

# Я же не только мать

ДАРИТЬ ЛЮБОВЬ,  
НЕ ИЗМЕНЯЯ СЕБЕ



ЮЛИЯ ГЕНДИНА

Больше чем мама или папа. Истории о том,  
как не потерять себя, когда рождаются дети

Юлия Гендина

**Я ж не только мать. Дарить  
любовь, не изменяя себе**

«ЭКСМО»

2023

УДК 159.92  
ББК 88.5

## **Гендина Ю. А.**

Я ж не только мать. Дарить любовь, не изменяя себе /  
Ю. А. Гендина — «Эксмо», 2023 — (Больше чем мама или папа.  
Истории о том, как не потерять себя, когда рождаются дети)

ISBN 978-5-04-187292-2

В клубок под названием «родительство» вплетено много ниточек: опыт нашего детства, давление общества, стереотипы, многочисленные теории и переживания, правильно ли мы воспитываем. Юлия Гендина – мастер интерьерного вязания, популярный блогер и мама подростков – предлагает свой взгляд на материнство. Очень личный и с долей иронии. Узнайте, что получается, если воспитывать детей просто по зову сердца, из любви и уважения к ним. Книга «Я ж не только мать» придаст вам сил и уверенности, если: Сомневаетесь в том, насколько вы хороший родитель. Боитесь отпустить детей во взрослый мир, в котором ругаются матом, курят и едят фаст-фуд. Хотите делиться с детьми переживаниями и ждете от них того же, но не знаете, как начать. Разводите и не можете рассказать об этом детям. Хотите воспитать свободных, самостоятельных, счастливых людей и самой остаться свободной и счастливой. Ищете поддержку и единомышленников, чтобы открыто обсуждать проблемы воспитания. Читайте книгу уникального формата, в создании которой приняли участие сыновья автора и профессиональный гештальт-терапевт. После каждой главы вы найдете их комментарии. Понравилась книга? Знаем, что стоит прочитать дальше! В PDF-приложении и на последней странице книги вы найдете секретный промокод на скидку на другие книги автора 40% В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги. Получите в подарок чек-лист «МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ. Защита детей от сексуального насилия» при покупке книги до 12.06.2023

УДК 159.92

ББК 88.5

ISBN 978-5-04-187292-2

© Гендина Ю. А., 2023

© Эксмо, 2023

## Содержание

Благодарности	7
Предисловие	8
Для кого эта книга	10
Как устроена книга	11
Действующие лица	12
Наблюдатели	13
Про еду	14
«Ты не ешь, ты режь»	15
«Он все равно вырастет и пойдет есть свой бургер в „Мак“»	18
«Как не хочешь есть? Странно, всегда любил!»	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# Юлия Гендина

## Я ж не только мать. Дарить любовь, не изменяя себе

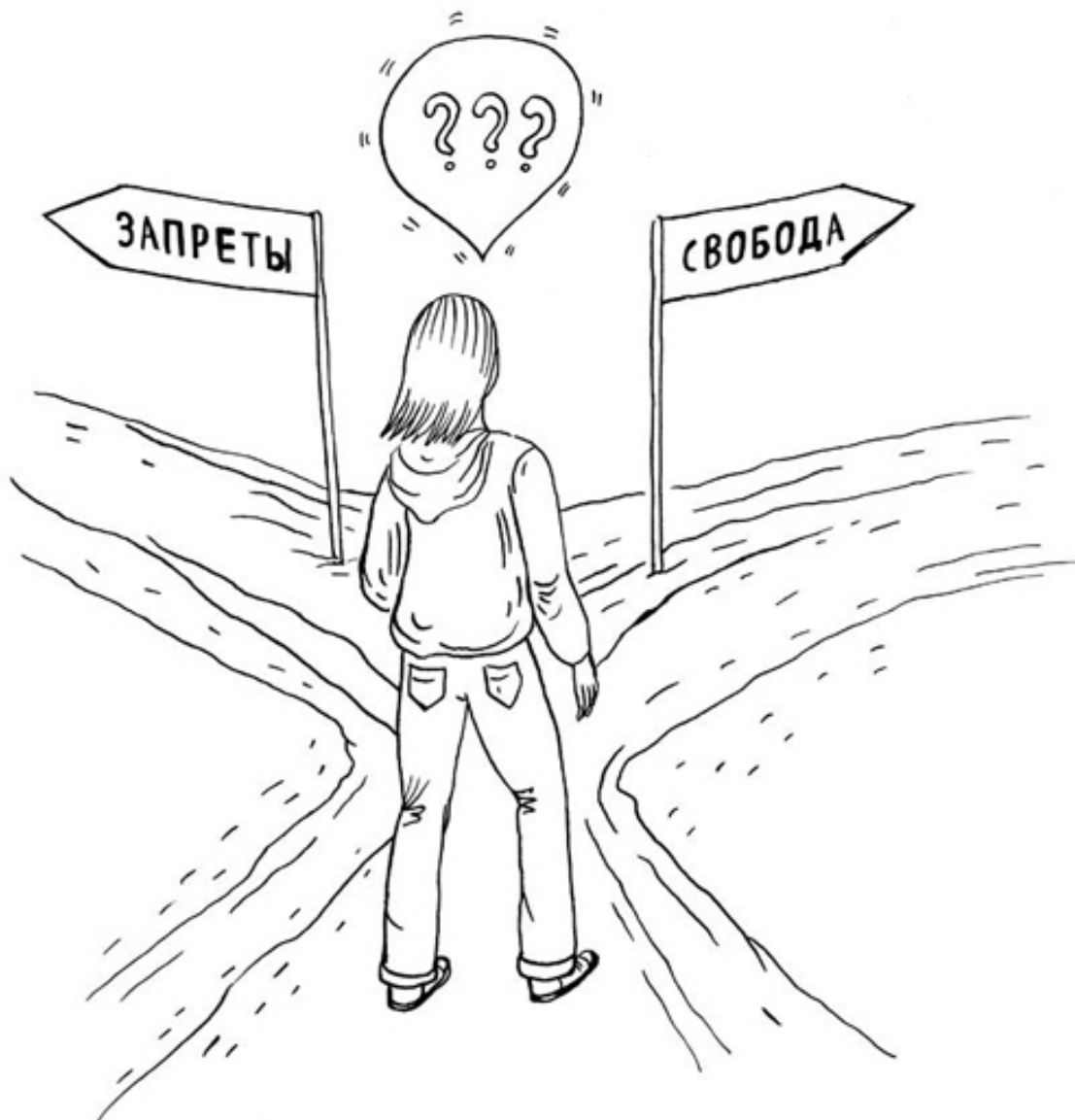
© Гендина Ю. А., текст, 2023

© Клименко Е. Н., иллюстрации, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

\* \* \*

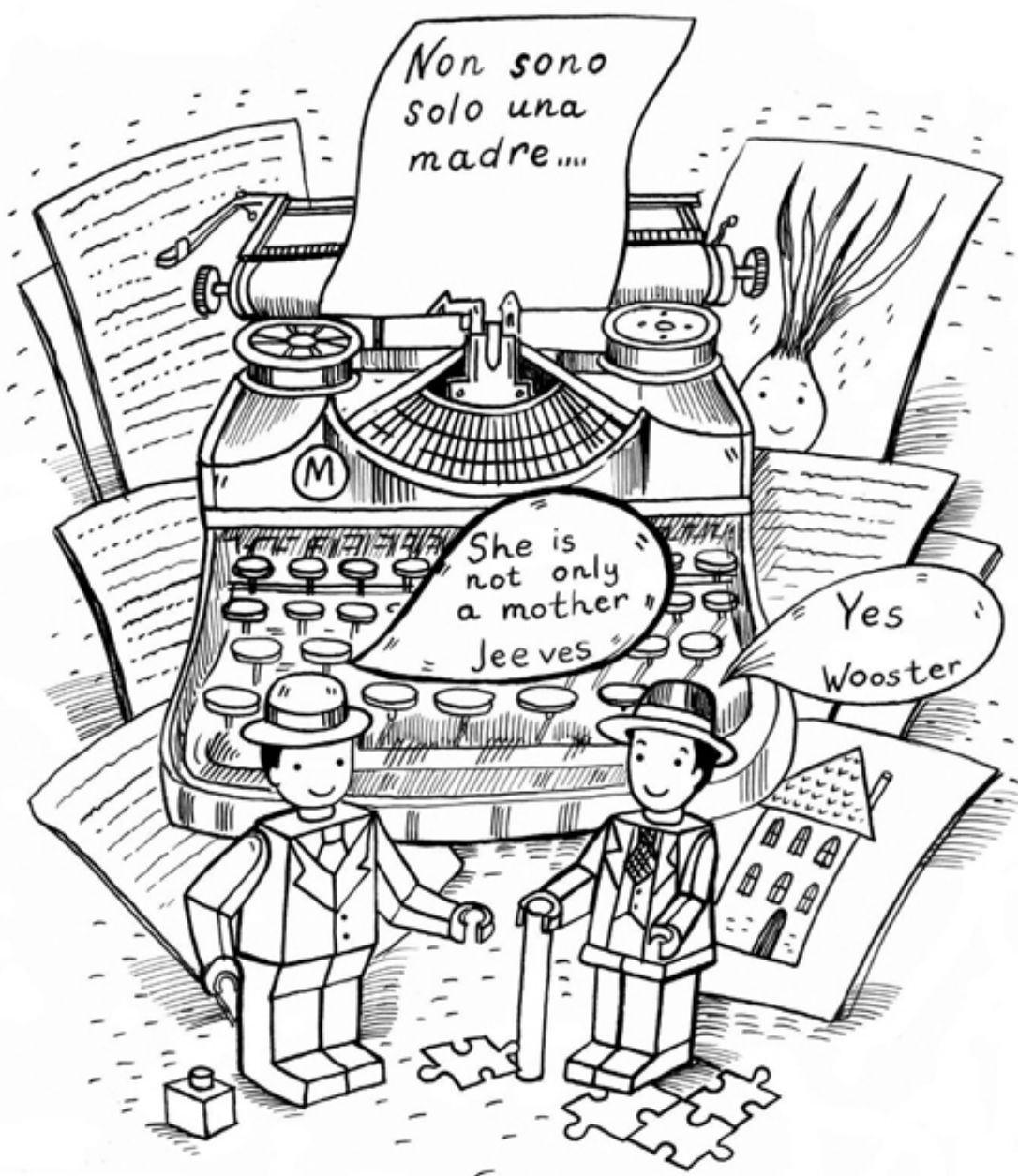
*Посвящается Мише и Грише – всегда помните, что дети нужны  
только для трех вещей: целовать, обнимать и щекотать пятки*



## Благодарности

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

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



## Предисловие

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

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

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

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

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

Я никогда не любила детские площадки и материнскую тусовку, не любила готовить и всегда забирала себе лучший кусок, никогда не разговаривала с детьми на «детском языке» и сразу объяснила, что «тетями» и «дядями» моих друзей называть нельзя, никогда не заставляла их есть, но с раннего возраста объясняла, как и что нужно пить, чтобы не было плохо. В общем, я оставалась обычным человеком, а не «яжматерью».

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

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

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

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

## Для кого эта книга

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

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

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

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

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

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

## Как устроена книга

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

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

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

Кроме того, в каждой главе вы найдете комментарии моих виртуальных собеседников. На самом деле это живые люди – мои подруги с детьми, у которых отличный от моего взгляд на материнство, а также друзья, у которых детей нет, но есть что вспомнить из своего детства.

Свою оценку событиям даст и гештальт-терапевт Марк Перельцвайг. Мне хотелось увидеть его профессиональный взгляд на мою тактику поведения с детьми и сейчас, спустя годы, попробовать ее проанализировать.

Да, важный момент – свои комментарии к каждой главе оставили и дети. Особенно интересен их теперешний взгляд на давние события. Что они запомнили, а о чем даже не вспоминают, как реагируют сейчас на мои поступки и как реагировали много лет назад, и главное – с каким багажом благодарностей, претензий и вопросов ко мне они пришли к своим 15 и 18 годам? Спойлер: все оказалось вообще не так, как я предполагала.

Важная особенность книги – интерактивность. Вот QR-код, с помощью которого можно перейти на чат, чтобы обсудить описанное в книге со мной и другими участниками чата. То есть все, что вы будете с недоумением или с восторгом высказывать подругам, можно будет напрямую написать сразу мне. Устроим дискуссию, послушаем разные мнения – это всегда очень интересно!



## Действующие лица

### *Юлия, 40 лет*

Трусливая, но честная мать. Трусливая – потому что по своей материнской дороге шла всегда немного на ощупь, открывая вместе с детьми этот удивительный мир заново, боясь лишней раз свернуть не туда. Честная – потому что не было сил притворяться, что все это легко и приятно, потому что проще говорить правду – особенно детям. Никогда не стыдилась своих слез перед детьми. И да, еще важный момент: никогда не считала материнство поводом изменять себе и своим привычкам. Дети для меня – такие же взрослые, просто неопытные еще.

### *Миша, 18 лет*

«Ну вот же, видите, целых 11 миллиметров!» – так я узнала о том, что у меня будет ребенок. С Мишкой я сдавала госэкзамены, поглаживая его пятку сквозь живот, на удачу. Мы с ним оба первопроходцы – он первый ребенок у меня, а я мать-новичок у него. Так и учились друг у друга смелости, нежности и открытости. А сейчас уже я учусь многому у него и восхищаюсь тем, как быстро во многом он превзошел меня. И это прекрасно.

### *Гриша, 15 лет*

К Гришке я была готова настолько, что он ну никакого горя не знал. Видимо, поэтому этот парень все время смеялся. С Гришей я отчетливо поняла, что значит родить отдельного другого человека – по характеру он абсолютно не похож на меня. Нет ни моей стеснительности, ни моих страхов, ни зашоренности, ни закрытости. Я учусь у Гриши жизни, вот так правильнее, наверное, сказать – умению проживать жизнь на все 100 %, ни о чем не жалея.

### *Отец детей и по совместительству бывший муж*

«Да, я люблю женщин поопытнее», – говорил мне этот 21-летний парень, каждый раз подчеркивая, что младше меня на целых полгода. Я полюбила его за глаза, за озорство, за легкость в принятии решений, за фразу «Ну, тут все просто, смотрите» (помню, как я покорила всю кафедру этой фразой на госэкзамене). Мы стали молодыми родителями и подошли к этому процессу с любопытством и весельем. Например, обожали играть у спящих детей на нижней губе – ну знаете, оттопыривать ее. Вот так стояли, склонившись над кроваткой, и ржали, дураки. Было нелегко, мы уставали, но очень старались. Нас хватило на девять лет. Но для детей нас хватит на всю жизнь.

## Наблюдатели

### *Гештальт-терапевт Марк Перельцвайг (@perelzweig)*

По первому образованию юрист, занимался бракоразводными процессами. В ходе практики заинтересовался внесудебными способами разрешения конфликтов: медиацией, а затем и психотерапией. После двух лет личной терапии в гештальт-подходе поступил и окончил Московский институт гештальт-терапии и консультирования (МИГТиК) под руководством В. Сонькина и О. Мовчан. Ведет индивидуальную и групповую терапию в Москве и онлайн.

Специализируется на конфликтах в паре, с родителями и детьми, преодолении разнообразных жизненных кризисов.

«Зачем заниматься психотерапией? Для меня ответом и напутствием стала цитата Лема из Соляриса: «Должен вам сказать, что мы вовсе не хотим завоевывать никакой космос. Мы в глупом положении человека, рвущегося к цели, которая ему не нужна. Человеку нужен человек».

Для меня всегда был очевиден этот перекося. В техническом и научном плане мы совершаем небывалый прорыв. Но все никак не можем ответить на старые как мир вопросы: кто мы? зачем мы живем? как жить с другими людьми? Хитрость в том, что ответ на этот вопрос нельзя прочитать в книге, а можно только прочувствовать изнутри. И это – смысл гештальт-терапии».

### *Анна, Мария, Екатерина, Елизавета, Игорь и еще много моих друзей и знакомых*

Мои друзья и знакомые, которые согласились поучаствовать в написании этой книги и помочь мне выглянуть немного за рамки моего представления о материнстве, посмотреть на их опыт и их представления о правильном и неправильном. У кого-то из них совсем маленькие дети, у кого-то уже повзрослее. Не менее интересен взгляд на мои материнские истории и тех, у кого детей нет, но кто отлично помнит, как вели себя с ними их родители и к чему это все привело в их уже взрослом возрасте. Кажется, нам всем вместе удалось обрисовать полную картину и привести вас, дорогой читатель, к неутешительному выводу: все усилия тщетны. Так что делай со своим ребенком что хочешь, но не навреди ему.

## Про еду



## «Ты не ешь, ты режь»



Еда была всегда культом в моей семье, несмотря на любимую папину фразу «хоть мы и не делаем из еды культа, но...». Конечно, делаем и всегда делали. Но для нас было главным не количество и сервировка блюд, а вкус. Причем ради этого вкуса далеко не всегда нужно часами стоять у плиты. Я с детства знала, что вкусная еда – это необязательно приготовленное блюдо, это может быть набор очень вкусных продуктов.

Правильная красная картошка, которая при варке становится той самой любимой рассыпчатой. Жирная скумбрия холодного копчения. Балтийская килька пряного посола. Помидоры сорта «Черный слон», такие некрасивые снаружи и сладкие и сочные внутри. Красный приплюснутый сладкий репчатый лук. Хрустящая квашеная капуста с клюквой, в которую мы резали лук и которую поливали пахучим подсолнечным маслом с рынка. Запеченный в духовке картофель, который папа предварительно разрезал на половинки, делал маленькое отверстие в центре, чтобы положить туда немного сливочного масла, солил и смазывал специями, был часто воскресным гастрономическим приключением. Ну и конечно моченый арбуз – не путайте только с маринованным, речь именно про выдержанный в бочке моченый арбуз (многим, кстати, давала попробовать – никому из друзей не понравилось, ну на любителя продукт, это правда).

Родители работали в молодости в издательстве «Просвещение», папа – в индийской редакции, благодаря чему мое главное кулинарное воспоминание детства такое: я аккуратно открываю банку с соусом «Манго чатни» и, зажмурившись, подношу ее к носу, потихоньку вдыхая пряный сладковатый аромат. Про попробовать и речи не было – даже папе, любителю острого, на целый ужин хватало маленького кусочка этого манго. Но сама идея так разнообразить вкус еды мне очень нравилась. Оливки, оливковое масло и соевый соус я полюбила уже взрослым человеком, хотя на кухне видела их с детства.

Тут надо, конечно, вернуться в суровую реальность: родители работали, никто не стоял круглосуточно у плиты, мама готовила очень вкусно и разнообразно, на готовку убивала все выходные, но хватало приготовленного примерно до среды. Дальше мы с братом, приходя после школы домой, готовили себе обед самостоятельно, и это было нормально: сварить сосиски с макаронами или пожарить полуфабрикаты совсем не сложно. Иногда меня пробивало на эксперименты, и я жарила себе картошку, заливая ее потом яйцом – гордость за себя зашкаливала. И ведь вкусно было, особенно с квашеной капустой с луком и маслом.

Я всегда любила вкусно поесть, а мама этим пользовалась, привлекая меня к совместному приготовлению пищи в обмен на возможность есть всякую вкусноту прямо в процессе готовки. Поэтому у меня сложились очень приятные детские кулинарные воспоминания.

Вот я прокручиваю вареное мясо для слоеных пирожков, уже предвкушая, как буду пробовать готовую начинку – теплое мясо, смешанное с обжаренным луком и вареными яйцами. Пишу я, и аж тепло на душе, ух. А вот я перебираю вишню для вареников и попутно отправляю некоторые из ягод в рот – надо же попробовать, вдруг нехорошая ягода попадется. А вот я режу овощи для винегрета: в винегрет же добавляют соленые бочковые огурцы, и ведь нет ничего лучше, чем похрустеть таким огурцом в процессе резки.

Любимая мамина фраза во время наших кулинарных посиделок: «Ты не ешь, ты режь». Но мы обе понимали, что только еда и держит меня на кухне, и это всех устраивало.

Учила ли мама меня готовить? Нет, никогда. Получилось ли у нее оставить у меня в памяти и на душе приятные и теплые воспоминания? Да, безусловно. И я уверена, что это лучшее, что она могла сделать в данном случае. Ведь самое ценное, что только может быть у ребенка, – это счастливые моменты, проведенные с родителями, неважно за каким занятием.

Что важно, я не припомню, чтобы мои родители говорили что-то вроде: «Надо съесть, а то не вырастешь», «Пока не съешь – не выйдешь из-за стола», «Пока не съешь, не получишь сладкое», «Мало ли что не нравится – молчи и ешь» – и прочее в таком духе. Не знаю почему. Наверное, потому, что от вкуса не отказываются. Потому что заставлять есть – это как признать, что еда невкусная, и без насилия ее в себя не засунуть. «Не надо, не ешь, у нас демократия, нам больше достанется», – вот что я всегда слышала за столом.

Моя школьная подруга обожала приходиться к нам домой на воскресные обеды – ее поражала насыщенность всего этого гастрономического мероприятия едой, разговорами и вкусом. Мы и правда могли сидеть часа два – закусывали вареной картошкой или винегретом с килькой или скумбрией, потом переходили к наваристому супу с мясом, после чего очередь (правда, не у всех) доходила до какого-нибудь жаркого, а особо выносливые еще и пирогом баловались. Я-то сходила с дистанции еще на супе, а иногда и на закуске, выслушивая снова и снова: «Ну конечно, опять наелась до основного блюда». Основное блюдо для меня переходило уже на ужин.

Так вот родителям будто дела не было до моих «хочу» и «не хочу» – мне давали возможность прикоснуться к вкусному, а дальше уж я сама решала, что есть, а что нет.

А вот с бабушкой все было по-другому. С бабушкой я жила на даче все лето, а весь остальной год нас привозили к бабушке с дедушкой на выходные и каникулы. И здесь была картина обратная: бабушка ставила своей целью именно накормить. Чувствуете разницу? Не дать возможность испытать приятные вкусовые ощущения, а накормить, чтобы ребенок еще какое-то время был сыт, у него были силы, он чувствовал себя хорошо. Так мне объясняла бабушка. И что у меня осталось из воспоминаний? Наш с ней спор по поводу лука в супе. Ненавижу вареный лук в супе. Сейчас я понимаю, что луковица придает бульону необходимый аромат и вкус, но тогда я не могла взять в толк, зачем его было крупно резать и оставлять такими ломтями в бульоне? Не съесть суп было нельзя, потому что – читайте выше – сытость, сила и прочее. Так что формулу счастья «зажмурься, переживи этот суп, но зато потом получишь что-то вкусное» я усвоила именно тогда, с бабушкой на даче. И это при том, что бабушка очень меня баловала, покупала тонну конфет, зефира и разнообразного печенья – первые молочные зубы я потеряла уже в пять лет, до сих пор бабушкины ириски вспоминаю, – вся сахарная вата везде была моя. То есть сладкое в огромном количестве, мучное – это ребенку очень нужно, но и суп изволь съесть. Будто суп извинял все эти инсулиновые бомбы, как бы обнулял их. Но и бабушке при всем этом удалось оставить у меня очень яркое гастрономическое воспоминание: вот мы едем с ней в цирк на Вернадского, выходим из метро, а там киоск хлебный (почему-то), и бабушка всегда покупала мне батон теплого белого хрустящего хлеба, который, внима-

ние, я съедала почти целиком, пока мы шли до цирка (идти там минут десять). Вкусно было – закачаешься. Но удивительны представления о пользе и вреде еды для человека. Бабушка, я тебя очень любила и люблю все равно.

Вот с таким набором иногда противоречащих друг другу подходов к значению и месту еды в жизни человека я и выросла. И с ними я и встретила своих детей.

## «Он все равно вырастет и пойдет есть свой бургер в „Мак“»



### *Как я кормила детей, не изматывая себя готовкой*

Я никогда особенно не готовила, поэтому с чего бы мне вдруг измениться и внезапно проявить рвение в этом вопросе, правда? Но правда жизни настигла меня, когда Мишке исполнилось полгода. Помните, я рассказывала, что люблю действовать по инструкции? Чем ребенок отличается от пылесоса? Мало чем, решила я. Вот написано было в инструкции к Мишке, что в полгода нужно вводить прикорм (слово-то какое, совсем не про вкус). Ну, думаю, надо значит надо. Почитала всяких книжек – везде было написано, что я для Мишки – настоящий маг и волшебник, который станет его проводником в мир вкуса и еды. А это большая ответственность, решила я.

Но как и во всяком руководстве, там были нюансы: оказалось, что знакомить нового человека со вкусом нужно без вкуса. То есть никакой тебе соли, никакого соевого соуса и прочих вредных аллергенов. Это был шок для меня. Но я не сдавалась – я же теперь мать, а стало быть, нужно соответствовать. Да, был еще важный момент – хорошая мать все готовит сама. Ездит на кабриолете по утрам на рынок, отбирает для своего ребеночка самые свежие продукты и готовит ему правильную вкусную еду, чтобы он, когда вырастет, вспоминал эти блюда с благоговением (когда будет уплетать очередной бургер в „Мак“, да).

И я пустилась в удивительный мир под рабочим названием «Я хорошая мать, а значит, я одарю своего ребенка разнообразными продуктами и блюдами, а он будет все это с удовольствием есть».

В доме немедленно появилась пароварка и блендер – мои верные помощники на пути в бездну отчаяния и бессилия. Начать следовало с овощей и фруктов. Несмотря на чудовищный недосып, я рьяно пустилась в эксперименты с несчастными овощами, бесконечно прогоняя их через пароварку, блендер и обратно. С самого начала меня поразило, как быстро я лишая такие красивые морковь и брокколи их естественного яркого цвета и превращаю в странную жижу. Но ничего, думала я, главное ведь вкус.

И вот первое овощное пюре готово: картофель, цветная капуста, морковь и брокколи единой массой непередаваемого цвета вылились в тарелку. Как сейчас перед глазами: тарелка

была с машинками. Торжественно усаживаю Мишку в кресло, надеваю на него красивущий пластиковый слюнявчик, зачерпываю ложкой немного пюре и протягиваю ему в рот. Очень хорошо помню его озорные глаза и предвкушение чего-то необычного. Я бы сама предвкушала, чего уж тут. Его физиономию в момент соприкосновения языка с пюре я не забуду никогда. Я бы даже так сказала: такой быстрой смены эмоций я никогда раньше не видела. Буквально за три секунды озорной взгляд исчез, а лицо исказилось недовольной и немного удивленной гримасой. Мишка будто спрашивал меня: «Ты что, серьезно мне вот это предлагаешь?»

Так я в секунду поняла, что навсегда испортила ему первый раз (а это ведь всегда неприятно, если вы понимаете, о чем я). Потом я попробовала свое варево сама. Ну, скажем прямо, ничего удивительного в том, что Мишка не стал это есть, не было: кому понравится эта теплая клейкая безвкусная масса?



Помню, как я расстроилась и почувствовала себя бессильной. Что же я, не справилась со своей магической ролью? Все же готовят, дети едят, а я как же? Это придало мне сил продолжать свои безумные эксперименты над несчастными овощами. Я пробовала разные сочетания, превращая их то в суп, то в пюре. Но все было без толку. Я только еще больше уставала и расстраивалась. А Мишка тщетно пытался мне объяснить, что в наших отношениях есть проблемки и хорошо бы сменить курс. Когда при очередной попытке «наградить его новым

вкусом» Мишка опрокинул тарелку, я разрыдалась. Прямо при нем сидела и горько плакала. Не могу сейчас сказать, были ли эти слезы от злости за его поведение, или от собственного бессилия. Скорее от того, что я не могу выполнить инструкцию, а значит – не могу быть хорошей матерью.

Тогда я все-таки приняла спасительное решение и отложила пока овощи в дальний ящик, переключившись на фрукты. У фруктов понятный приятный яркий вкус, их не нужно ничем сдабривать, я, взрослый человек, сама ем их в первозданном виде, а значит, и Мишке понравится. И о чудо – сработало! Яблоко и банан пошли на ура.

Фруктовый успех придал мне сил, и я дала слабину: решила, что позволю себе быть не совсем идеальной матерью и буду кормить Мишку фруктовым пюре из банок. О, скажу я вам, целый мир перед нами открылся. Какое сливовое и яблочное пюре умеют делать эти специалисты по консервантам, ух!

Но овощная проблема продолжала стоять остро. Время шло, уже пора было вводить мясо, а я буксовала. И честно говоря, не хотелось снова возвращаться к этому стрессу.

И тут ко мне пришла помощь. У каждой матери должен быть рядом адекватный человек. Точнее, не так: я искренне желаю каждой матери рядом такого трезво мыслящего человека, который был у меня. Сейчас расскажу.

Когда Мишка родился, нам посчастливилось попасть в руки к педиатру Игорю Станиславовичу. Этот чудо-человек приходил ко мне каждый месяц с рождения сына и первым делом заявлял: «Ну, давайте, жалуйтесь – что вам не нравится в ребенке». И лучше фразы не придумаешь. Мне много чего не нравилось, но не в ребенке скорее, а в самом материнстве. Я не высыпалась – и нет, радостная улыбка выспавшегося и сытого ребенка не придавала мне сил, – я не могла толком и спокойно сходить в душ, я не могла выделить на себя хоть сколько-нибудь времени. Ну обычные жалобы молодой матери, да. Но Игорю Станиславовичу я жаловалась конкретно, выделяла главное, так скажем.

И вот он пришел в очередной раз, а я уже на пороге оттарабанила: «Мишка не хочет есть мой суп!» Дальнейший наш диалог строился так:

- Что ребенок ест, перечислите.
- Грудное молоко, жидкую кашу из бутылки, яблоко, банан и печенье.
- Так, чудесно, чем еще вы пытаетесь его накормить?
- Ну как же. Нужно же вводить овощи.
- Кому нужно?
- Мишке нужно. Так написано, что в полгода нужно вводить овощи.
- Ладно, и что вы ему даете конкретно?
- Варю овощи в пароварке, перетираю в блендере, добавляю немного воды и даю.
- И зачем ему нужен ваш переваренный несоленый овощной суп? Он все равно вырастет и пойдет есть свой бургер в «Мак». Чего вы добиваетесь?

И правда. Зачем моему Мишке нужна эта гадость? Чего я добиваюсь? Чтобы он всем сердцем полюбил брокколи? В этом смысл моей жизни, моя задача на ближайшие годы? И полегчало.

Вечером я сварила себе картошки, как я люблю, чтобы рассыпчатая была, разломилась вилкой, чуть посолила и дала Мишке кусочек. А потом еще и еще. Так я поняла, что отходить от инструкции – нормально. Что полгода – не приговор. А главное – что я все-таки маг и волшебник, раз мне удалось подарить ребенку вкус правильно сваренной картошки.



С тех пор я сформулировала для себя несколько тезисов:

- я не хозяйка и не образцовый кулинар;
- я не собираюсь вдруг стать такой хозяйкой и кулинаром ради детей, потому что мне не будет это приносить удовольствия, и ломать себя я не хочу;
- я готовлю для детей только то, что они действительно любят;
- я не против покупной еды и полуфабрикатов (смотрите первый пункт), лишь бы было вкусно и не слишком вредно (я все-таки не враг себе и детям, желудки нам дороги);
- для меня главное – подарить детям эмоции, связанные с едой, а не только накормить их.

Оглядываясь назад, я понимаю, что мне удалось и себя не сломать, и есть вкусно вместе с детьми. Мой младший сын Гриша помнит, как я сажала его на столешницу на кухне и он смотрел, как я жарю блины. А Мишка, слава богу, не помнит, как я впихивала в него овощи,

но помнит, по моим рассказам, как я воровала у него из ложки грушево-яблочное пюре. И я счастлива. И дети, действительно, все равно едят фастфуд. Но если я им говорю, что в субботу планирую наш любимый деревенский обед, то на фастфуд именно в этот день они его точно не променяют: потому что нет ничего лучше, чем макать коркой свежего черного круглого хлеба в свежесваренный борщ, а зеленый лук макать в этот же момент в сметану, а рядом отварная картошка с килькой. И все это за неспешным приятным разговором на тему «Ну какие там у вас сплетни новые в школе?» А брокколи я и сама не люблю.

## «Как не хочешь есть? Странно, всегда любил!»



### *Как я отстаивала право своих детей есть то, что им нравится*

Можно сколько угодно выстраивать у себя в голове идеальную тактику поведения с детьми, но это все будет работать только в одном случае: никто больше не вмешивается в этот процесс. И тут каждая мать оказывается на развилке, где на покосившемся столбе есть два указателя: «Делай все сама, как хочешь тебе, и пропади» и «Позволь родственникам тебе помогать, но тогда иди на компромиссы». Ну с первым указателем все понятно: будем жить счастливой материнской жизнью ярко, но недолго. Со вторым путем все немного сложнее: нужно научиться не только принимать помощь, но и аккуратно отстаивать свои принципы. И здесь мне пришлось сильно потрудиться.

Как сейчас помню – май 2007 года. Мишке три года, Гришке только исполнилось два месяца. Какая мысль посещает молодую мать ближе к лету? Правильно, детям нужен свежий воздух. Сейчас я уже не очень уверена, что это действительно была моя мысль. Скорее всего, мне ее внушили. С детства я слышала, как мои бабушка и дедушка объясняли это моим родителям, так же говорили родители моих друзей. Я выросла с этой мыслью, и не было шанса поступить по-другому.

Я же человек-инструкция, помните? Поэтому я начала продумывать, что мне нужно будет обязательно взять с собой на дачу. И первым делом я начала себе представлять, что все мы начнем немедленно болеть, а значит, нужны лекарства. А это значит, что нужен список, а это уже привело меня к счастливой мысли – надо звать Игоря Станиславовича, как раз и прививки очередные сделает.

Мой дачный задор педиатр встретил скептически (впрочем, как и все мои идеи).

- Куда вы собрались?
- На дачу.
- Зачем?
- Ну как, детям же нужен свежий воздух.
- Зачем?

– Ну, так считается, что летом в городе детям делать нечего.

– А, ну ясно. Так вы намереваетесь жить на даче с трехлетней и двухмесячным ребенком, я правильно понял?

– Ну да. А еще с бабушкой и дедушкой мужа.

– Так, ну понятно. И вы на все это идете ради свежего воздуха, понятно. Ну что ж, мой вам совет: закопать в огороде бутылек с чем-нибудь, – пригодится.

Бутылек я так и не закопала, но сейчас не об этом. Тем летом на даче я впервые поняла, что не так-то просто придерживаться своих же принципов, когда приходится все время доказывать их право на существование.

Нежеланием ребенка есть «еду, которую всем нужно есть» никого не удивишь – подумаешь, проблема какая. А вот не уговаривать его есть и тем более не заставлять – это уже вызов.

Бабушка моего бывшего мужа всегда говорила: «Как не хочешь есть? Странно, всегда же любил!» И это стало своеобразным слоганом за столом, потому что ну не может человек отказаться от еды, тем более такой вкусной. Если такое происходило, мы с бабушкой действовали обычно по-разному: она начинала настаивать на том, чтобы Мишка все-таки ел, и терпение ее было безграничным; а я, произнося ту же фразу, просто продолжала есть сама, а ребенок мог спокойно выходить из-за стола. Результат в итоге у нас был один и тот же: Мишка не съедал предложенную ему еду, но бабушка волновалась по этому поводу, а я нет. Потому что что? К обеду проголодается и поест.

Помню наши диалоги примерно такого содержания:

– Ну как же все-таки он без каши по утрам? Это же так важно. Каша же силы дает.

– Ну не хочет он овсянку, оно и понятно – я тоже никогда ее не любила. Да и сейчас не люблю.

– Что значит не люблю, когда надо.

– Ну не заставляю же я его есть кашу, если сама не ем.

– А ты и сама ешь. Знаешь как полезно? Каша же силы дает...

И так по кругу. Но в этом диалоге есть ключевой момент: как я могу убедить детей в том, что каша – это вкусно, если сама ее не ем? Притворство какое-то и вранье. Это как пытаться убедить детей, что фастфуд – вреден, уплетая при этом картошку фри. Или рассказывать про вред курения, затягиваясь папироской. Лицемерие какое-то.

Тем летом, на даче, я впервые четко поняла, как мне решить проблему «ребенок не ест мою еду» с психологической точки зрения, то есть как не дать укорениться мысли о том, что я плохо готовлю (а следовательно, я плохая мать) и поэтому ребенок отказывается есть.

Решение было найдено простое и изящное: составить набор несложных вкусных блюд по предварительной семейной договоренности. Блюда, которые устраивали всю семью и которые мне было под силу приготовить, без фанатизма. На практике это выглядело так. Сначала я занялась супами и выбрала те из них, которые я могла приготовить так, чтобы их можно было с удовольствием есть. В шорт-листе остались в итоге борщ, щи, куриный суп с вермишелью и гороховый суп. С гороховым и щами пришлось проститься, потому что они детям почему-то не зашли. Остался беспроектный борщ и куриный суп, который, впрочем, довольно быстро стал у них ассоциироваться с простудой (да, я из тех, кто лечит любые недомогания куриным бульоном). Так что джек-пот взял в итоге борщ, но уж его дети полюбили так, что после моего анонса не остается никаких сомнений, что они его точно будут есть. Дошло и до того, что сами начали просить. Всего один суп и, разумеется, довольно редко – хорошо, если раз в две недели. Ели бы чаще – точно бы надоел. Зато полюбили и хотели, это важнее. Бабушка, кстати, мою эту практику – одного супа – конечно, не поддерживала и летом устраивала детям разносолы: то один суп, то другой, и по-моему, какой-то еще суп им в итоге зашел. И тут тоже важный момент в моей стратегии: вот дети мне говорят, что она сварила им отличный суп, понравился, очень был удачный. Отлично, говорю, просите варить вам его почаще. И убиваю сразу двух

зайцев: и бабушке приятно, что ее усилия, наконец, оценены по достоинству, и мне хорошо, потому что у детей расширяется меню. А конкурировать с ней и пытаться повторить ее суп бессмысленно и времени на это жалко. Такая стратегия оказалась очень выигрышной.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.