольник, уже меньше зависит от инстинктов, и с ним как правило «можно договориться». Но при этом он более устойчив в своих переживаниях, его не так легко отвлечь, и грустить в разлуке он может глубоко и долго. Он уже осознает, как вы ему дороги, и ему важно быть любимым вами.

Поэтому главное, что нужно донести до ребенка этого возраста — что уходя из дома, вы не «исчезаете» в никуда, вы остаетесь все той же мамой, все так же его любите и думаете о нем. Ваш союзник здесь — образное и даже немного магическое мышление дошкольника, его готовность к игре и сказке.

*Рассказывайте ему о своей работе. Не столько о профессиональной ее части (это будет интересно позже, годам к 10), а о бытовой. Как едете, что видите по дороге, где сидите, где и чем обедаете. Все эти детали наполняют для ребенка «тридевятое царство» под названием «работа» мирной понятной жизнью, сни-*

*жают его тревогу.*

*Говорите ребенку о том, как вы его любите и скучаете по нему. Пишите среди дня смски. Рисуйте картинки: вот ты, вот мама на работе, вот сердечки летят – это я про тебя думаю.*

*Приносите небольшие подарки с работы, ручки-блокнотики и тому подобное. Так ребенок понимает, что вы помните о нем и думаете, чем его порадовать, даже когда не дома.*

*Во многих корпорациях сейчас становится популярной традиция «родительского дня» – это день, когда сотрудники могут привести с собой ребенка и показать ему, как работают мама или папа. Опыт показывает, что после того, как ребенок посидит на родительском стуле, поест в офисной столовой, познакомится с коллегами, увидит свою фотографию на рабочем столе маминого или папиного компьютера, он с гораздо меньшей тревогой отпускает родителей на работу. А они могут передавать ему приветы от сослуживцев и рассказывать о новостях.*

*Если в вашей организации пока нет*

*такой традиции, заведите ее. Или как минимум просто раз-другой приведите своего ребенка на работу.*

*Ритуал прощания с ребенком-дошкольником может стать более «волшебным» и игровым. Можно рассовать ему по карманам «поцелуйчики», можно заранее спрятать где-то, где точно найдет, записку с теплыми словами или рисунками и конфетой. Можно подарить ему свою фотографию в особой рамочке или медальоне.*

Обычно после шести-семи лет дети легче переносят разлучение. Большая часть из мыслей уже направлена во внешний мир и вряд ли школьник всерьез расстроится из-за того, что родитель ушел на работу.

Но и сейчас могут быть обстоятельства, которые «вернут» ребенка назад по возрасту: слишком долгое разлучение, например командировка длиной больше двух-трех дней, или плохое самочувствие, тяжелый период в жизни. В таких случаях не грех вернуться назад и в способах, которыми вы помогали ребенку пережить разлуку раньше. Пусть это будет немного в шутку

— ведь он уже не маленький, но даже почти совсем взрослым (и совсем взрослым) бывает приятно ощутить, что карманы полны «поцелуйчиков» или найти записку с ласковыми словами и конфетой.

## Не только мама

Теория привязанности вовсе не утверждает, что заниматься ребенком должна только и обязательно мама. Она настаивает, что ему нужен «свой взрослый». Хотя бы один, это необходимый и достаточный минимум. К счастью, в реальной жизни чаще всего у каждого ребенка «своих взрослых» бывает несколько: мама, папа, бабушки-дедушки, тети-дяди, братья-сестры, а также новые партнеры родителей и друзья родителей, няни и педагоги. Ответ на вопрос «может ли мама оставлять ребенка ради работы» зависит прежде всего от того, с кем ребенок остается и что происходит в отсутствие мамы.

## Папа – может

Как только мы начинаем думать о том, с кем мама может оставить ребенка, когда уходит, так сразу наталкиваемся на еще одно убеждение-стереотип: ребенком должна заниматься непременно женщина. Если не мама, то бабушка или няня, но только не его второй родитель, с точки зрения закона, между тем, имеющий все те же самые права и обязанности.

Здесь сказываются и остатки архаичного уклада, с его представлением о разделении труда на «мужской» и «женский», и тяжелая история нашей страны, в которой целые поколения детей вырастали без отцов, и потом, создавая свои семьи, не имели представления, а что же должен делать с детьми папа? Этот стереотип отдает папе функции развлекательные (пойти в выходные на рыбалку, в зоопарк, побеситься на ковре) или дисциплинарные (пригрозить, наказать). И то и другое становится актуальным лет с трех, а до того папа ребенка только фотографирует и иногда берет на ручки, ну, может еще купить памперсы и детское питание, постоянно сверяясь с мамой по телефону. За кормления, мытье, переодева-

ния, укладывания, утешение и лечение отвечает мама. Конечно, в чистом виде такой вариант сейчас уже встречается все реже, особенно среди образованных горожан, но даже от молодой и в остальном вполне современной жительницы столицы можно еще услышать: «Мой муж не может оставаться с ребенком».

Дорогие мои. Есть вещи, которые ваш муж точно не может. Например, заниматься сексом пять раз за ночь. И это абсолютно нормально, физиологично, здесь решительно нечего стесняться. Однако можете ли вы представить себе любящую жену, которая направо и налево говорит: «Нет, что вы, мой пять раз не может»? Это правда и это нормально, но это звучало бы… нелояльно, скажем мягко. Мужу это было бы неприятно.

При этом ухаживать за младенцем или делать все необходимое для ребенка постарше способен абсолютно любой мужчина (если он не лежит пластом от болезни). Нет ничего невозможного в том, чтобы покормить, помыть, сменить памперс, покачать, переодеть, поиграть, уложить спать. С этим справится восьмилетний ребенок и восьмидесятилетний старик. Это можно делать сидя в инвалидной коляске. Это доступно людям, которые не способны научиться читать. Почему же

тогда женщины легко дискредитируют в глазах окружающих своих мужей, молодых, здоровых, умных и успешных мужчин, заявляя, что «он не может»? И почему мужчины с этим порой охотно соглашаются?

*В семье моего двоюродного брата трое маленьких детей (пока книжка готовилась, стало четверо). Они с женой оба высококвалифицированные и востребованные программисты. Оба работают. Их день организован так: мама по договоренности с начальством приходит на работу очень рано, к семи утра. Встает раньше всех и уезжает. Папа встает вместе с детьми, всех кормит завтраком, собирает и развозит по садикам и няням. Зато мама рано освобождается и уже в три часа дня их собирает обратно и везет домой. Иногда она по вечерам учится (программисты все время учатся) и тогда вечером с детьми тоже папа. Купает и укладывает обычно он.*

*Кому ни расскажу из российских знакомых — изумляются и восторгаются. Но для Израиля это норма. Все дело в установках.*

Давайте отдадим себе отчет: патриархального мира больше нет. То, что казалось незыблемым нашим прабабушкам, сегодня неактуально. Есть

семьи, где жены лучше разбираются в компьютерах и лучше забивают гвозди, чем мужья. Есть семьи, где мужья лучше делают уборку и больше любят ходить по магазинам, чем жены. Мы в XXI веке. В том и прелесть, что ты можешь быть собой, делать то, что у тебя получается, что тебя вдохновляет, а не играть скучные роли «отца или матери семейства». Мы рады этой новой свободе, мы используем ее вовсю. Нормально, когда женщина водит машину. Нормально, когда мужчина любит печь пироги. Фырканье и издевки над этим обычно являются признаком невысокого уровня образования и культуры. Почему же сфера заботы о детях стоит особняком? Почему так стоек миф про «муж не может»?

Иногда кажется, что кроме простого воспроизведения стереотипа здесь есть и слой вторичной выгоды. Мужчине удобно сделать беспомощное и растерянное лицо и патетично воскликнуть что-то вроде: «Я боюсь его уронить» или «Он плачет и хочет к тебе». И никаких забот, обязанностей и ответственности за ребенка. Женщине удобно застолбить за собой сферу семейной жизни, в которой она незаменимый мастер. Это придает ей уверенности, особенно в тот период, когда она сидит дома с ребенком, теряет профессиональную

идентичность и зависит от мужа материально.

Но давайте подумаем о цене, которую приходится платить за такое решение.

Папа получает лишние пару часов отдыха и меньше ответственности. Но вместе с ними — измотанную раздраженную жену и ребенка, которого он не знает и не понимает. Мама получает власть над сферой «все про ребенка», укрепляет свою значимость и обретает законный повод обижаться на папу и в любой момент вытаскивать из рукава козырь «ты совсем не занимаешься детьми». Но в комплекте идут переутомление, раздражение на мужа и отдаление от него, что перекрывает возможность восстановиться, побыв вместе — какое уж тут восстановление на фоне обид и претензий. Ребенок же оказывается заложником в этой игре, он попал. Дети всегда очень чутки к даже невысказанным желаниям родителей. И чем дальше, тем больше ребенок будет демонстрировать, что с папой ему плохо, а только с мамой хорошо. Он будет вцепляться в маму, не отпуская ее от себя, он будет отталкивать папу и простывать, едва выйдя с ним на прогулку. Все что угодно для самых главных в его жизни людей.

Наши прабабушки и прадедушки могли жить

в модели «папа появляется в жизни ребенка лет в семь», не разрушая себя и свои отношения, потому что, во-первых, так жили все, во-вторых, за этой моделью стояла суровая правда — уход за детьми и хозяйством был настолько трудоемким делом, что требовал обучения с детства сложным навыкам и технологиям, а работа по добыванию ресурсов извне была так тяжела физически и порой опасна, что на нее делегировали мужчину. Сегодня все давно не так, для заботы о доме и детях больше не нужны особые навыки и годы обучения, не нужно уметь прясть, штопать, доить корову, печь хлеб, собирать и сушить лечебные травы. С другой стороны, «добыча мамонта» теперь требует не силы и готовности рисковать, а профессионализма, и вклад женщины в семейный бюджет может быть никак не меньше, чем у мужчины.

Никаких объективных оснований для жестких границ между родительскими обязанностями по признаку пола больше нет. Поэтому в модели «детьми занимается мама» с каждым годом становится все больше неправды, уловок, скрытых посланий и вторичных выгод. А где неправда, там не жди любви, согласия и семейного счастья.

«Он хочет к тебе» — очень легко сказать это

и, вручив ревущего младенца жене, сесть за компьютер. Но возможно, стоит спросить себя: а почему он не хочет **ко мне**? Почему я, его отец не являюсь для него человеком, с которым ему хорошо, спокойно и весело, почему мои объятия его не утешают, почему он не верит в мою способность ответить на его потребности, защитить его и позаботиться о нем? И устраивает ли меня это? И не пора ли с этим что-то сделать, даже если в первые пару раз будет сложно и ребенок поплачет в ответ на мою неловкость и растерянность? Если не сдаваться и продолжать, постепенно тот день или вечер, когда папа остается с ребенком один на один, начнет восприниматься не как вечер, принесенный в жертву, чтобы мама «развеялась», а будет обычным приятным вечером взрослого семейного человека — ведь это нормально проводить время со своими детьми.

«Дай сюда, ты не умеешь» — очень легко сказать, но возможно, стоит себя спросить: а чего я так боюсь? Что папа сделает все не так идеально, как я придумала? Не так, как я читала в книжке? Не так, как сделала бы я? Что такого ужасного произойдет, если его отец, взрослый, вменяемый человек, любящий этого ребенка, что-то сделает «не так», то есть иначе? Может быть, еще и луч-

ше получится? А может быть, и хуже, но тогда ведь из ошибок можно сделать выводы. Если же вы всерьез боитесь, что отец вашего ребенка настолько инфантилен, или глуп, или жесток, что ребенок может всерьез пострадать — такое иногда случается — то это уже основание для срочного обращения за помощью в социальные службы, а не для чтения книжек.

Хотите убедиться, что папа может? Просто оставьте ему ребенка и идите по своим делам, выразив уверенность, что они справятся. И после третьего звонка с вопросами отключите телефон. Возможно, в этот вечер отключится в восемь не ребенок, а муж, возможно, что-то будет испачкано или съедено не в том виде и не в том порядке. Но думаю, в целом они справятся.

*Меня, например, в свое время по возвращении встретил муж с десятимесячным сыном на руках, и ребенок был здоров и весел, но полосат. То есть совсем, как зебра, в ровную черную полоску с макушки и до пят. Это было некоторым шоком, особенно когда выяснилось, что полоски не отмываются ничем и никак. Папа просто не заметил, как ребенок добрался до моей печатной машинки с только что вставленной новенькой красящей лентой. Ничего, походил так дня три,*

*постепенно полоски бледнели и сошли.*

## «Помогать с ребенком» или быть отцом?

Более мягкий вариант того же стереотипа — идея, что папа должен «помогать» маме с ребенком. На первый взгляд, звучит прекрасно — конечно, надо помогать, ведь ей тяжело. Но давайте подумаем.

Разберем две разные ситуации.

В первой — сферы ответственности разделены, мама сидит с ребенком (с детьми) дома, деньги для семьи зарабатывает только папа. Если папа должен «помогать» маме по вечерам и выходным, получается, что он выполнил свою часть обязанностей и еще должен выполнять часть ее. А она в положении «несправляющегося». В результате оба недовольны собой и ситуацией и обижены: маме «помощи» всегда мало, папе она всегда в нагрузку, при этом маму еще и обижает его низкий энтузиазм, а его — ее вечное недовольство и отсутствие благодарности. Ведь в этом подходе получается, что он делает то, что не входит в его сферу ответственности, он «помогает», практически благотворительностью занимается.

Если же мама тоже работает и зарабатывает, все становится совсем странным — почему тогда вся ответственность за ребенка лежит на ней? И неважно, как много он выполняет ее просьб и поручений. Ответственность, принятие решений, выстраивание процессов и контроль результатов — это гораздо большая нагрузка, чем простое исполнение операций, неслучайно зарплата прораба выше, чем зарплата штукатура. Многие молодые мамы говорят, что устают не столько от конкретных действий — в конце концов, уход за детьми сейчас и правда сильно упрощен, сколько от груза ответственности, от принятия решений. Почему вся эта головная боль только на ней, хотя она тоже работает?

Соглашаясь на роль «помогающего маме», мужчина становится в положение не полноправного родителя, а подчиненного, подмастерья на подхвате, который «делает что велено», опасаясь нагоняя за нерадивость, и ищет любой возможности увильнуть. Это действительно то, чего он хочет от семейной жизни и родительства?

Принимая такую ситуацию или намеренно ставя мужа в роль «помогающего», женщина получает вместо супруга еще одного ребенка, разве что чуть подросшего, за которым глаз да

глаз, которому все разжуй и сто раз напомни, а потом еще перепроверь, иначе все испортит. Это действительно то, чего она хочет от семейной жизни и родительства?

Да, мы разные от природы, среднестатистическая (но не любая) женщина эволюцией более заточена на уход и помощь, она больше настроена на ребенка, ей легче понять его потребности без слов. И сам ребенок тоже в раннем возрасте обычно предпочитает маму. Но у такой эмпатии есть и обратная сторона — ребенку бывает проще не с мамой, а с папой «выйти из зоны комфорта», попробовать что-то новое, преодолеть себя, мама скорее присоединится к его тревоге и опасениям и скажет «лучше не надо». Папы чаще сохраняют здравый смысл, если у ребенка эмоциональная буря или если он заболел. При этом надо помнить, что все это очень обобщенные суждения, в конкретной семье папа может быть более эмпатичным, а мама больше сохранять самообладание. Люди сами про себя знают, какие у кого сильные и слабые стороны, и в зависимости от этого строят жизнь, распределяют обязанности, учитывают мнения.

Мне кажется гораздо более здоровым отношение к выращиванию детей как к общесемейному

делу. У ребенка два родителя, их права и обязанности равны. Они решают между собой, кто какую часть работы по уходу и воспитанию берет на себя, и тут никто никому не начальник и не помощник.

Если же хочется именно помочь жене, позаботиться о ней, то для этого есть множество возможностей — сделать что-то лично для нее. Кофе в постель, массаж на ночь, любимое блюдо, приятный сюрприз. А памперс вы меняете ребенку, а не жене. За женщинами обычно ухаживают иначе.

*Вопрос на встрече*

*Ребенку 1 год, папа очень занят своей карьерой, и заинтересован, в основном, своей работой. Ребенок ему нравится: она такая красивая, хорошая, но время ей уделять не очень хочется, больше интересно по работе. Вопрос: стоит ли расслабиться до 3 лет, как говорят, в 3 года ему, наконец, станет интересно, или лучше все-таки сразу насесть на них, и начать заниматься? Потому что ну это всегда требует усилий, потому что поливание привязанности, взращивание привязанности у папы и ребенка требует усилий, и если чуть расслабляешься, эта привязанность такая раз, и сходит на нет.*

Не думаю, что вмешиваться в отношения других людей — хорошая идея, даже если эти другие люди — ваш муж и ваш ребенок. Это их отношения. Пусть они строят их сами. Когда мама начинает очень активно «работать над привязанностью» ребенка к папе и наоборот, то возникает вопрос, кто кому кто в этой семье? Где здесь взрослые? И чем больше она проявляет активности, тем больше в глазах ребенка папа дискредитируется, на самом деле, как недееспособный и невзрослый в плане отношений.

Он низводится до положения еще одного ребенка, довольно проблемного причем, капризного и избалованного, которого нужно постоянно ублажать, плясать, вовремя грязный памперс с его глаз убрать, вовремя младенца принарядить и умыть, показать в товарном виде, подцепить «мимимшностью».

Мужчина — взрослый человек. Мне не кажется правильным соблазнять мужчину ребенком. Он его родитель. Он сам делает свой выбор, выбирает ту глубину отношений с ребенком, которую он хочет иметь. Все в жизни имеет свою цену. Сколько и как вложишься в привязанность — такие будешь потом иметь отношения с детьми. Есть мужчины, которые потом могут компенсировать

то, что в младшем возрасте мало занимались детьми. Есть те, у кого и потом не получается, и они растят ребенка, эмоционально отдаленного от себя. Это выбор каждого человека. Конечно, мы все хотим для своих детей самого лучшего, самых лучших отношений не только с нами, но и с другими членами семьи. Но тут важно отдавать себе отчет: хотеть и мечтать мы можем сколько угодно, а вот выстроить чужие взаимоотношения вместо их участников — нет. Можно подсказать, если папа не вполне отдает себе отчет, как он важен для ребенка и нужен ему, можно дать понять, как вам важно видеть его заботливым отцом. Но не становиться вечным посредником между мужем и ребенком.

## Няня или бабушка?

Понятно, что любой ребенок предпочел бы, чтобы мамочка и папочка никуда не девались, чтобы они все время были в доступе, когда хочешь — ушел от них, когда хочешь — пришел. И так же понятно, что в жизни не все всегда бывает так, как хочется.

Первая и естественная мысль о том, кто мог бы заменить отсутствующих родителей — конечно, бабушка. Так было всегда: сильные взрослые уходят в поле, в доме остаются старый да малый. Есть даже гипотеза, что удлинение человеческой жизни связано с тем, что наши детеныши имеют долгое детство и несколько лет нуждаются в присмотре, а значит, ценность для выживания вида и отдельного племени имеют не только способные к размножению взрослые, но и старики. Подавляющее большинство людей в истории человечества было вынянчено именно бабушками и прабабушками.

Как мы уже говорили, великое переселение в города для многих семей разорвало эту традицию: бабушки оставались в селах, иногда на другом конце страны. Чаще всего внуки попадали к ним

только на лето, а некоторые не видели внучат годами. Институт бабушек заменили ясли и детские сады, редкие семьи могли позволить себе няню.

Во втором-третьем поколении проживания в городах семья снова обзаводилась бабушками, но за эти годы срок активной жизни удлинился и бабушки сплошь и рядом — активно работающие профессионалы и сидеть с внуками готовы только по выходным. С другой стороны, молодые семьи и сейчас нередко меняют место жительства, переезжая в более крупные города или даже в другие страны, и ресурс бабушек снова становится им недоступен. Казалось бы, остается только завидовать тем родителям, у которых бабушки живут с ними и неподалеку, уже на пенсии, и сами хотят сидеть с детьми. Можно оставить ребенка в любящих заботливых руках и работать в полную силу.

*Мои дети так росли и что уж говорить, это было очень удобно для нас и хорошо для детей. Мы никогда не могли бы столько с ними гулять, играть, читать, сколько это делала бабушка. В интенсивные 90-е мы работали иногда так, что даже ночевали на работе, и бабушка приводила сына к нам повидаться. У меня всегда было не менее трех работ (даже не только из-за денег,*

*просто всего хотелось и все было важно), параллельно я получала второе образование. Иногда с ребенком удавалось только полежать в обнимку перед сном. То есть фактически я жила так же, как жила моя мама в моем детстве, но я была счастлива, что у меня нет нужды отправлять моих чувствительных детей в детский сад (дочка потом пошла, когда сама захотела). Они спали сколько хотели, ели то, что любили. Да и сама бабушка получала удовольствие, делая для внуков все то, что не могла себя позволить, когда работала по 50 часов в неделю. И может быть, она что-то делала не так, но единственное, о чем мы жалеем сейчас, — что так редко говорили ей, как нам всем с ней повезло.*

Однако не всегда все бывает так просто. Когда-то веками детей растили примерно одинаково, не меняя подходов. Сейчас каждое поколение имеет свои взгляды на воспитание, порой диаметрально отличные от взглядов родителей.

Многие сегодняшние бабушки сами были теми самыми детьми индустриализации, выросшими в яслях и на пятидневках. Многие из их родителей прожили настолько тяжелую жизнь, с такими лишениями и потерями, что не могли растить детей в достаточной любви и поддержке, и детям

пришлось как-то справляться с чувствами самим. Кто-то стал сильным, но жестким, категоричным, контролирующим человеком. Кто-то словно не смог полностью повзрослеть, и несмотря на социальную успешность, в семье порой ведет себя как обиженный ревнивый ребенок. Понятно, что их дочери и сыновья не всегда в восторге от того, как воспитывали их. И теперь они оказываются перед дилеммой: есть ребенок и есть бабушка, которая готова с ним оставаться. Но далеко не все, что она делает или может делать, родителей устраивает. Они хотят, чтобы ребенок ел здоровую пищу — бабушка угощает «бедняжку» конфетами. Они никогда не обманывают и не пугают детей глупыми выдумками про «бабайку» — бабушке кажется, что так проще. Они жалеют сына, если он ударится — бабушка или дедушка начинают ему говорить, что мужчины не плачут. Они хотят, чтобы дочь росла сильной и уверенной в себе — бабушка шикает на нее: «не лезь на дерево, ты же девочка».

И начинаются внутрисемейные позиционные бои, отголоски которых потом сотрясают «мамские» форумы: «Я ее просила, а она…», «я ей список написала, она покивала, а сама…», «она просто не понимает, что это наш ребенок, а не ее», «я ей

книжку специально привезла, да толку...». Или такое: «А наша бабушка вообще никогда с детьми не остается, приходит когда ей удобно и мы должны все отменить и ее развлекать, а попросишь посидеть — так сразу дела у нее», «я просила взять дочку с собой на море, а она говорит: я же с подругами, мы будем по ресторанам ходить, нам ребенок ни к чему, 65 лет, блин», «наша если проведет с ним вечер, потом три недели будет стонать, как устала и как мы его избаловали, сто раз подумаешь в следующий раз».

Не знаю, есть ли форумы для бабушек, но, думаю, там тоже было бы жарко: «Совсем с ума посходили, котлетами с картошкой кормить запретили, компот вообще без сахара велят варить», «пришла ко мне в дом, оставила детей и командует, чтобы телевизор был выключен весь день, мол, детям вредно», «младшему полгода — она уже на работу собралась, проект у нее, какие проекты, ты же замуж вышла, семья, дети, я лично свое отнянчилась, сидеть не буду».

Получается, вроде бы наличие бабушки — это ресурс, а вроде и проблема.

Мы уже убедились несколько раз, что в основе затяжных семейный конфликтов всегда лежит какая-то неправда, которая вслух не говорится, и

даже порой не осознается. Но в конечном итоге все определяет.

Мне кажется, неправда здесь — в подразумеваемой установке, что бабушка — это такая бесплатная няня. Которая будет сидеть с детьми и делать все, что велят родители, но без денег. А почему, собственно?

Либо бабушка — один из «своих взрослых» для ребенка, делит с родителями ответственность за него, и тогда у нее может быть свое мнение про то, как для него лучше, и должно быть право заботиться о нем, как она считает нужным. Да, хорошо бы, чтобы все было согласовано, но не в формате «я ей оставила список и категорически запретила».

Либо ребенок все-таки целиком родительский, а бабушка только для удовольствия, но тогда никаких срочных звонков с просьбой приехать и посидеть, и уж точно никаких регулярных оставлений на целый день. Это праздничная бабушка, которая приходит только когда может и хочет, дарит подарки и развлекает, а мыть попу и терпеть капризы не обязана.

А если хочется оставлять список и велеть-запрещать, то стоит найти няню за деньги. Заплатить и требовать, чтобы все так, как считаешь нуж-

ным. И иногда, если бабушкин стиль воспитания категорически неприемлем, это самый здравый выход из ситуации.

## Но как же единство требований?

*Вопрос на встрече*

*Вот, допустим, мама вся такая из себя правильная, читает ваши книги, читает книги Юлии Гиппенрейтер, а папа или бабушка ничего не читают. И вот мама ведет себя так, а бабушка как привыкла. И что, будет у ребенка взрыв мозга? Что он подумает об этом всем? Что будет происходить с нашими детьми, от разных схем в один день?*

На самом деле нет ничего страшного в том, чтобы ребенок узнал разные способы решения проблем, научился по-разному проводить время, по-разному общаться, по разному устраиваться на руках у взрослого, по разному засыпать и есть. В конце концов, ему жить в мире очень разных людей. И разница, например, между папой и мамой, или мамой и бабушкой обычно сильно больше, чем просто в том, что один из них читал правильные книжки, а другой нет.

Нет никакой необходимости, чтобы все дули в одну дуду и делали то же самое. Ничего страшного не случится, если с папой он съест вместо

супа бутерброды, если он будет гулять без куртки, если ему разрешат лишние полчаса смотреть мультики, если будет нарушен режим. Это все не страшно. Дети адаптивны. Дети легко понимают, что с бабушкой это можно, а с мамой нельзя, или наоборот. Для ребенка тяжело не когда его кормят разным или запрещают разное, для него самая нервная ситуация — когда мы его доверяем человеку, которому на самом деле не доверяем. То есть всячески даем понять, что этот человек все делает не так и не то, что мы им недовольны, однако ребенка с ним оставляем. Если равно дорогие для него люди, «свои взрослые», начинают в его глазах дискредитировать способность друг друга хорошо о нем заботиться — вот это настоящий кошмар, а не котлета с картошкой и не включенный телевизор. Ведь он тогда вообще перестает понимать, на кого может рассчитывать, кому доверять.

Общее правило здесь одно: мы оставляем ребенка только тому, кому на самом деле верим, что он обеспечит защиту и заботу. Необязательно так, как мы, возможно, как-нибудь по-другому, но он не будет равнодушен, ему дорог этот ребенок, он о нем позаботится. Поскольку программа привязанности очень биологическая, очень глубокая

программа, то назовем вещи своими именами: он за этого ребенка будет сражаться, если что. Это главное. Это чувствуется на каком-то глубоком интуитивном уровне. Если это есть, тогда мы оставляем ребенка и соглашаемся на то, что этот человек не все будет делать так, как мы хотим.

А если этого нет, если человек может ребенка всерьез напугать и обидеть, или если может наплевать на него, оставить в опасности, быть равнодушным к его страданию — просто не оставляйте с ним ребенка ни на каких условиях. Попытка оставить ребенка с кем-то, кому вы не доверяете, и при этом контролировать и воспитывать взрослого человека — это конфликты и ничего кроме конфликтов. И для ребенка на интуитивном уровне это ужасная ситуация — вы по какой-то причине его отдаете человеку, которому сами не доверяете, которого считаете опасным.

Принимайте решение по каждому конкретному человеку. Верите — оставляйте с легким сердцем, и не занудствуйте. Не верите — никакие ваши условия, списки, оговоренные правила не помогут.

*Няня, с которой вы оставляете ребенка, должна прежде всего нравиться вам.*

*То есть будь вы ребенком, вы сами были бы не прочь с ней остаться и поиграть. Ребенок это почувствует и будет ей доверять и слушаться ее.*

*Составьте для няни очень короткий список самых важных запретов и предписаний. Например, запишите продукты, на которые у ребенка аллергия. Покажите игрушку, без которой он не засыпает. Опишите, как он привык ходить на горшок. Все, что не имеет большого значения, лучше оставить на усмотрение няни. Мелочный контроль не прибавит ей спокойствия, а значит, и ребенку тоже.*

*Если планируете оставить ребенка с кем-то, стоит познакомить их заранее, хотя бы за неделю, и в первые несколько дней побыть вместе, проживая день со всеми его обычными делами: еда, сон, прогулка.*

*В это время важно дружелюбно общаться с няней, рассказывая ей про ребенка.*

*Пусть няня при вас покормит ребенка и переоденет его, постарайтесь в это время не иметь напряженно-тревожного*

*вида, лучше вести себя весело и расслабленно, чтобы ребенок понял, что все в порядке, вы доверяете этому человеку. значит, и он может доверять.*

*Если ребенок уже не очень маленький, но оставлять его совсем одного дома рановато, а ваши родители живут далеко, – используйте технологии. Бабушка или дедушка из другого города или даже страны может прекрасно присмотреть за младшешкольником по скайпу: ребенку не будет одиноко, они могут вместе сделать уроки или просто поиграть, поболтать.*

## Нужна ли Арина Родионовна?

*Вопрос на встрече*

*Я собираюсь выходить на работу, ребенок будет с няней. Все время думаю: кто же тогда будет для него главной привязанностью? Если я все время буду уходить, а няня будет с ним?*

Есть много детей, которые растут с бабушками и нянями, но все равно при этом мама остается для них главным человеком. Мы помним, что привязанность — жизненно важная связь, и «свой» взрослый — это прежде всего тот, кто придет на помощь, если тебе страшно, кто заботится о твоих самых базовых, жизненно важных нуждах: сон, еда, безопасность. Не так важно, кто с ребенком играет и гуляет, как то, кто к нему подходит ночью, когда он испугался, кто с ним ляжет в больницу, если придется, кто идет с ним к врачу, где может быть страшно и больно. Кто все это будет делать, тот и главный «свой» взрослый.

Есть женщины, которые не очень склонны заботиться о детях. Им интереснее бизнес или творчество. Само по себе это не плохо и ничем ужасным ребенку не грозит. В конце концов, так

вырастало не одно поколение, например, дворянских детей, которых мамы не растили, отдавали кормилице сразу после рождения и начинали общаться более-менее плотно только после 6 лет. Александр Сергеевич Пушкин так вырос. Поэтому мы все знаем, как зовут Арину Родионовну, но никто не помнит, как звали маму Пушкина. Стихи он писал няне, а не матери.

Нормальный вариант — честно отдать себе отчет: ну, материнство это не мое. Только не надо тогда ребенку морочить голову, не надо становиться для него «мерцающей» матерью, миражом, который манит, но никогда ему не достается. Надо тогда честно понять, кто будет вместо тебя для ребенка главной фигурой привязанности. Это может быть бабушка, может быть постоянная няня, это может быть папа или кто-то еще. И отойти на второй план. Позволить этим людям растить ребенка и заботиться о нем так, как они считают нужным, доверять им, показывать свое доверие, в том числе при ребенке. Стараться делать все возможное, чтобы они могли быть с ребенком все его детство. В сегодняшнем мире это сложнее, ведь Арина Родионовна не могла уволиться. Но нужно постараться. Такая няня станет уже не наемным персоналом, а членом семьи. И

важно, чтобы позже, когда ребенок перестанет требовать ухода, а станет интересен вам, вы не отбирали у него грубо эту привязанность, не вбивали клинья между ним и бабушкой или няней, не требовали «выбрать вас», не ссорились с этими людьми, не критиковали и не обесценивали их воспитание. Они сделали для вашего ребенка то, чего не захотели или не смогли сделать вы — стали его главным значимым взрослым. Возможно, не идеальным, но для него лучше не бывает. Это важно принять и признать.

Проблемы начинаются всегда от нечестности, от попыток «капитал приобрести и невинность соблюсти». Проблемы начинаются тогда, когда женщина не хочет заниматься ребенком, но хочет, чтобы любил ребенок ее, привязан был больше всего к ней. Потому что в нашем обществе принято, чтобы ребенок любил маму. Потому что иначе неприлично, стыдно, обидно. Ребенок остается с няней, она о нем заботится круглосуточно, она с ним, когда у него ухо болит, когда он описался, когда ему грустно. Естественно, он привязывается к ней, ищет именно у нее утешения и близости. И как только это становится заметным — няню увольняют за то, что она слишком много на себя взяла, «претендует на роль матери». Даль-

ше ребенок получает следующую няню. История повторяется. Потом еще раз. Каждой следующей няне все сложнее завоевать доверие ребенка, ведь он знает — как только он полюбит ее, ее не станет. После трех-четырех повторений у ребенка может развиться стойкое расстройство привязанности. И ребенок из очень состоятельной семьи может в итоге мало отличаться по психологическому состоянию от ребенка из детского дома, где тот же бич — меняющиеся взрослые.

Если же вы хотите быть именно мамой, главным человеком в жизни ребенка, это значит, что в витальных, то есть жизненно важных потребностях, он должен рассчитывать на вас. Вы можете много работать,

но ребенок должен знать, что если у него будет острая нужда — вы бросите все и окажетесь рядом. Что вы всегда готовы обнять его, выслушать его. Что вы тоже скучаете по нему и очень рады к нему возвращаться. Что именно вы — тот человек, которые ответственен за него, на которого он может положиться.

А вот развлекать ребенка, заниматься с ним чем-то интересным или просто присматривать в течение нескольких часов в день может и заменяющее лицо. Это разнообразит опыт ребенка,

возможно, добавит кого-то в его круг привязанностей, но не принесет никакого ущерба вашим с ним отношениям.

*Организуйте жизнь так, чтобы укладывать ребенка спать, кормить его хотя бы утром и вечером, подходить к нему, если проснулся испуганный, оставаться с ним, если ему плохо.*

*Старайтесь нечасто пользоваться услугами няни в выходные и в отпуске, пусть особенно яркие, радостные или просто теплые моменты в жизни ребенка будут связаны с родителями.*

*Обязательно присутствуйте на значимых для ребенка событиях: выступления, соревнования.*

## Детский сад

Вопросы про детский сад задают, пожалуй, чаще всего. Можно ли отдавать, с какого возраста, на сколько дней и часов. Однако никакого общего для всех универсального ответа тут быть не может.

*Моя дочь ходила в свое время в частный детский сад с разновозрастными группами. Ей было пять и она всегда с удовольствием играла там с детьми. Но в той же группе было два мальчика чуть старше двух лет. И переносили детский сад они очень по-разному.*

*Один активный парень ловко шнырял между более старшими детьми, увлеченно смотрел на их игры, все время что-то самозабвенно делал. Хотя среди дня мог и всплакнуть на тему «где мама?», но ласка воспитательницы и новая интересная игрушка его утешали. Во время праздников он радостно носился по залу, подбегая время от времени к маме, что-то восторженно лопоча.*

*На второго мальчика, того же возраста, было больно смотреть. Он не играл с детьми, они его не интересовали. Он почти все время тихо плакал*

*или скулил, не отцепляясь от воспитательницы. Как-то он споткнулся, и я подхватила его на руки — он буквально вжался всем телом, вмазался во взрослого, вцепился в одежду пальцами — только не опускайте меня обратно на пол. Во время праздников он сидел на коленях у матери, свернувшись в комочек, и не только ничем не интересовался, но даже и голову не поворачивал в сторону веселящихся детей. Ему было плохо в саду, это было для него чересчур. Возможно, его мама не могла сидеть с ним дома, но тогда уж лучше была бы няня — деньги примерно те же, но хотя бы свой дом, своя кровать, и полное внимание взрослого. Не знаю, зачем его отдавали в сад. Видимо, ради «развивающих занятий».*

Нет смысла в вопросе «можно ли отдавать ребенка в детский сад». Все зависит от того, какой сад, какие воспитатели, какой ребенок, сколько ему лет, здоров ли он, как ребенку в этом саду. Поэтому имеет смыл спрашивать себя: могу ли я отдать этого ребенка сейчас в этот детский сад, и если да, то как это сделать, чтобы ему помочь справиться с разлучением?

*Начните подготовку к детскому саду заранее. На прогулках показывайте на*

*садик, на детей, которые там гуляют и играют. Рассказывайте, как там все устроено, какой распорядок дня. Рассказывайте о знакомых детях, которые уже ходят в сад.*

*Подчеркивайте, что это место, куда дети ходят играть, а потом их забирают домой. Прогуляйтесь у детского сада вечером и обратите внимание ребенка на то, что все дети расходятся домой за руку со своими родителями.*

*Постарайтесь в первый раз сходить с ребенком в сад ближе к вечеру, когда детей уже немного и они заняты свободной игрой, когда воспитатели расслаблены. Пусть просто походит по группе, пока вы беседуете с воспитателями, посмотрит игрушки, понаблюдает за детьми. Пусть воспитатели с ними познакомятся, не очень «наскакивая». И домой.*

*Совсем хорошо, если удастся пригласить воспитательницу в гости. Просто выпить чаю, познакомиться поближе. В некоторых частных садах это входит в порядок принятия ребенка, а значит, и в должностные обязанности воспита-*

*теля. Если сад обычный, имеет смысл предложить оплатить потраченное время. Во время визита не делайте ребенка центром внимания, не требуйте его присутствия за столом. Просто общайтесь сами, расскажите немного о себе, о ребенке, покажите его фотографии или рисунки. Просто светский разговор, здесь важнее дружелюбная атмосфера, чем конкретные слова.*

*Часто самый лучший способ помочь ребенку в адаптации к детскому саду– это день-два пробыть с ним в группе с утра и до вечера. Чтобы он с мамой покушал, лег спать, сходил в туалет, все жизненно важные моменты прошел с мамой, и таким образом освоил и присвоил новое пространство.*

*Пять лет назад, если бы мама заикнулась об этом в каком-нибудь государственном детском саду, то на нее смотрели бы круглыми глазами: «зачем нам тут какая-то тетка, которая будет целый день торчать в группе». Но сейчас я все чаще слышу от мам, что в некоторых детских садах это предлагается самими*

*воспитателями. Потому что нашлась какая-то первая мама, которая настояла, которая сказала – я очень хочу, моему ребенку важно, чтобы это было так. Они согласились со скрипом. А потом увидели, что ребенок привык гораздо легче. Им ведь самим не весело, когда дети часами рыдают.*

*Оставляя ребенка в детском саду, не забывайте про все те способы помочь ему пережить разлучение, о которых шла речь в главе «Прощаемся и возвращаемся».*

*Если ребенок берет в сад свою «утешительную» игрушку, ваша задача – ни в коем случае ее там не забыть. Иначе вас ждет очень бурная ночь. Если забыли, иногда проще вернуться и упросить охранника открыть группу, чем до рассвета успокаивать несчастного ребенка.*

*Если ребенок несмотря на все ваши усилия явно переносит детский сад плохо, подолгу плачет, не играет, выглядит несчастным, начинает много болеть, постарайтесь отложить на некоторое время это предприятие. Просите помощи*

*у семьи. Если бабушки-дедушки не могут посидеть с ребенком – возможно, помогут деньгами на няню. Договаривайтесь на неполный рабочий день на работе. Берите больничный при малейшей возможности. Время работает на вас, если сегодня ребенку тяжело, уже через полгода все может измениться, но это время нужно выиграть.*

*К сожалению, может быть так, что ребенку плохо, а денег на няню нет и бабушки нет тоже. А маме нужно работать, потому что иначе будет жить не на что. Тогда остается только как можно больше мотивировать воспитателей, чтобы они весь день были с ребенком, носили его на руках, разговаривали с ним, берегли от толпы детей. Возможно, через несколько дней или недель такой заботы он немного успокоится и осмелеет. Не бойтесь просить воспитателей об этом, в конце концов, они тоже заинтересованы в том, чтобы ребенок освоился, а не плакал весь день и не цеплялся за них. Расскажите о нем, о том, что он чувствительный и робкий, проявите заботу*

*и уважение к самим воспитателям. Вам необходимо их содействие.*

*Главное – никогда не стыдите ребенка за то, что он тосковал и плакал, не сердитесь на него за то, что он «не такой, как все». Лучше скажите, что понимаете, как ему было непросто, но он молодец, справился, потерпел и вот дождался маму, и теперь вы пойдете домой и будете играть вместе. Дети многое могут пережить без последствий, если получают сочувствие и любовь родителей.*

# Того и другого и можно без хлеба

Итак, мы отказываемся от искусственного выбора «материнство или работа». Но сказать легко, а как совмещать, чтобы не падать без сил? В этой главе будет минимум разговоров и максимум собственно лайфхаков.

## Успеть нельзя забить

*Быстро – это медленно, но в правильную сторону.*

***Японская пословица***

На вопрос «как вы все успеваете?» есть только один честный ответ: «все» я не успеваю. Что-то успеваю, что-то нет, что-то и не пытаюсь успеть. Это не ваша вина и не ужасная проблема. Это нормально. Такова жизнь современного горожанина. Возможно, было бы прекрасно жить в рыбацкой деревне или в горном ауле и никогда никуда не спешить. По крайне мере после 70 лет. Но мы живем свою жизнь, а не чужую. В нее цейтнот и необходимость выбирать приоритеты заложена как условие.

Сама постановка задачи «все успевать» — неверная. Есть старая басня про жадного мужика, попросившего скорняка сшить ему из одной овчины семь шапок. Тот удивился, но сшил. Только шапки были такие маленькие, что даже на ребенка не налезли бы. Если пытаться успевать «все», получишь «ничто». Ничто не будет давать чувство радости и смысла. Недели и месяцы будут

проходить в «замоте», а потом обнаружится, что в нем прошли годы, и ребенок уже вырос, а ты и не помнишь этих лет, у вас нет отношений, и много дел и проектов начались и закончились, но не принесли ни радости, ни гордости, если не считать радости, что они уже позади. И с чем в итоге ты остаешься, кроме морщин от вечно напряженного выражения лица и измотанных нервов?

«А как же другие, вот моя подруга/коллега/соседка все успевает: одна с тремя детьми, работает полный день, при этом дома всегда порядок, дети все ходят на разные занятия, сама ухожена, спортом занимается. Почему у нее получается?».

Во-первых, все люди разные, у нас разная энергетика, разная степень концентрации, разная выносливость. Кто-то может работать на полных оборотах день за днем, кто-то может функционировать очень эффективно, когда буквально все «горит в руках», но потом падает без сил, кто-то способен годами делать что-то скучное, что других бесит, но любая неожиданность его выбивает из колеи. Это особенности функционирования нервной системы, темперамент, мы с ним рождаемся и ругать себя за темперамент так же оправдано, как ругать себя за рост и цвет глаз.

Во-вторых, мы никогда не знаем, чем платит тот или иной человек за красивую внешнюю картинку. Может быть, знакомая плачет от усталости каждый вечер, может быть, она играет в Супервумен, чтобы что-то доказать родителям или бывшему мужу? Мы никогда не знаем изнанки чужих успехов, и лучше нам не знать, если только человек сам не попросит ему помочь.

Так что если задавать вопрос «а как же у нее получается?», то только в буквальном, практическом смысле: какие можно подсмотреть приемы или установки, которые могут быть полезны и вам.

*Например, у знакомой правило – если на работе был тяжелый день, погода плохая и она вымотана, она едет домой на такси. Никакой давки в метро и пробежек по темным скользким улицам – от подъезда до подъезда в теплой машине. Пока она едет, успевает отдохнуть, посмотреть на город в огнях, послушать музыку, поболтать по телефону с подругой, а то и подремать. И к детям приходит уже расслабленная, отключившись мыслями от работы и тамошних конфликтов. Лучше*

*сэкономить на чем-то другом.*

*А дома заведен ритуал: когда мама приходит с работы, дети знают, что первые полчаса она проводит в ванной. Иногда она даже звонит за пару остановок: скоро буду, тогда тот из детей, кто уже дома, наливает для нее ванну с пеной и ставит чашку с какао. И она прямо с порога отправляется отдыхать, только перецеловав детей в лобики, но не задав ни одного вопроса про уроки и не заглядывая, успели ли они убрать беспорядок в комнатах. Пока она отдыхает, у детей есть полчаса, чтобы накрыть на стол и что-то доделать. А может, и не доделать, но после ванны маме уже не хочется никого гонять, а хочется расслабленно ужинать, всех обнимать и болтать про разное, в процессе узнавая, как дела и планируя что-то на следующие дни. Бывало, что они по тем или иным причинам ритуал нарушали, и всем так не понравилось, что теперь мама еще весной выясняет, когда в их доме отключат горячую воду, и планирует отпуск именно на это время.*

*Расписание секций и кружков эта мама составляет так: старшая дочь-подросток давно занимается танцами в одной и той же студии, ей это важно и нужно. Значит, ее расписание берется за основу. Младшей шесть и ей пока все равно, чем заниматься, поэтому из расписания занятий для дошкольников они выбирают те, что больше всего подходят к расписанию старшей. Рисование или английский, ритмика или шахматы – какая разница, все неплохо. Правда, малышовые занятия короче, потом надо еще полчаса ждать сестру, но обычно находится какой-то ребенок с бабушкой и няней, которые никуда не спешат, и дети играют в холле, а другие, спешно утаскиваемые родителями, им завидуют.*

*Сын-второклассник ходит на волейбольную секцию и кружок моделирования в своей же школе – кружок чисто досуговый, ничему особенному там не учат, но зато можно немного потусить с мальчишками после уроков. Еще два раза в неделю у сына занятия с логопедом, и тут уже не обойтись без сопровождающего*

*– надо ехать на транспорте и переходить через две большие дороги. Няня (знакомая пенсионерка) занята в общей сложности два часа, выходит недорого.*

*Утром в субботу мама ходит в бассейн и берет с собой двух младших детей. Старшая очень ценит эту возможность побыть полдня в одиночестве, ей это важнее плавания.*

Каждое из этих решений содержит в себе выбор приоритетов и отказ от чего-то. Где-то в жертву приносятся деньги, где-то контроль, где-то погоня за «развитием». Выбор совершается в пользу сохранения отношений, сохранения ресурса мамы, в пользу действительно важных потребностей детей. Жизнь этой семьи не идеальна, самой маме многое хотелось бы сделать иначе, ей часто не хватает времени, денег или терпения. При этом в общем и целом все неплохо, жизнь идет, а со стороны даже может казаться, что она «все успевает».

## Ловушка «идеального дня»

*Никогда не делай сегодня то, что можно сделать и завтра.*

***Народная мудрость***

Если вы работаете на определенной должности за зарплату, всем ясно, что есть границы рабочего дня и предел работоспособности. Специальные люди изучают, а начальство учитывает при найме работников, какова в реальности будет их производительность труда, с учетом усталости, накладок, неожиданностей и прочих проявлений закона Мерфи[3]. Никто не станет ожидать, что вы будете успевать вообще все и всегда быть на пике производительности. Никто не объявит добросовестного работника никчемным бездельником от того, что ему сегодня весь день обрывал телефон тревожный и не очень понятливый клиент и поэтому документы остались неразобранными. А ведь дети дадут огромную фору целой толпе капризных клиентов по способности забирать все внимание на себя и создавать неожиданности.

---

**[3] Примечания: 3**

Закон Мерфи гласит: «Если есть вероятность того, что какая-нибудь неприятность может случиться, то она обязательно произойдёт».

Работая дома, совмещая работу с уходом за детьми, очень важно не попадаться в характерную ловушку. Когда у нас есть какая-то свободная сумма денег, мы думаем, что на нее можно было бы купить то, или это, или вот то. И пока мы так думаем, нам кажется, что мы способны иметь все это. А потом покупаем что-то одно и оказывается, что деньги кончились. Точно так же со временем. Пока у нас впереди целый день, мы прикидываем, что можно за него успеть. И такое дело, и эдакое развлечение, и отдохнуть, и с детьми побыть, и поработать, и собой заняться. А потом делаем что-то одно из списка, и полдня нет. Это еще если не случилось ничего непредвиденного, не пришлось срочно кого-то лечить, что-то отмывать или куда-то нестись. В результате — чувство неудовлетворенности собой, состояние «ничего не успеваю» и «всем должна».

Не нужно считать нормой тот идеальный день, который есть в голове: дети спят или играют, а вы в это время совершаете кучу трудовых подвигов, к вечеру освобождаясь, чтобы спокойно пообщаться с мужем.

В какие-то дни это удается, в другие все время занимает ребенок, у которого режутся зубы или очень много энергии.

В какие-то дни вы сможете работать за компьютером, время от времени прерываясь, чтобы повозиться детьми, и все будут довольны, а в другие у вас будет аврал и детям придется остаться без игры с мамой и без полноценного обеда.

В какие-то дни вы сможете провести приятный вечер с мужем, уложив детей и забив на немытую посуду, в другие вы оба будете раздражены и измотаны, дети не захотят засыпать, а гора посуды из раковины рухнет на пол и разлетится на куски, которые придется ползать и собирать.

Нормально и то, и другое, это и есть жизнь взрослых людей.

Закон Мерфи распространяется и на домашнее хозяйство, поэтому даже очень реалистичный план обычно оказывается на 20–30 % оптимистичнее реальности. Учитывайте это при планировании, не считайте «хоккейное» время на все необходимые дела, оставляйте «припуски» на всякого рода детские (и недетские) неожиданности.

*Хороший прием – намечать одно главное рабочее дело дня. И стараться сделать его прямо с утра. Тогда все, что вы еще успеете в этот день, будет бонусом и*

*признаком того, что вы не просто молодец, а вообще супер. А если не получится больше ничего сделать, то молодец-то вы уже.*

*Одно дело мало? На самом деле нет, это 365 важных дел в году. Если бы каждый делал 365 или хотя бы 300 важных полезных дел в году, мы бы жили в другом мире.*

*Ложась спать, мысленно перечислите то, что успели сделать, а не то, чего не успели. Вспомните каждое успешно выполненное дело и похвалите себя. Хвастайтесь сделанным перед детьми и мужем, искренне благодарите, если они создали для этого условия (дети не капризничали, муж играл с детьми, они вместе приготовили ужин и т. п.). Не можете уснуть, так как мучат тревожные мысли о несделанном? Встаньте и составьте список дел на завтра, чтобы не забыть. А утром выделите главное дело, а из остальных минимум треть перенесите на другие дни.*

Если смотреть более крупными отрезками,

неделями или месяцами, выясняется, что, как бы там ни было, дети растут и развиваются, статьи и отчеты написаны и сданы, посуда помыта или куплена взамен разбитой, и даже любимый сериал вы с мужем досмотрели и обсудили. Вы успешно двигаетесь по жизненной тропе, а что не всегда походкой от бедра и строго по плану — ну, извините. Зато как же вы ржали, ползая, как два дурака, в час ночи по полу кухни и собирая осколки. А потом целовались. Кстати, новые тарелки гораздо симпатичнее старых.

## Цезарево – Цезарю, а нам и так хорошо

*План на день:*
*1. Войти в горящую избу*
*2. Остановить на скаку коня*
*3. Догнать двух зайцев*
*4. Очистить Авгиевы конюшни (из еженедельника современной женщины)*

Известно, что женщина может делать несколько дел одновременно. Эта способность называется модным словом «многозадачность», и принято считать, что это очень круто. Оно, может быть, и круто, но обычно недолго. Многозадачность, если ее слишком сильно эксплуатировать, истощает мозг, снижает внимание и память, порождает чувство хронической усталости, вызывает расстройства сна и настроения.

Особенно острой стала проблема многозадачности в связи с распространением разных гаджетов. Кажется, что это вообще не «дело» — ответить на реплику в вотсаппе или на комментарий в соцсети. Пара минут, всего-то. Но если пытаться это делать не сидя в очереди, а в процессе важного разговора или другой деятельности, требующей

включенности, мозг перегружается и «закипает» или защитно отключается и начинает «тупить». Делать так регулярно — верный способ прийти к состоянию нервного истощения.

Да, мы можем это. Но много чего можем, например шпалы таскать, это не значит, что надо непременно этим заниматься.

Многозадачность надо использовать с умом.

*Многозадачность хороша, если соединяются разные дела. Например, приятно одновременно работать руками (чистить овощи, шить) и воспринимать аудиоинформацию (болтать с детьми, слушать радио). Эти дела задействуют разные зоны мозга. А вот разговаривать с ребенком или мужем, одновременно слушая одним ухом новости или одним глазом читая смски – плохая идея, потом у всех будет чувство раздражения.*

*Хорошая многозадачность соединяет автоматическое действие и осознанное. Например, если вы давно и хорошо водите машину, вы можете одновременно слушать аудиокнигу. А если водите недавно и неуверенно, это может привести к*

*аварии.*

*Если вы вяжете на автомате, это может быть хороший фон для разговора. Если вы считаете петли в трудном узоре – лучше не пытаться делать это одновременно с важной беседой.*

*Попытка соединять два действия, оба из которых требуют осознанности и включенности, снижает качество всех действий и очень истощает.*

*Старайтесь соединять задачи «на постоянной основе». Например, «гуляю с коляской – слушаю вебинар», «жду ребенка с кружка – отвечаю на письма», «глажу белье – проверяю у дочки чтение». Так вы экономите время и силы на принятие решений, за что когда браться, а принятие решения – отдельная истощающая задача.*

*Соединяйте дела, когда что-то кажется слишком долгим и не загружает внимание. Например, можно взять за правило, пока чистите зубы, протирать зеркало над раковиной. Пока ждете, когда загрузится компьютер или страница, делать пару упражнений для шеи.*

*Это позволяет не злиться на паузы, а ценить их. Если вы знаете, что ваш трехлетка будет со словами «Я сям» завязывать ботинки 10 минут, в это время можно не стоять у него над душой и не заводиться, а прочесть несколько постов в ленте друзей.*

*Помните, что лучшая кнопка на любом гаджете – «выкл.». Пользуйтесь ей почаще, и ваша нервная система скажет вам спасибо. Особенно когда общаетесь с близкими или заняты сложным, творческим делом.*

*Многозадачность очень выручает с неприятными делами: по возможности сочетайте их с тем, что нравится. «Мою посуду – слушаю музыку или интересную лекцию», «сижу в очереди в банке – читаю соцсети», «обзваниваю клиентов – пью кофе с булочкой», «стою в пробке – пою песни».*

А еще лучше неприятные дела просто не делать, а перекинуть на кого-то.

## Делегируй это

*В юности я и представить не могла, что буду настолько богата, чтобы иметь машину, и настолько бедна, чтобы не иметь горничной.*

***Агата Кристи***

*Ужин съешь сам, а грязную посуду отдай врагу.*
*Или другу.*

***Еще народная мудрость***

Одним из наследий советского прошлого является стереотип о том, что использовать наемный труд для помощи по хозяйству и с детьми — недопустимое «барство». Уже и поколения сменились, а установка эта жива. Как можно нанимать кого-то, чтобы он мыл твой туалет? Зачем тратить деньги, если сам умеешь? Чужой человек в доме — это недопустимо. Как разговаривать с нанятым человеком, как смотреть ему в глаза? Это же так дорого, мы не можем себе позволить. Зачем тогда женщина в доме, если домработница нужна? И еще с десяток столь же иррациональных, однако для многих весьма убедительных доводов и

сомнений.

Между тем мир не стоит на месте, в нем бурно развиваются самые разные сервисы. Службы уборки и службы доставки продуктов и готовой еды, службы бэби-ситтеров и сервисы такси. Многие из них работают быстро, качественно и совсем недороги. В больших городах их можно заказывать по Интернету, они предоставляют множество скидок постоянным клиентам и часто оказываются выгоднее, чем постоянный персонал. Большинству из нас не нужна постоянная, на каждый день, домработница, а вот помощь с большой уборкой раз в неделю, или с мытьем окон, или с развозом детей по кружкам бывает просто спасительной. Пользоваться этими сервисами вовсе не признак «барства» — это современно, практично и часто экономно.

*Чтобы преодолеть внутренне сопротивление, прежде всего нужно посчитать стоимость часа своего рабочего времени. Сколько в среднем вы можете заработать за час? Очень часто выясняется, что эта сумма заметно больше той, которую вы отдадите за час работы клинеру за уборку санузла и кухни или в*

*ателье за смену молнии в детском комбинезоне. Люди, которые делают это за деньги – профессионалы, у них наготове все необходимое, они обучены технологиям быстрого и качественного исполнения этой работы. Не лучше ли заплатить им, а высвободившееся время потратить на то, что лучше всего умеете делать вы?*

*Знать примерную цену своего часа – совершено необходимо в современном мире. Сядьте и посчитайте прямо сейчас.*

Решая, что доверить сервисам, а что делать самостоятельно, отталкивайтесь прежде всего от своих предпочтений. То есть делайте то, что любите, и отдавайте то, что раздражает. Кто-то любит готовить и ненавидит уборку, кто-то наоборот. Платить стоит за избавление от неприятного. Как только вы понимаете, что какой-то вид деятельности вас раздражает и истощает, сразу подумайте, на кого бы его спихнуть. Потому что время — деньги, а ваше настроение вообще бесценно.

*Не нравится готовить? Заказывайте еду, хотя бы иногда, варианты сейчас есть на любой вкус, в том числе и полез-*

*ная здоровая пища.*

*Ненавидите стирать и гладить? Пользуйтесь услугами прачечной, а отвезти-забрать может муж по дороге на работу. Особенно если большая часть стирки-глажки – его же рубашки.*

*Раздражает процесс оплаты счетов? Настройте ежемесячные платежи в мобильном банке. И это раздражает? Перепоручите мужу или ребенку-подростку, пусть они сделают.*

*Выбрав понравившийся сервис, вы можете стать постоянным клиентом, при этом не только получать скидки, но и экономить время на самой процедуре заказа. Помните, в старых фильмах, человек приходит в бар и говорит: «Мне как обычно». А можно вообще настроить периодичность, и клинер будет приходить к вам, скажем, каждую среду с утра.*

*Кооперируйтесь с друзьями и соседями – во многих службах доставки на большие заказы дают очень существенные скидки. Самим вам столько еды или памперсов ни к чему, а на три семьи будет в самый раз.*

*Бытовая техника должна освобождать. Если вы поставили посудомойку – больше посуда не ваше дело. Пусть этим занимаются дети или муж. Это техника уже, а не посуда, вы-то тут при чем?*

В больших городах одна из самых энергоемких родительских обязанностей — водить и возить детей в школы, сады, на кружки и секции. При этом выражение «личный водитель» кажется чем-то из совсем другой жизни.

*На самом деле вы можете договориться с соседом, что он будет за небольшую плату (иногда просто за оплату бензина) подвозить по дороге на работу вашего ребенка. Нужно просто решиться и спросить, деньги сейчас никому не лишние.*

*Если школа находится в паре кварталов, можно найти ответственного старшеклассника/цу, который за очень небольшую сумму будет забирать вашего ребенка у подъезда и отводить в школу. Вам не придется одеваться и тратить время на дорогу обратно, в целом можно выиграть тот самый час, который мы уже знаем сколько стоит. Бонусом будут*

*более бодрые сборы вашего ребенка: одно дело с мамой тянуть резину, другое – заставить мерзнуть у подъезда Марину из десятого «Б». Кто ж захочет.*

*Старшеклассница или студентка также отлично сможет пару часов погулять днем с вашим ребенком, давая вам возможность поработать или просто выспаться. Ребенок будет в восторге, ведь такой партнер по прогулке намного веселее родителей. А вы точно заработаете больше за это время.*

*Большинство родителей не любит делать с детьми уроки, да и дети не любят – всегда есть риск скандала. Это одна из тех вещей, которые стоит делегировать в первую очередь. Обычно вам не нужен дорогой репетитор – тот же студент или соседка-учительница на пенсии прекрасно справятся и будут в разы терпеливей и увлекательней вас. Просто потому, что это не их ребенок.*

## Просто не делать

*Никогда не делай сегодня того, что можно вообще не делать.*

***Еще народная мудрость***

Иногда самое разумное — просто чего-то не делать. Современный мир изменился так, что многое из того, без чего невозможно было помыслить жизни еще полвека назад, теперь совсем никому не нужно и не важно, и делается часто просто в силу традиции и привычек. А вы перестаньте. Вот только некоторые примеры того, что можно не делать — и всем будет только лучше.

*Не надо гладить постельное белье и детскую одежду, если только сам процесс не доставляет вам удовольствия.*

*Покупайте трикотаж, если стирать его без сильного отжима и аккуратно развешивать, гладить не понадобится.*

*Если игра в моду и стиль – не ваша сфера вдохновения, не тратьте время на мучительные раздумья «что надеть». Составьте простой базовый гардероб, чтобы все сочеталось со всем и одевай-*

*тесь не задумываясь. Сложно составить – можно один раз потратить деньги и время на стилиста, а потом просто следовать его рекомендациям.*

*Сейчас такую консультацию можно получить даже по скайпу.*

*Избегайте стрижек, требующих сложной укладки, лучше потратьте деньги на уход за волосами, чтобы они хорошо смотрелись просто помытыми.*

*Если дочке не нравятся косы и уход за ними – соглашайтесь на стрижку, даже если жалко роскошных волос. Вырастет – отрастит, если захочет.*

*Вы не обязаны любить играть с ребенком. Это нормально, взрослому и должно быть скучно катать машинки и наряжать Барби. Мама не массовик-затейник и не аниматор. Придумайте, как обеспечить ему общество сверстников. Пригласите бабушку с дедушкой. Или наймите бэбиситтера для игр.*

*Если ребенок иногда скучает – это не только не страшно, но даже полезно. Только по ту сторону скуки начинается собственно своя деятельность, а не*

*реакция на внешние стимулы. Скука развивает творческое начало. А умение себя занять – очень важный в жизни навык.*

*Если это позволяет ваша работа, при любой возможности выключайте телефон и выходите из сети. Вы не обязаны быть на связи постоянно, вы не обязаны брать трубку и отвечать на вызовы в Скайпе.*

*Если вы устали и у вас много других срочных дел – не идите на поводу у бурной фантазии педагогов и не делайте любой ценой до ночи поделки из желудей и коллажи «наша семья». Все подобные задания не являются проверкой знаний, они должны носить добровольный характер и делаться с удовольствием самим ребенком или не делаться вовсе. Только не забудьте сами заранее поставить в известность учителя или воспитателя, что, к сожалению, поделки сегодня не будет, чтобы не пришлось оправдываться ребенку.*

*Вы не обязаны проверять у ребенка уроки. Эта мысль кажется совершенно крамольной, но это так. Учеба это его*

*дело, а не ваше. Договоритесь, что он спросит, если что-то не понял. Если ребенок в младших классах и сам пока не справляется или у него особые сложности, лучше пригласить репетитора.*

*Кстати, знать его оценки тоже не обязательно. Будет что-то особенно требующее внимание – вам позвонит классный руководитель.*

*Лучше проведите совместное с ребенком время за приятным занятием.*

*Если вдруг вечером выяснилось, что школьная форма безнадежно грязная, не нужно срочно стирать ее и сушить до трех часов ночи феном. Ничего страшного не случится, если ребенок день-другой сходит в школу в любой приличной одежде. Только не забудьте написать смс учителю, с заверением, что вы исправите положение, как только выдастся возможность.*

*Вы не обязаны перезванивать по каждому пропущенному звонку. Наши телефонные номера сейчас легко добываются множеством торговых агентов, в сенсорных телефонах очень легко промахнуть-*

*ся мимо нужного контакта или неверно набрать номер. Если вы не знаете, кто звонил и не ждете звонка – просто игнорируйте. Будет что-то важное – наберут еще раз.*

*Вы не обязаны отвечать на все получаемые электронные письма. Если вы получаете много писем, даже вежливый отказ занимает время и требует внимания. Десять таких отказов в день – и вы уже устали.*

*В современном мире коммуникация стала слишком легкой, каждый может за пару минут написать каждому. Поэтому старые нормы этикета не могут выполняться, если у вас нет личного секретаря.*

*Вы не обязаны дочитывать до конца каждую статью или книгу, досматривать каждый ролик или фильм. Информационный поток сегодня огромен, очень часто небольшой объем идей размазывается на многие страницы или минуты, просто потому, что этого требует «формат». Стало неинтересно – закрывайте, выключайте. Жалко потраченных денег?*

*Ну, ведь еще глупее будет потратить и деньги, и время.*

*Избегайте участия в навязанных маркетингом ритуалах «всем разослать поздравления с праздником» или «всем подарить сувениры из поездки». В созданных по шаблону и разосланных по списку одним нажатием кнопки поздравлениях давно нет никакой ценности. Дурацкие сувениры потом пылятся на полках и раздражают. Просто не участвуйте в этом.*

*Не надо устраивать маленькому ребенку многолюдных праздников со сложным сценарием и разнообразным столом. Сценарии – сначала простые – могут быть актуальны лет с шести-семи, а разнообразный стол на детском празднике не нужен ни в каком возрасте.*

## Работа в организации

*Мы не можем ждать милости от работы.*
*Взять их у нее – наша задача.*

***Жена Мичурина***

Работодатели, которые не хотят слышать о сотрудницах с маленькими детьми и при приеме на работу требуют уверить, что ни детские болезни, ни каникулы не отразятся на вашем присутствии на работе, увы, не редкость. Хотя с каждым годом они все больше воспринимаются как анахронизм, как случайно уцелевшие в современном мире мастодонты. Впрочем, в России вообще много архаичного, и для того, чтобы некоторые установки, жесткие и неверные, начали расшатываться и отступать, нужны специальные усилия.

Одна из таких установок — представление об «отупении» женщины после рождения ребенка, о том, что «гормоны» заставляют ее думать только о пеленках (привет графу Толстому), а точных решений, новых идей и вообще вовлеченности в дела фирмы от них не дождешься. Справедливо

ли это?

И да, и нет. Рождение ребенка, особенно первого, действительно становится для женщины совершенно преображающим опытом. В каком-то смысле она и сама рождается заново. Меняются ее ориентиры и ценности, меняется сама картина мира. Многое из того, что казалось важным, теперь кажется бессмысленным.

*Рассказ на консультации*

*Когда родилась дочь, все изменилось для меня. До этого я много работала и сделала неплохую карьеру. Учитывая, что в нашей компьютерной области обычно успешны только мужчины, было непросто заставить с собой считаться, иногда просто выше головы прыгать приходилось.*

*Когда я уходила в декрет, думала — вернусь через пару месяцев, в нашей сфере как в Зазеркалье — кто не бежит, тот сползает назад, чтобы стоять на месте, надо бежать. А чтобы сохранять конкурентоспособность — бежать в два раза быстрее. Я нашла прекрасную няню, быстро снова вошла в форму, вернулась в офис. Боялась, что отупею «от гормонов». Но нет, соображала после родов лучше, чем когда-либо. Через несколько месяцев мне предложили более высокую позицию. А я вдруг зависла. Поняла, что*

*не хочу. Хочу быть с ребенком. Все эти месяцы я как будто раздваивалась. Сижу за компом, мозг работает, решая задачи, а другой частью думаю — а она сейчас, может быть, в первый раз сказала какое-то слово. И это услышу не я, а няня. А сейчас она засыпает, обняв за шею — не меня, а няню. А сейчас, может быть, испугалась чего-то, расстроилась, плачет — но меня рядом нет. Вечером и выходные я не могла ее спустить с рук, хотелось только держать ее, нюхать, целовать.*

*Дело не в том, что ей плохо — она вроде ничего, может, мала просто еще, а может, няня ее устраивает. Мне самой плохо, я как будто обкрадываю себя. Я не думала, что это так сильно может быть. Я же абсолютно рациональный человек, программер, я замуж выходила, все обдумав, хотя мужа, конечно, люблю.*

*Не знаю, что делать. Засесть сейчас дома — это крест на профессии. И самое странное — вот говорю и меня это не пугает. Я 15 лет потратила, чтобы добиться того, чего добилась. А сейчас понимаю, что больше не хочу, мне стало неинтересно. Зачем это все, для чего? Ради того, чтобы корпорация добилась каких-то лучших показателей? Ради строчки в резюме? Ради лишних пары сотен баксов оклада? И ради этого я не вижу, как*

*растет моя дочь?*

*Я говорила с подругами — они смотрят как на сумасшедшую. Муж говорит: делай как знаешь, я поддержу любое твое решение (я ж говорю, хорошо обдумала, за кого выходить). Скажите, я сумасшедшая или как?*

Многие женщины, имевшие блестящую карьеру в корпорациях, после рождения ребенка не то чтобы не могут — просто не хотят возвращаться. Они хотят быть со своими детьми. Становясь мамами в 30–35, они совсем не рвутся «сбежать» от ребенка и от пеленок в интересную жизнь — наоборот, теперь для них нет ничего интереснее, чем быть мамой.

При этом их квалификация и опыт по-прежнему с ними, а их мозги работают как никогда мощно.

*Я помню это состояние после того, как родила второго ребенка в 33 года. Как будто где-то в мозгу выбило пробку, и оттуда фонтаном забили идеи. Словно ребенок пришел в мир и не сразу закрыл за собой дверь — и откуда-то прямо из ноосферы так и повалило. За первые месяцы после родов я насочиняла проектов, реализацией которых занималась потом много лет, а некоторые до сих пор ждут своего часа.*

Тот бизнес, что поумнее, в последние годы начал это понимать и начал приходить к мысли, что если он хочет этих женщин удержать, значит, надо за них побороться и найти такой вариант, который позволит им не выбирать между детьми и работой. Многие корпорации тестируют неполный рабочий день для молодых мам, неполную рабочую неделю, работу на удалении с несколькими присутственными часами в неделю, заводят в офисах комнаты для кормления и мини-ясли, в которых можно оставить ребенка, если мама пришла на совещание.

*Ваш работодатель пока к этому не пришел? Возможно, он просто не додумался. Предлагайте, пробуйте, настаивайте. Покажите, что ему это выгодно.*

*Объединяйтесь с другими мамами из числа коллег, вместе проще добиться изменений.*

*Важно хорошо знать законы и свои права. Нередко Трудовой кодекс настолько лучше реальности, что стоит напомнить о том, что в нем написано, руководителю.*

*Чтобы в вас были заинтересованы, ухо-*

*дя в декрет, сохраняйте связи с работой. Помогайте и консультируйте того, кто принял ваши дела. Участвуйте в том, в чем можно участвовать удаленно. Будьте в курсе новостей.*

*Иногда заглядывайте на работу вместе с младенцем. Коллеги с ним повозятся, а вы смените обстановку и решите свои вопросы. Заодно закрепите в сознании сослуживцев свой новый образ мамы с младенцем.*

*У вас современная по духу организация и на работу принято приходить с младенцем, как в шведский парламент? Скооперируйтесь с другими мамами и организуйте где-нибудь комнату или уголок, где можно спокойно покормить, помыть, переодеть ребенка. Объясните руководству, что иметь такую в офисе – хороший тон.*

*Если вам иногда нужно брать с собой ребенка на работу, а обстановка такая, что просто ползать его не пустишь, берите с собой надувной детский бассейн. Две минуты – и импровизированный манеж готов. А места в сумке мало занимает.*

Иногда охлаждение к прежней деятельности оказывается необратимым. Молодым мамам становится скучно заниматься продажами или пиаром, или повышать показатели чего-то там за квартал в банке. Открыв для себя мир детства, они начинают думать о проблемах, которые раньше были где-то далеко: о сиротах, о больных детях, о помощи старикам и инвалидам. Их интересуют гуманитарные вопросы, хочется работать с действительно значимыми для людей темами.

Что ж, в социальной сфере всегда нужны менеджеры, пиарщики, сисадмины и бухгалтеры, и другие квалифицированные специалисты.

> *Изучите вакансии благотворительных фондов и других некоммерческих организаций. Скорее всего, вы потеряете в зарплате, но будете иметь более свободный рабочий график и чувство причастности к важному делу.*

## Работа дома

*Чем бы дитя ни тешилось, лишь бы дало балансовый отчет добить.*

***Тоже народная мудрость***

Еще один способ не выбирать между детьми и работой становится все популярнее благодаря великому и могучему Интернету. Можно делать работу дома, поддерживая контакт с коллегами в офисе, если вы работаете в организации. Можно работать дома, из дома же находя заказы и получая оплату, если вы фрилансер.

Звучит прекрасно, однако в реальности сочетать работу и заботу о детях может оказаться не так просто. Маленькому ребенку невозможно объяснить, что значит «мама занята», самой маме бывает сложно настроиться на рабочий лад, домашние не считают работу дома серьезным делом и поминутно дергают. В общем, самоорганизации, силы воли и изобретательности для работы дома может понадобиться немало.

*Чтобы работать эффективно, важно настроиться. Возьмите себе за правило переодеваться, когда садитесь за рабо-*

*ту дома – например, менять халат или пижаму на джинсы и футболку. Это позволяет чувствовать себя более собранно.*

*Разделите все виды работы на те, что можно делать промеж делом, и те, что требуют полной включенности и творческой собранности. Глупо тратить на первые драгоценное время, когда ребенок спит или гуляет с бабушкой. Оставьте его для сложной и творческой части. А вот рутиной: ответом на письма, простыми подсчетами, несложным редактированием, оформлением и т. п. можно заниматься, гуляя с ребенком, сидя рядом с ним, когда он засыпает, ожидая, когда закипит вода в кастрюле или достирается белье.*

*Составляйте заранее списки «легких» задач, чтобы, когда выдастся четверть часа, не тратить время на раздумывание, чем бы заняться, а просто выполнять очередное дело из списка.*

*Соответственно, и рабочих мест у вас будет два: одно постоянное и одно «где придется».*

*Постоянное рабочее место важно*

*оборудовать так, чтобы оно вам нравилось. Даже если в квартире мало места, найдите его для себя. Пусть это будет небольшой угловой столик, но он должен быть ваш рабочий, а не кухонный. Повесьте полки, купите удобное эргономичное кресло. Работа – важная часть жизни, и эту часть желательно проводить в комфорте.*

*Если у вас маленький активный ребенок, а при этом вы работаете с ценными бумагами или важными документами, хорошей идеей будет закрывающееся бюро. Закончили работать – все задвинули внутрь, двери на замок, и ваш «кабинет» в неприкосновенности.*

*Для передвижного рабочего места подойдет ноутбук или подставка под него, снизу мягкая, а сверху ровная. На такой удобно работать сидя на полу, пока ребенок возит машинки вокруг «горного хребта» из ваших ног. Временами можно устраивать вместо хребта «тоннель», поднимая колени, и оба клиента – тот, кому вы сейчас пишете письмо, и тот, кто играет рядом, будут довольны. Ва-*

*риант для теплой погоды – захватить с собой в парк эту подставку и плед и устроиться работать на траве.*

*Часто удобен не стол, а высокая конторка или откидной столик на такой высоте, чтобы работать стоя. Говорят, это полезнее для позвоночника, а еще не создает для ребенка соблазна постоянно карабкаться к вам на колени.*

*Если в какой-то день рутины очень много, подумайте, с чем вы можете ее сочетать. Например, можно пойти в какое-то учреждение, куда вам давно было надо, но вы все откладывали, потому что там большие очереди. Или отвести ребенка поиграть в детскую комнату в торговом центре, как давно обещали.*

*Имеет смысл приглашать няню или бэби-ситтера именно на время интенсивной серьезной работы. Если вас не будет отвлекать ребенок, за два-три часа можно горы свернуть. Расходы таким образом окупятся.*

*Пообщайтесь во время прогулки с другими мамами. Может быть, кто-то из них тоже работает дома? Тогда вы*

*можете кооперироваться: по очереди отправлять детей друг к другу в гости. Одно из недавних гениальных изобретений – коворкинг для мам. Это место, куда можно прийти с ребенком, оставить его в компании других детей рисовать или играть под присмотром воспитателя, а в соседней комнате спокойно поработать за ноутбуком. Оплата пребывания обычно почасовая и вполне приемлемая.*

*Если поблизости от вас нет такого коворкинга, его очень легко можно открыть самим. В отличие от детского сада, для него не нужно никаких особых разрешений, ведь дети там не остаются без мам. Подойдет любое уютное помещение и даже просто квартира.*

*Часто мамы стараются работать во время дневного сна ребенка и попадают в ловушку: он чувствует, что его хотят скорее уложить, чтобы освободиться, и не засыпает. Особенно часто это случается с детьми после года, которые уже иногда отказываются от дневного сна. Лучше отведите для работы вечерние часы, если вы сова, или время рано утром,*

*если вы жаворонок. А днем поспите вместе с ребенком.*

*Прежде чем сеть за работу, пообщайтесь с ребенком особенно интенсивно: покормите, подержите на руках, потискайте. Так, чтобы он уже был немножко рад, что вы наконец отстали.*

*Всегда имейте заначку на случай аврала с работой, когда вам кровь из носу нужно полчаса времени, и чтобы никто не мешал. В зависимости от возраста ребенка это может быть какая-то игрушка, конструктор, коробка с бижутерией, набор инструментов. «Авральное» развлечение должно идти в ход только в особых случаях, чтобы быть особенно желанным.*

*Маленькие дети воспринимают как сюрприз свои же игрушки, которые долго не видели. Разделите все игрушки на 3–4 порции и разложите по пакетам. Выдавайте их по одному раз в несколько дней, а остальные пока прячьте. Время, которое ребенок будет возиться с игрушками, этим нехитрым способом увеличивается в несколько раз.*

*Природная способность маленького ре-*

*бенка – повторять одно и то же действие много раз и не отчаиваться от неудач. А значит, его может очень надолго «обезвредить» обычное яйцо, выпущенное в неглубокую миску с водой так, чтобы желток остался целым. Его очень хочется поймать, но это непросто.*

*Еще один вариант – расстилать по полу рулон обоев, чтобы на нем рисовать, а тот будет обратно скатываться – задача для терпеливых.*

*Ребенка можно надолго увлечь самыми простыми вещами, если их правильно преподнести. То есть начать самим увлеченно, с азартом это делать, а потом, так и быть, дать ему попробовать. После такой «пиар-акции» он будет с удовольствием распускать старое вязание, совать спагетти в дырки на дуршлаге, а поп-корн в пустую пластиковую бутылку, пускать солнечных зайчиков с помощью СД-диска (если ему составит компанию кошка, которая будет за ними гоняться, – вы успеете написать диссертацию).*

*Хорошая штука – кочан капусты. Его можно долго разбирать, а в процессе пере-*

*кусить. Потом можно помыть и в борщ.*

*Еще один хит – туалетная бумага. Рвать, обматываться, делать дорожки, скомкать в «снежки» и кидать их в коробку. Недорого и убрать потом можно за пару минут.*

*Если у вас много магнитов на холодильнике, приставьте к нему детский стульчик с ребенком и покажите, как они перемещаются. Успеете ответить на несколько писем. А если парочка разобьется в процессе – тем лучше, будет повод выкинуть. Никогда не выбрасывайте картонные коробки от покупок, прежде чем они поработают домиком, кораблем или машиной для ребенка.*

*Из картонных коробок можно быстро с помощью ножниц, скотча и маркера соорудить «рабочее место» для ребенка – ноутбук, монитор, клавиатуру, все как у вас. Пусть «поработает» за компанию.*

*Также не стоит выбрасывать сломанные электроприборы и механизмы: если снять с них корпус, внутренности способны заворожить трех-шестилетнего ребенка надолго. Конечно, если он уже не*

*имеет привычки все тянуть в рот.*

*Привлеките папу или дедушку, чтобы они изготовили для ребенка бизиборд. Это доска (например, дверца от старого шкафчика), на которой прикреплено все, что можно крутить-вращать-нажимать-дергать. Шпингалет, кусок ленты-липучки, крупная застежка-молния, провод-спиралька и диск от старого телефона, карабин от сумки, клавишный выключатель и т. п.*

*Многие родители очень нервничают, если дети подолгу смотрят телевизор и тщательно дозируют даже просмотр мультфильмов. На самом деле все утверждения о том, что без вреда можно смотреть телевизор только 30 или еще сколько-то минут в день обычно ничем и никем не проверены. Что на самом деле вредно, так это включенный на весь день телевизор, с рекламой, новостями и сериалами, перед которым постоянно «тупит» кто-то из членов семьи, а за компанию и ребенок.*

*Но если вам очень нужно закончить работу, то лучше пусть ребенок по-*

*смотрит хороший полнометражный мультик, а потом вы вместе пойдете гулять и он набегается, чем он будет вас дергать, вы раздражаться, работа растянется до ночи и на ночь, прогулки не будет, а утром вы будете злой и несчастной. Вреда выйдет куда больше, чем от телевизора.*

Так или иначе, всегда есть шанс повторить успех Джоан Роулинг — трогательная история про то, как она писала роман, сидя с коляской в кафе, известна всем.

## Утро рабочего дня

Где бы вы ни работали, скорее всего, самым сложным моментом дня бывают утренние сборы: детей в детский сад, в школу, родителей на работу. Если день начинается с нервозной суеты, раздражение и тоскливой обреченности, он вряд ли будет приятным и продуктивным. Поэтому утро — то время, которое особенно важно провести приятно.

*Используйте мягкие способы пробуждения для себя и для детей. Никаких резких звуков будильника и казарменных криков «Подъем!».*

*Родителям помогут проснуться электронные браслеты с функцией отслеживания подходящей для пробуждения фазы сна или будильник, имитирующий рассвет. Хороши также будильники с пением птиц, громкость которого увеличивается постепенно в течение нескольких минут.*

*Детей лучше будить ласковыми прикосновениями и вкусными запахами.*

*Если в доме есть кот или собака, они прекрасно справятся с ролью приятного будильника.*

*Детям постарше подойдет песня любимой группы.*

*Песни удобно использовать и как таймер: они длятся в среднем 3–4 минуты. Значит, можно рассчитать время: пока звучит одна песня – ребенок успеет умыться и почистить зубы, пока вторая – заварится каша из хлопьев.*

*Большинство детей «тупит» и «тормозит» по утрам не из вредности, а просто потому, что алгоритм утренних сборов еще слишком сложен для них. Если вы начинаете кричать и подгонять, ребенок расстраивается и «зависает» еще больше. Лучше помочь ему с последовательностью действий, но чтобы это исходило не прямо от вас. Детям с 5–6 лет очень помогают выполнять утренние дела списки, в которых можно отмечать выполненное. Вешаете список на холодильник, и по мере выполнения пунктов ребенок отмечает их цветными магнитиками. Если ребенок еще не умеет*

*читать, пункты списка могут быть в виде рисунков.*

*Если вы ездите в командировки или часто работаете по выходным и не успеваете всю детскую одежду привести в порядок от пятницы до понедельника, просто купите ее побольше. Пусть всего будет в два-три раза больше, чем необходимо, особенно трусов, футболок, носков и предметов из школьной формы. Это не так дорого, зато не придется судорожно стирать ночью.*

*Если сомневаетесь, вспомните о цене своего часа. Одна лишняя юбка или жилетка сохранят вам два-три десятка таких часов за учебный год.*

*Если вы мама школьника, постарайтесь приложить все усилия, чтобы в вашей школе не было строго обязательной формы. Обычно это решение принимается на общем собрании родителей. Соглашайтесь на форму, только если это джинсы. Заранее посчитайте стоимость комплекта формы и стоимость комплекта «джинсы плюс джемпер» из сетевого магазина, чтобы аргументиро-*

*вать свою позицию с цифрами в руках.*

*Если не удалось отбояриться – выбирайте максимально простые в уходе варианты. Никаких складок и оборок, вместо рубашек и блузок – трикотаж. Правильная форма должна сохнуть за полчаса, не требовать глажки и не притягивать к себе шерсть и пыль.*

*Приучите ребенка с вечера готовить полный комплект одежды, включая носки, трусы, колготки, заколки для волос. Большая часть утренних драм разыгрывается именно из-за этих мелких вещичек.*

*Большинство детей любят осчастливить родителей объявлением, что сегодня им необходима новая тетрадь, зеленый карандаш или циркуль за пять минут до выхода из дома. Имейте всегда запас канцтоваров, но в недоступном детям месте, а то когда надо, ничего уже не будет.*

*Постарайтесь заранее выбрать самый яркий и необычный мешок для сменки и физкультуры, какой только найдете. В идеале – расцветки «вырви глаз». Это сни-*

*зит вероятность того, что мешок будет забыт дома или в школе.*

*Ранцы современных школьников обычно неподъемны. Постарайтесь найти в Интернете все основные учебники, которые нужны для домашних заданий. Тогда бумажные можно будет оставлять в школе в шкафчике.*

*На входной двери можно повесить плакатик, побуждающий проверить, не забыли ли все самое важное: ключи, деньги, пропуск, проездной, телефон.*

## Порядок в доме

*Мой дом – моя энтропия*

Наведение порядка в доме, где живут дети, — деятельность, которая сама по себе может занять все время мамы, не оставляя ничего не то что на работу — даже на сон.

Вещи в современном мире приобретаются легко и бездумно, стоит хоть чуть-чуть зазеваться — и любая квартира немедленно заполняется вещами, непонятно зачем купленными, полученными в подарок или неизвестно зачем хранящимися. Полезные вроде бы мелочи, игрушки из очередной серии «собери их все» и дурацкие сувениры из поездок способны занять все жизненное пространство.

> *Если у вас дети постарше, включите их в игру. В конце каждой недели каждый член семьи должен сложить в общую кучу не меньше семи вещей на выброс.*
>
> *Почти исписанные тетради, поломанные ручки, одиночные носки, заношенное белье, грязные губки для посуды, прочитанные журналы, закончившиеся флако-*

*ны от шампуня – всякое такое.*

*Пока не соберем с каждого по 7, за стол с воскресным пирогом не садимся.*

*В конце месяца задача усложняется – по 30 вещей с носа. Чтобы выполнить условие, придется разобрать кое-какие шкафы и ящики. Старые растянутые свитера, колготки, которые так и не зашили и уже не зашьете, 10 лет назад недовязанная кофта, подшивка женских журналов, стопка старых дисков с фильмами, насквозь пропыленные мягкие игрушки в виде «символов года по китайскому календарю» – какого только барахла у нас не хранится. Что получше можно отдать, только если быстро. Если не отдали до конца следующего месяца – тоже выбрасываем.*

*И наконец, рождественская уборка – собираем всей семьей 365 вещей на выброс. Пока не сделаем, елку не наряжаем. На это может уйти целый день, но оно того стоит – дом задышит и настроение подскочит.*

*Если ребенок маленький, стоит перед выбросом отдать ему на растерзание*

*то, что сможет его занять. Пусть рвет, разбирает, моет, красит, режет ножницам. И ему интересно, и вам время для работы, и выбрасывать потом совсем не жалко.*

*Опять одинокий носок? Покажите ребенку, что его можно надеть на руку, слегка смочить водой и потом возить по всем поверхностям, собирая пыль. Трудовое воспитание и развлечение сразу. Если понравится, он вам так и весь пол вымоет. А вам потом останется только выкинуть носок и вымыть ребенка.*

*Придумывайте антиэнтропийные правила, например «не ходить пустым»: перемещаешься по дому – найди одну вещь, которую сможешь отнести на место по дороге. Дети лет с пяти-шести уже прекрасно в это играют.*

*Один из главных родительских кошмаров – конструктор лего. Прекрасная развивающая игра, но вот собирать его потом с пола… А наступать в ночи босой ногой…*

*Сшейте сами или закажите в ателье коврик-торбу для лего. Это круг из плот-*

*ной ткани, диаметром метра полтора, по краю которого продернут прочный шнур. Расстилаете – ребенок на нем играет. Пора убирать – просто тянете за шнурок, коврик собирается в торбу, конструктор остается внутри. Теперь запинать под кровать – и готово.*

*Можно затягивать торжественно-медленно, на счет десять, за это время ребенок может успеть дозакинуть внутрь то, что вылетело за пределы коврика. А что не успел – то подметается и прячется на неделю.*

## Самое ценное

Говорят, чтобы больше успевать, важно правильно расставлять приоритеты. И то верно. Но если не поставить в самый верх списка приоритетов того, кто, собственно, и будет это все успевать, никакие чудеса планирования не помогут.

Самый ценный и важный ресурс работающей мамы — она сама, ее состояние, физическое и эмоциональное. Если он подкачает, все остальное просто не будет иметь смысла. Поэтому самые ценные лайфхаки — именно здесь.

*Спать. Ничего важнее просто нет. Современные городские женщины катастрофически недосыпают. Многие годами спят по 5–6 часов в сутки. Если мозг не имеет достаточно времени на перезагрузку, он начинает сбоить. Все эти ужасные истории о детях, забытых в машине, – они чаще всего именно от недосыпа. Большинство ДТП с участием женщин – от него же. Он хронического недосыпа растет риск сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. И уж*

*точно вырастает риск начать орать на детей и впадать в панику при малейших проблемах. Это именно вопрос расстановки приоритетов: не «сделаю все дела, а сколько останется времени – посплю», а «восемь часов на сон, а в остальное – сколько успею сделать».*

*Любые затраты на обеспечение качества сна – лучшие инвестиции в свое здоровье и счастливую семенную жизнь. Тесно? – купите кровать пошире. Неудобно? – смените матрац на современный ортопедический. Шумно? Поставьте новые окна. Спать должно быть приятно.*

*Совместный сон с детьми вызывает много вопросов: нужно ли, можно ли. Мне кажется, ответ простой: хороший способ тот, который увеличивает количество и повышает качество сна. Если дольше и крепче получается спать в обнимку, чтобы не вставать среди ночи и не идти в детскую, – спите так. Если дитя брыкается во сне, жаждет общаться или вы просто не можете спать с кем-то в одной кровати, – приучайте спать отдельно. Ни одна теория насчет совместного-раз-*

*дельного сна не является сколь-нибудь научной, все это чьи-то фантазии. Идея, что сон в кроватке жутко травмирует младенца, вызывает сомнения, если вспомнить про целые страны, которые растят детей именно так. Идея, что сон с младенцем портит сексуальную жизнь родителей, тоже сомнительна – неужели два взрослых человека не найдут другого времени и места для занятий сексом, кроме строго супружеской спальни ночью? Придумать можно много чего. Реальность – это то, что выспавшаяся мама гораздо лучше невыспавшейся. От нее и отталкивайтесь. Ищите удобный вариант. Может быть, придвинуть кровать ребенка к вашей, может быть, положить на пол еще один матрац, может быть, иногда укладывать ребенка с папой, а самой высыпаться отдельно. Лишь бы высыпаться.*

*Младенцы обычно просыпаются очень рано. А их молодые родители не любят рано ложиться. Но если ребенку уже три-четыре года, с ним вполне можно договориться на утренний покой для*

*родителей, если заранее оставить на доступной высоте чашку молока и печенье. Утром ребенок обычно в хорошем настроении, он перекусит и поиграет, а вы сможете додремать с часок.*

*Если среди дня вы чувствует огромный упадок сил и нестерпимое желание спать, – не пытайтесь взбодриться с помощью кофе, лучше обезвредьте ребенка любым способом (игрушкой из заначки, мультфильмом) и попробуйте поспать 20–30 минут «методом Штирлица». Встанете совсем в другом состоянии.*

*Чем больше у вас нагрузки, связанной с детьми и работой, тем важнее время от времени оказываться в роли получающего заботу. Массаж, СПА, парикмахерская, косметолог – все это подойдет. Даже если речь идет о том, чтобы просто принять ванну дома – будет особенно хорошо, если кто-то наполнит ее для вас и повесит греться полотенце. Не потому, что вы не можете сами, а потому, что получение заботы от других исправит внутренний перекос внутри вас, разгрузит вашу «родительскую», ответственную за все и всех*

*часть и побалует «детскую».*

*Вообще, получение заботы – лучшее лекарство при сильной усталости. Попросите мужа принести вам чай или бокал вина в кровать, или сделать массаж головы, напроситесь к маме на любимые пирожки.*

*Обязательно общайтесь с людьми, которые находятся с вами в горизонтальных отношениях, которые от вас не зависят и ничего не ждут, а просто рады пообщаться.*

*Используйте мамские коворкинги для личного общения, Интернет-площадки для виртуального, посещайте праздники и фестивали, встречайтесь с друзьями. Когда родительская роль перегружена, горизонтальное общение очень восстанавливает жизненные силы.*

*Старайтесь не перегружать планами выходные. Не пытайтесь в каникулы ребенка запихнуть все мыслимые музеи и полезные дела. Главной целью выходных дней должен быть отдых – в том числе и ваш. В том числе и от слов «надо» и «быстрее, опаздываем».*

*Пейте время от времени курсы витаминов группы В и магния, это поддерживает нервную систему.*

*Важно иметь время для себя. Нет ничего странного в том, чтобы пригласить бэби-ситтера или бабушку на пару часов не для того, чтобы поработать, а для того, чтобы отдохнуть и заняться чем-то любимым. Нет ничего страшного, если няня задержится на часок или муж побудет с ребенком, пока вы прогуляетесь по магазинам. Если месяцами делать только то, что необходимо, начнут раздражать даже любимые дети и любимая работа.*

*Если чувство вины и тревоги становится постоянным фоном, возможно, имеет смысл поработать с психологом.*

*Освойте практику медитации, сможете «перезагружать» мозг буквально за несколько минут. А может быть, и детям понравится, будете делать это вместе.*

# «Это моя жизнь» – вместо заключения

Пора подвести итоги нашим размышлениям на тему «работа и/или материнство».

Очень часто нам навязывают выбор из двух крайностей: «клушка на детской площадке с кастрюльками и пеленками в голове» или «офисный планктон в деловом костюме и без нормальной семьи». В чем же «истинное» предназначение женщины?

Задайте так вопрос — и вам обеспечен жаркий накал дискуссии и большой резонанс, будь то публикация в СМИ, диспут в социальных сетях или просто разговор в женской компании. Знатный выйдет холивар. У каждой стороны будут сотни аргументов, в том числе психологические теории и религиозные доктрины, традиции предков и реалии современности, высшие соображения и бытовые обстоятельства.

Хотя на самом деле обе эти крайние позиции сходятся в одном: в отношении к женщине как к средству. В одном случае она принадлежит семье, ребенку, традиции, гендеру. В другом — карьере,

успеху, экономике, обществу. И возникает вопрос — а где она сама? Где мы сами? Разве мы пришли в этот мир только для того, чтобы быть полезными для кого-то другого? И дело только в том, чтобы выбрать, чему себя посвятить: выращиванию детей или выращиванию карьеры?

Возможно, пора начать относиться к себе как к самостоятельной ценности без всяких условий.

Много лет ребенок не считался особой ценностью, приравнивался почти к имуществу. Потом произошел переворот и сверхценность ребенка превратила в средство родителей. Может быть, получится никого не обесценивать? Мама не средство для выращивания ребенка, она не менее ценна, чем ребенок. Поэтому мама имеет право жить той жизнью, которая ей важна. А ребенок имеет право чувствовать то, что чувствует. Но вот что мама обязана, раз уж она завела ребенка и стала мамой, — это быть внимательной к его чувствам и состояниям. Определять, по силам ли для него справиться с расставанием и помогать его пережить. Вам нужно отвести ребенка в детский сад, вы отводите ребенка в детский сад. И если ему это не нравится, он плачет, ваша обязанность как мамы — не бросить все и сесть с ним дома, раз он плачет, но и не сказать:

«Прекрати реветь, как не стыдно, совести у тебя нет, все ходят, и ты будешь ходить!», — а сделать все возможное для того, чтобы ему помочь. Правильно выбрать время. Найти хороший детский сад. Помочь к нему привыкнуть. Утешить и поддержать.

Дети, как мы уже говорили, очень адаптивны. Так природой устроено. Детеныш зависит от взрослого, и детенышу приходится приспосабливаться к своему взрослому. Поэтому, что бы мы с вами ни делали, детеныши приспособятся. Будем ли мы работать, будем ли мы сидеть дома, они приспособятся. Другой вопрос — какую цену заплатят за это. И наша обязанность только одна — сделать эту цену не чрезмерной. Чтобы была им «по карману», по силам.

Если вам дорога ваша работа, если вам нужна ваша самореализация, вы не обязаны приносить себя в жертву. В конце концов, ребенок вырастет и уйдет, а работа останется с вами до старости. Это вообще довольно опасная мысль, с которой жили всю жизнь многие мамы старшего поколения: «Живу ради детей, живу жизнью ребенка». Ребенку от этого не сладко. Это вечное чувство вины перед родителями за их жертву и вечное чувство, что твоей жизнью живут, а ты-то где? А

можно мне мою жизнь обратно? Можно я ее сам буду жить? Согласитесь, это звучит несколько каннибальски — «жить жизнью ребенка», если буквально взять смысл этих слов. Для ребенка огромная нагрузка, если он становится смыслом жизни родителей. Это жестоко по отношению к нему. И дети, которые были для родителей «всем», нередко обходятся с собой очень плохо.

Поэтому нужно жить своей жизнью. Ребенок приспособится. Но поскольку он ребенок, а мы — родители, то мы отвечаем за то, чтобы ему помочь. Не отказываться от своих целей, но сделать так, чтобы ребенку было полегче. Не запрещать ему сердиться, грустить, протестовать. Быть готовым оказаться рядом, когда ему нужна ваша любовь и поддержка.

## Жизнь короткая и длинная

Есть такая теория четырех конфорок. Можно представить себе сферы нашей жизни, как четыре конфорки на плите: работа, семья, друзья, здоровье. Теория гласит, что чтобы быть успешным человеком, хотя бы одну конфорку придется выключить. На что-то одно забить: на здоровье, на друзей, на семью или на работу — кто что считает менее ценным. А чтобы стать очень успешным, выключить надо две.

И не знаю, как вам, мне это осознавать очень грустно. Получается, все время надо выбирать и от чего-то отказываться. А жизнь проходит. Оглянулся — а друзей не видел три года. Оглянулся — а ты уже на больничной койке, потому что сто лет не был у врача и не занимался собой. Как-то прямо совсем невесело.

Но если сделать метафору еще точнее, можно вспомнить, что конфорки-то регулируемые. У них не два положении: вкл/выкл, а много градаций нагрева. И если одна жарит вовсю, то две другие могут работать вполсилы, а одна совсем чуть-чуть. Не все блюда требуют большого огня. Разные стадии процессов требуют разной мощ-

ности. Иногда можно за три минуты поджарить яичницу и выключить плиту. Иногда можно довести блюдо на остаточном нагреве. Можно готовить в термосе или покупать готовое и только разогревать. В конце концов, готовим же мы в походных условиях вообще на одном примусе. Мы не обязаны быть заложниками примитивной схемы: если убрать некоторое количество запретов и предрассудков, а добавить немного изобретательности, может получиться гораздо лучше, чем по традиционному рецепту.

Жизнь, конечно, проходит, но она на самом деле длинная. В современном мире время активной производительной жизни раза в три-четыре длиннее, чем время, необходимое на выращивание ребенка. Зачать и выносить становится возможно все в более позднем возрасте. Эффективно работать до 75–80 — уже почти норма в цивилизованном мире. Поэтому нет смысла так уж мучительно выбирать, на самом деле времени хватит на все. И если посидеть первых три года с ребенком, ваша карьера не закончится. Если не родить до 40 — это не значит, что вам уже не стать мамой. И если посвятить материнству все время до 40 — это не значит, что вам не видать денег и успеха. На самореализации не будет поставлен

крест и никакой поезд никуда не уйдет.

*К тому моменту, когда я узнала, что жду второго ребенка, у меня было два образования и четыре работы. Все интересные и любимые. Одна особенно — потому что была связана с новеньким, недавно полученным психологическим образованием. Знакомство с экспериментальным детским домом, который устраивал детей в семьи, первые тренинги для приемных родителей. Первые клиенты, первые удачные попытки помочь, снять чью-то душевную боль — очень волнующий опыт. И вдруг, где-то на третьем месяце беременности, на меня словно спустилось какое-то облако тишины. Я просто не хотела больше иметь дело с людской болью, вот до этого была готова работать с самыми тяжелыми темами, а тут — все, стоп. Как будто озеро с гладкой водой внутри. И я оставила только две «безопасные» работы: в школе и в редакции. Еще через несколько месяцев перестала ездить в школу — далеко, тяжело. В декрет уходила с одной работы и была абсолютно счастлива просидеть дома месяцев 10.*

*Потом потихоньку начала выходить в редакцию. А в тот день, когда дочке исполнился год, мне предложили пойти работать с приемными*

*родителями — уже на постоянной основе.*

*И я, прямо сидя за праздничным столом с одной свечкой, согласилась. Мне очень хотелось заниматься именно этим. Бывают такие моменты в жизни, когда как будто открывается окно. Ты просто знаешь, что тебе это нужно. Что если сейчас отказаться — это непрожитое и несделанное будет отравлять тебя изнутри.*

*Если бы у меня не было опыта материнства, я бы хуже понимала, чего лишен ребенок-сирота. Если бы я не работала с приемными родителями, я бы не поняла так ясно, как устроены отношения любого ребенка с его взрослыми. И иначе бы растила своих детей. Одно перетекает в другое, и невозможно сказать, чем чему ты обязана.*

Есть периоды, когда нам в кайф сидеть дома, есть — когда в кайф из него вырваться. Нет никакого «псу под хвост», в сегодняшнем мире никакой навык, опыт, связи не бесполезны.

За первые три года с первым ребенком мы учимся интенсивнее, чем учились когда-либо в школе или вузе. Можно познакомиться на мамском форуме с будущим партнером по бизнесу или будущей начальницей, можно использовать навыки тайм-менеджмента, чтобы составить график занятий для своих пятерых детей. Из

умиления на детские вещички или увлечения развивающими игрушками может вырасти бизнес, из недовольства муниципальным детским садом или школой — дело всей жизни.

За подростковые годы своих детей мы перетряхиваем свои представления о мире снизу доверху, и с этим вообще никакое образование не сравнится. И кстати, если в это время не работать, можно вообще сойти с ума. Имея ребенка-подростка, надо работать обязательно, и побольше: самое время начинать проекты, открывать новый бизнес, идти на повышение. Работа остается той частью мира, в которой ты хоть что-то понимаешь и контролируешь, в которой ты можешь оставаться успешным, даже когда твой подросток со свойственной возрасту жестокостью сваливает тебя со всех остальных пьедесталов. Он через год перебесится и забудет, а ты, если был только родителем, останешься с разбитым сердцем.

В конце концов, дети во многом делают свою жизнь с нас, и важно, чтобы они видели перед собой людей, которые чего-то хотят, к чему-то стремятся и не относятся к себе как к средству. У которых есть сложная и интересная жизнь, и не все чаяния и разочарования связаны только с детьми. Кто же, если не родители, должен

показать ребенку, как жить в полную силу и в согласии с собой?

Не выбирайте между конфорками — пользуйтесь ими творчески. Материнство — это тоже своего рода проектная работа, а наши любимые проекты — это тоже своего рода дети. Всему свое время. Для всего есть время.

## Давайте вместе

И вот, кстати, о времени. Мне кажется с конфорками все получится ловчее, если ориентироваться на настоящее, а не на будущее. Мы очень загоняем себя страхами что-то «упустить», не успеть что-то сделать, завершить к какой-то дате впереди. Ради будущего образования ребенка, ради своей будущей карьеры, ради будущего комфорта или будущих достижений. Ради гипотетического времени, когда дети вырастут «удачными», а завершенная карьера признана «блестящей». Но ведь в конце концов, будущее — это просто такое же настоящее, но позже. Проживите сегодняшний день хорошо, и будущее будет получше. Не задался сегодняшний — можно сделать лучше завтрашний.

*Пишет мама*

*Что помогает мне чувствовать себя лучше и лучше общаться с детьми.*

*Я вспоминаю, что живу Здесь и Сейчас. Не Когда мы выплатим ипотеку, Когда сделаем ремонт на даче, Когда отдадим долги, — а сейчас. И у меня нет времени ждать эти Когда, чтобы быть*

*совершенно счастливой. Даже если я не на 100 % счастлива сейчас, моего 85-процентного счастья уже достаточно, чтобы им наслаждаться.*

*Банально, да? Но когда Здесь и Сейчас от тебя ушел, очень трудно поймать его за хвост. Я, кажется, научилась. Не всегда. Но могу в течение дня остановиться и спросить себя: чем живу сейчас? Что чувствую, что вижу, что обоняю? И действительно чувствую, вижу, слышу, нюхаю. Раньше на этом месте был комок нервов, который просто не давал ничего почувствовать. Бежать, бежать, бежать — ради бега, только чтобы не слышать зашкаливающую тревожность в ушах.*

*А теперь я могу пожертвовать тем, что «НАДО», ради чего-то ценного прямо сейчас. Например, не готовить свежую еду детям, а поесть вчерашней каши, зато полчаса поваляться на кровати, потискать детей, погоняться за ними, послушать, как они хохочут. Почувствовать, какие у меня сладкие малыши и как с ними здорово.*

*Я поняла, что мне важно жить в не очень быстром темпе. От быстрого темпа я сбиваюсь, впадаю в панику и теряю весь свой ресурс. Был тут один момент на днях, когда я вышла из себя и орала — когда надо было несколько срочных*

*задач решить прямо сейчас, а то «конец света». Тревожусь, что в медленном темпе чего-то важного не успею. Ну уж нет — сама же себе отвечаю — лучше пусть не успею, чем сделаюсь дерганая и перестану замечать, что же я все-таки делаю и чем живу.*

*И еще суперважное. Нужно следить за собой и вовремя проводить ТО. Вчера вот сбежала на полдня из дому — пиджачок купила, на встречу выпускников сбегала, в Госбанк на экскурсию попала — и малость поднаполнилась. Хотя и простудилась, но все равно я спокойная и довольная.*

Вам и ребенку должно быть хорошо сегодня, жертвы ради будущего убивают настоящее, а в будущем дают часто совсем не тот результат. Нет никакой однозначной связи между закидонами маленького ребенка и его будущим. Все это изменится еще десять раз даже до того, как он вырастет. А уж когда будет подростком, его личность разберется на части и соберется заново. Сегодняшний день — все, что у нас есть. На самом деле мне нравится наш сегодняшний день. Нравится, что возможность выбирать «дети или работа», которая когда-то казалась женщинам недостижимым счастьем, у нас на глазах сменяется новой свободой — возможностью не

выбирать.

*Однажды, возвращаясь из командировки поздним вечером, я ехала в такси из аэропорта домой и думала о том, что муж и сын, меня, наверное, дождутся, а дочка (ей было лет девять) будет уже спать, когда я доберусь до дома, а завтра утром ей в школу, а у меня вечерняя группа, и мы опять почти не увидимся, и надо еще проверить, есть ли у нее чистая одежда на неделю, и выяснить, когда там нужна парадная форма к открытому уроку. Я чувствовала себя несчастной и подсчитывала, сколько часов останется поспать до утреннего будильника. Получалось мало.*

*Был конец ноября, до долгих новогодних каникул еще больше месяца, и в него войдут еще две поездки, такси ехало по темным замерзшим улицам, у водителя тихо играла музыка, и вдруг он спросил: «Не возражаете?» и сделал громче. Это была песня It's my life. Строчка повторялась раз за разом с этой особой интонацией — решимости, вызова, грусти, принятия, все одновременно. И под эту музыку пришло новое состояние. Это моя жизнь. Я ее сама выбрала. Я хотела эту работу — я ее делаю, и делаю хорошо, мне понравилось, как прошел семинар. Мой ребенок был три дня без меня,*

*но с папой и старшим братом, и я знаю, что они могут о ней позаботиться. Я устаю и не успеваю– это нормально, это и значит быть взрослым. It's my life, и не думаю, что я бы хотела другую. Настроение изменилось, таксист немного обалдел от эмоционального накала моего «Спасибо!», и вот я уже вхожу домой — и, конечно, дите не спит, скачет в пижаме, а папа разводит руками — не хотела без тебя засыпать никак. Наверное, если б не песня, я бы начала ворчать и раздражаться, а так я просто выключила будильник и отменила школу на завтра. И мы еще долго обнимались, болтали и пробовали гостинцы, а утром выспались, разобрались с одеждой и сварили суп, так что, отправляясь вести вечернюю группу, я чувствовала себя довольно хорошей мамой.*

Это наша жизнь, дорогие современницы. Мы лавируем между препятствиями, удерживаем курс, а если надо — можем и сломать колею. Наши дети, наши любимые, наше тело, наша работа, наши мечты — все это ценно для нас, жизнь — это не выбор «то вместо этого», это искусство баланса, искусство держать цепко и отпускать легко, прощать себе несовершенство и уметь объяснять миру, что в его интересах прогнуться под нас, потому что, как известно, чего хочет

женщина — того хочет Бог. И каждая из нас знает имя этой женщины.

Пока не все ясно и не все просто, многое нужно изменить внутри себя и в окружающем мире. Это очень большая работа, которую прямо сейчас делают миллионы матерей и отцов — сталкиваясь с трудностями, заходя в тупик и изобретая выходы. Это то, что надо делать, обмениваясь опытом и поддерживая друг друга. Мне нравится, что люди встречаются, учатся, помогают друг другу и спорят и на селфМама-форумах, и на множестве других виртуальных и реальных площадок для современных родителей. Они ищут модель нового родительства, в котором ценностью будут и родители, и ребенок.

Я надеюсь, что в следующем издании книги появятся и ваши идеи. Присылайте свои истории, свои находки, лайфхаки и ноу-хау на адрес m.gumskaya@ast.ru с темой «Selfmama».