

МИРОВЫЕ РОДИТЕЛИ

РИНА МЭЙ АКОСТА МИШЕЛЬ ХАТЧИСОН

ГОЛЛАНДСКИЕ ДЕТИ

САМЫЕ СЧАСТЛИВЫЕ



Мировые родители

Рина Мэй Акоста

**Голландские дети
самые счастливые**

Издательство «Синдбад»

2017

Акоста Р.

Голландские дети самые счастливые / Р. Акоста — Издательство «Синдбад», 2017 — (Мировые родители)

ISBN 978-5-00131-109-6

В недавнем отчете Детского фонда ООН голландские дети названы самыми счастливыми в мире. Почему? Авторы книги американка Рина Мэй Акоста и англичанка Мишель Хатчисон, вышедшие замуж за голландцев и живущие в Нидерландах, дают обстоятельный ответ на этот вопрос. Голландцы сумели добиться баланса между работой и жизнью: их страна лидирует в Европе по неполной занятости, они работают в среднем по двадцать девять часов в неделю, проводя как минимум один день с родными и находя время для самих себя. Будучи людьми довольно консервативными, в воспитании голландцы придерживаются традиционных семейных ценностей, дополняя их уважением как к личности ребенка, так и к личности матери, жизнь которой не заканчивается с рождением малыша. Отцы играют значительную роль в уходе за детьми, а мамы не соревнуются друг с другом в том, кто больше вложил в своего ребенка, — и, соответственно, не страдают столь распространенным комплексом «материнской вины».

ISBN 978-5-00131-109-6

© Акоста Р., 2017

© Издательство «Синдбад», 2017

Содержание

Введение	10
Глава 1	14
Глава 2	23
Глава 3	31
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Рина Мэй Акоста, Мишель Хатчисон

Голландские дети самые счастливые

Rina Mae Acosta, Michele Hutchison

THE HAPPIEST KIDS IN THE WORLD: BRINGNING UP CHILDREN THE DUTCH
WAY

Copyright © Rina Mae Acosta and Michele Hutchison 2017

© Издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление. Издательство
«Синдбад», 2019.

* * *

*Лучший способ воспитать хороших детей – сделать их
счастливыми.
Оскар Уайльд*

СЕМЬЯ РИНЫ



Рина Мэй

Я – американка азиатского происхождения, живу в голландской деревне с мужем Брамом и двумя детьми. Выросла в Сан-Франциско, но мне очень нравится в Европе.



Брам

Мой муж, голландский предприниматель, обожает проводить время с Юлиусом и Маттео в свой «Пападаг» («Папин день»).



Брам Юлиус

Наш первенец, непоседа, любит узнавать новое, слушать сказки перед сном и есть бутерброды с шоколадной посыпкой.



Маттео

Наш младший сын, спокойный ребенок. Поначалу не очень любил спать, но теперь вполне доволен распорядком дня: сон, еда и игры.

СЕМЬЯ МИШЕЛЬ



Мишель

Я родом из центральной Англии. В Амстердам переехала, будучи беременной первым ребенком. Если не пишу и не перевожу, то обычно вожусь в саду.



Мартин

Мой муж, голландский издатель и, по иронии судьбы, англоман, с удовольствием проводит время на кухне.



Бен

Наш старший сын, недавно пошел в среднюю школу; без ума от танцев.



Ина

Наша дочь, напористый, спортивный ребенок, очень любит математику.

Введение

Два малыша только что догнали друг друга на рукоходе, а теперь толкаются на горке – каждый хочет скатиться первым. Их матери сидят на парковой скамейке неподалеку и пьют латте, подставив лица нежаркому солнцу. Вдалеке лает пес, маленький мальчик катится на беговеле, а за ним шагает дедушка, толкая перед собой коляску. По велодорожке, смеясь и перешучиваясь, едут подростки в спортивных костюмах; хоккейные клюшки болтаются в опасной близости от колесных спиц. Они обгоняют молодую маму: та не спеша крутит педали, на раме ее велосипеда в кресле сидит младенец, а на багажнике – ребенок постарше. На лужайке стайка девочек играет в «собачку», наполняя воздух радостным визгом. Неподалеку ребята-скейтбордисты оттачивают свое мастерство. Все дети школьного возраста пришли сюда без взрослых.

Такая идиллическая сцена – не кадр из фильма. Это обычный вечер среды в весеннем амстердамском Вонделпарке, и по всей Голландии ежедневно происходит то же самое.

В 2013 году, по данным опроса ЮНИСЕФ, голландские дети были признаны самыми счастливыми в мире. Согласно исследованию по уровню благополучия они опередили своих сверстников из двадцати девяти наиболее промышленно развитых стран мира. Британские дети оказались на шестнадцатом месте, американские – на двадцать шестом, чуть повыше представителей Латвии, Литвы и Румынии, трех беднейших стран из всех, принявших участие в опросе. Голландские дети вошли в первую пятерку в таких категориях, как: материальное благополучие, здоровье и безопасность, образование, поведение и риски, жилищные условия и благоприятная среда. Фактически, самые высокие показатели нидерландцы получили в категориях «поведение и риски» и «образование» – британское оказалось лишь на двадцать четвертом месте. На вопрос, считают ли они себя счастливыми, более девяноста пяти процентов опрошенных голландских детей ответили утвердительно. Исследования других организаций, например британской Инициативной группы по контролю над детской бедностью и Всемирной организации здравоохранения, также отмечали преимущества детства в Голландии. Уже упоминавшийся опрос ЮНИСЕФ вторит аналогичному исследованию 2007 года. По его итогам Голландия была впервые провозглашена страной с оптимальными условиями для благополучного детства, а Великобритания и США оказались на последних местах.

Кроме того, по данным новейших изысканий, малыши, родившиеся в Нидерландах, благополучнее своих сверстников из США. Сравнения темпераментов голландских и американских младенцев показывают: первые демонстрируют больше признаков довольства, чаще смеются и улыбаются, охотнее, чем вторые, идут «на ручки». Голландских детей проще успокоить, в то время как американские пугливее, легче расстраиваются и разочаровываются. Психологи объясняют расхождения разницей культур и подходов к воспитанию. И нас удивляет, что это явление до сих пор не удостоилось более глубокого изучения.

Мы обе, британка и американка, будучи замужем за голландцами и воспитывая в Нидерландах своих детей, не могли не увидеть, как они здесь счастливы. Описанная выше сцена объясняет почему: юные голландцы наслаждаются и в полной мере пользуются свободой, которой лишены их ровесники в Великобритании и США. Вот несколько фактов о голландских детях:

- * Они дольше спят.
- * В начальной школе практически нет домашних заданий.
- * Детей здесь не только видят, но и слышат.
- * Детям доверяют самостоятельно ездить в школу на велосипедах.
- * Им разрешается играть на улице без контроля взрослых.
- * Голландские семьи чаще собираются за семейной трапезой.

* Дети в Нидерландах проводят больше времени с родителями.

* Маленькие голландцы ценят простые радости и умеют довольствоваться подержанными игрушками.

* И наконец, последнее по счету, но не по степени важности: голландские дети едят на завтрак «хаггельслаг» – бутерброды с шоколадной посыпкой!

Детство здесь – это свобода, множество игр и совсем немного стресса из-за учебы. Общаться с голландскими детьми – одно удовольствие. Как только вы привыкнете к их прямой манере выражаться, то поймете: они коммуникабельны, дружелюбны и необычайно честны. При этом открыты, инициативны, и за ними не нужно постоянно присматривать. И мальчики, и девочки прекрасно умеют занять себя сами.

Когда мы говорим, что «дети счастливы», мы вовсе не имеем в виду, что те радостно подпрыгивают, отлетая от стен, как мячики, и распевают «Нарру» Фаррела Уильямса. Юные голландцы сознают свои достоинства и недостатки, они уверены в себе, умеют строить отношения в семье, дружить, искать и находить любовь и место в мире. К ним прислушиваются родители, их мнение уважают – в этом и заключается детское счастье.

Подобное воспитание порождает самых бойких, ответственных и вежливых подростков, каких только можно представить. Голландские тинейджеры не бунтуют. В них нет свойственного возрасту нарочитого высокомерия – скорее, зрелое чувство собственного достоинства. И хотя вечеринки с ночевками считаются здесь вполне приемлемыми, Голландия может гордиться тем, что по количеству подростковых беременностей она едва ли не на последнем месте в мире. Детей направляют в нужное русло, и они вырастают вполне подготовленными к превратностям взрослой жизни.

Философ Джон Локк в XVII веке говорил: человек после рождения подобен чистому листу, и дело его окружения – заполнить этот лист. Подобный подход определил англо-саксонское отношение к воспитанию. Возможно, именно это породило новую норму: сверхсознательного, самоуверенного и гипервовлеченного родителя. Такой требует от своего чада успеваемости, настаивает на подчинении и транслирует собственное желание видеть ребенка успешным – а в итоге лишает его возможности развиваться в индивидуальном темпе. Нынешнее поколение британских и американских родителей занимается детьми много больше своих предшественников и склонно считать, что все аспекты детской жизни требуют бдительного родительского контроля. Отличительная черта современных родителей в Великобритании и США – тревожность. Наши друзья на родине доводят себя до истощения, подвергая сомнению каждое свое решение и каждый свой выбор, испытывая перманентное чувство вины. Отчего же голландские мамы и папы не так беспокоятся? Отчего не ведут себя, словно наездники, не трясутся над отпрысками, как поступают во всем остальном мире?

Голландцы имеют репутацию людей, толерантных к сексу, алкоголю и наркотикам, но за этим скрывается тщательно охраняемый секрет: они – народ очень консервативный. Сердце голландской культуры – любовь к своему дому и семье, где центральное место занимают дети. У них здоровый подход к родительству: ребенок рассматривается как личность, а не как продолжение отца и матери. Голландцы понимают: достижения не всегда приносят счастье, но счастье может порождать достижения. Эта нация смогла справиться с беспокойством, стрессами и завышенными ожиданиями современного родительства, по-своему определяя благополучие и успешность. Для них успешность начинается со счастья – всех членов семьи.

Голландцам удалось отыскать тонкую грань между вовлечением родителей в воспитательный процесс и благоразумным невмешательством в дела ребенка. Родители обладают авторитетом, однако избегают диктата. Голландия верит в «старые добрые» семейные ценности, но разделяет и современные представления об уважении к личности ребенка и интересах матери вне дома. Одна из базовых норм здешнего общества – простота: семьи часто выбирают недорогой досуг и возврат к традициям.

В этой стране добились идеального баланса между работой и жизнью. Нидерланды – лидер по неполной занятости в Европе. Люди здесь работают в среднем двадцать девять часов в неделю, проводя, как минимум, один день с родными и находя время и для себя самих. Голландские матери не переживают, если мало видятся с детьми, напротив, подчеркивают: их жизнь состоит не только из работы и семьи. Сильные, открытые всем ветрам, уверенные в себе, они не стремятся «скорее приходить в форму», едва выписавшись с малышом из больницы. И не спешат делать за детей вещи, которые тем самым по плечу, с определенного возраста поощряя самостоятельность. Голландки обладают стойкостью и спокойствием. Здесь не встретить духа соревнования и комплекса «материнской вины», которые хорошо знакомы жительницам Великобритании и США.

А голландские отцы не боятся брать на себя «женские дела» и готовы наравне с матерями участвовать и в работе по дому, и в воспитании. В собственный выходной они занимаются ребятишками и помогают укладывать малышей. Отца, который катит коляску или несет младенца в сумке-кенгуру, можно встретить так же часто, как и мать. Когда у ребенка поднимается температура, родители по очереди дежурят у его кровати, а работодатели относятся к этому с пониманием и снисходительностью. Голландских мужчин отличает спокойная уверенность в себе и прямодушие, а до того, что нас, эмигрантов, смешат их уложенные гелем кудри, красные штаны и желтые анораки, им дела нет.

В отличие от нидерландских родителей американские и британские, по нашим наблюдениям, постоянно нервничают из-за собственных завышенных ожиданий и зависимости от чужого мнения. Господствует убеждение: чтобы обеспечить детям преимущество в жизни, вы должны вложить в них все время, деньги, внимание и ресурсы, которые в состоянии дать – а порой и те, что дать не в состоянии. Это убеждение прочно вросло в британскую и американскую культуру. Если мать перестанет соответствовать идеалу, прекратит жертвовать собой, лезть из кожи вон и то и дело обновлять «Пинтерест» – ее настигнет общественное порицание. Но с каких пор быть хорошим родителем значит «превращать воспитание детей в дело всей жизни»? Когда мы смирились с тем, будто ребенок – это тяжкий труд и никакой радости?

Главным критерием оценки и сравнения «правильности» родительских усилий в обществе стали успехи детей в учебе. Все давно привыкли к стандартному набору «родителя среднего класса»: эргономичные коляски, яркие ходунки, полезные завтраки, эксклюзивные частные школы, спортивные клубы, уроки музыки... Моя нью-йоркская подруга сравнила борьбу за место в детском саду Верхнего Ист-Сайда с дракой регбистов за мяч. Трехлетние малыши и их родители вынуждены проходить строжайший отбор, а оказаться отбракованным хуже, чем невесте быть брошенной у алтаря. Существует даже концепция «хороших» и «плохих» дат рождения – ребенка стараются зачать в такое время, чтобы впоследствии он стал «старшим» (и, соответственно, наиболее интеллектуально развитым) в классе. В Нью-Йорке и Лондоне родительская конкуренция достигает пика, а оттуда распространяется на прочие города, городки и деревни. Родительство превратилось в изматывающий бизнес с высочайшим уровнем соперничества, образование детей – в театр военных действий.

Однако тут, в маленькой стране на севере Европы, все иначе. И поэтому здесь растут самые довольные жизнью дети. Поэт Генрих Гейне однажды пошутил: «Когда миру придет конец, я уеду в Голландию, ведь там все случается на пятьдесят лет позже». Жизнь в Нидерландах понятно устроена и немного старомодна. Здешние мальчики и девочки наслаждаются свободой: ездят в школу на велосипедах, а после уроков играют со сверстниками, и никто за ними не присматривает. За общим столом каждому есть о чем рассказать, у семей находится время собраться вместе. В начальной школе нет ни домашних заданий, ни зубрежки перед экзаменами. Словом, о таком детстве многим из нас остается лишь ностальгически вздыхать. Детство с черно-белых фотографий, из старых фильмов и книг Энид Блайтон.

Но действительно ли это возвращение к традициям? Или же прогрессивное мышление, опережающее время? Сознательно ли голландцы избрали такую модель родительства? И что особенного в этой стране? Неужели в ней настолько безопаснее, чем в других?

Голландия – процветающее западноевропейское государство с развитой экономикой и всеми благами цивилизованного мира, но и со многими сопутствующими проблемами, включая преступность, убийства и похищения детей. Однако пресса здесь не разжигает родительские тревоги, сами же родители оценивают реальный уровень риска и соответственно выстраивают свое поведение. В голландском языке существует хорошее слово «релативерен». Оно означает: взвесить все «за» и «против». Вместо того чтобы бояться педофилов, похитителей и стихийных бедствий, родители учат детей справляться с более вероятными источниками опасности. Дабы ребенок не утонул и не попал под машину, он должен уметь держаться на воде, ездить на велосипеде, переходить дорогу и знать правила дорожного движения.

Самое главное – хотя общая задолженность населения в Голландии одна из самых высоких в Европе и проблем в стране хватает, в целом социальное и финансовое неравенство куда меньше, чем в тех же Соединенных Штатах или Великобритании. Условия жизни здесь хороши, хоть и не идеальны. По данным того самого исследования ЮНИСЕФ от 2013 года, в категории «жилищные условия и благоприятная среда» Голландия уступила Швейцарии, Ирландии и Норвегии. Не будем забывать – в стране повсюду высокая влажность, ведь изрядная часть территории находится ниже уровня моря. Вечно серое небо легко может вогнать в депрессию. Словом, вовсе не рай.

Как экспаты, воспитывающие в Голландии детей, мы постараемся подробно рассказать о местном подходе к родительству. Мишель, чьи отпрыски взрослее, будет говорить о воспитании от начальной школы и дальше, Рина – от младенчества до пяти лет. Мы пытались выведать у голландцев, что же они знают и практикуют такого, о чем забыли американские и британские родители. Как у голландцев получаются довольные жизнью дети и приятные во всех отношениях подростки? Неужели дело в бутербродах с шоколадной посыпкой? Или в велосипедах, на которых они гоняют повсюду? В расслабленном подходе к родительству? Или в домашних родах? В любви голландцев к молочным продуктам? А, может, в каникулах на свежем воздухе? Или в особенностях распределения в средней школе? Мы говорили с другими матерями и отцами и спешим поделиться всеми озарениями, которые посетили нас в процессе. Постараемся дать столько подсказок, сколько сможем, чтобы помочь вам воспитать детей в голландском духе, то есть – счастливыми.

Глава 1

Знакомство с Голландией

В которой Рина живет в Дорне, живописном городке среди лесов...



Ответ на вопрос, отчего голландские дети самые счастливые, я начала искать дома, в Дорне, городке с населением десять тысяч человек, расположенном посреди национального парка, где живут молодые семьи, пенсионеры, любители природы и просто неторопливой жизни. Здесь дети играют на засаженных деревьями улицах, ценятся вкусные домашние блинчики и теплое шоколадное молоко. В Дорне едят свежеспекавшиеся вафли на фермерской ярмарке, воздух весной и летом пропитан дымом от барбекю, а зимой и осенью – от горящих в печи поленьев, и лучший способ завести новых друзей, юных и не очень, – прогуляться по окрестному лесу. А еще отсюда 5478 миль до Сан-Франциско, места, которое большую часть жизни я звала своим домом.

Хотя я получаю информацию о том, как живется в родных местах, – спасибо ленте «Фейсбука», публикациям в «Инстаграме» и видеочату в «Скайпе», – сама я существую в параллельной вселенной. Мои родители прилагали массу усилий, стремясь «соответствовать»; мантру «Мы сделали все, чтобы вы получили хорошее образование и жили лучше нас» я слышала изо дня в день. Они задали необычайно высокую планку касательно успехов в учебе, и любой недостаток, любой промах означал позор семьи. Вопрос о том, счастливы ли мы с братьями, всегда оставался второстепенным, некой сноской на полях списка более насущных дел, пока родители работали, не жалея себя. Ведь надо было оплачивать наше обучение в частной католической школе, гасить ипотеку, покупать продукты, помогать оставшимся на Филиппинах родственникам и при этом выглядеть не хуже соседей.

Казалось, что детство – не самое радостное время в жизни, а период, который просто нужно перетерпеть. Теперь я, по иронии судьбы, тоже оставила родину и переехала в голландскую деревушку, где занимаюсь воспитанием детей и осваиваю культуру, так непохожую на нашу, – точь-в-точь как это делали мои мать и отец.

Виной всему трансатлантический роман, любовь с первого взгляда. Однажды голландский студент-магистрант в прямом смысле слова возник на пороге моего дома. Как оказалось, моя кузина Грейс, его приятельница по колледжу Университета Флориды, решила, будто мы с ним созданы друг для друга. Меня это не интересовало – я была слишком занята карьерой в сфере медицинских исследований. Поэтому Грейс взяла дело в свои руки: приехала с Брамом ко мне в гости в Филадельфию, сделав вид, будто пригласила друга просто за компанию. Это была его последняя неделя в Соединенных Штатах перед возвращением в Нидерланды и защитой магистерской диссертации.

Любовь с первого взгляда предсказать невозможно. Я уж точно не ожидала, что открою дверь симпатичному европейцу, а он возьмет да и признается мне в любви через несколько часов. На счастье, мне хватило здравого смысла дать голландскому парню шанс – на расстоянии в 3721 миль через Атлантический океан, разумеется. У нас начался настоящий старомодный

роман, правда, с современным оттенком: он писал длинные бумажные письма, часто присылал электронные, мы регулярно общались в чате «Гугла» и спонтанно созванивались по телефону. Впервые в жизни я задалась вопросом, к чему на самом деле лежит у меня душа. И выяснилось, что вовсе не к медицине.

Предложение Брам сделал в Париже, а свадьбу мы сыграли в Сан-Франциско. И вот десять лет спустя я живу в Голландии, среди лесов, в съемном коттедже постройки тридцатых годов XX века; размышляю о культурных различиях США и Нидерландов и ищу «золотую середину». Хотя я очень счастлива в браке, понадобилось время, чтобы привыкнуть к жизни в Нидерландах. Первые семь лет дались мне нелегко: настолько жестким, сильным и всеобъемлющим оказался культурный шок. Погода здесь преимущественно пасмурная и дождливая, я страдала от сезонной депрессии одиннадцать месяцев в году. И это не единственный аспект, который был мне не по нраву: я долго привыкала к тому, какое все вокруг маленькое и как тут любят давать непрошенные советы.

«Ду мар хевон»

Голландское народное присловье, определяющее все сферы жизни в Нидерландах: «Ду мар хевон дан ду е ал хек хенух», или, кратко, «Ду нормал». В приблизительном переводе это значит «Будь нормальным – это вполне безумно» или еще проще: «Успокойся».

Иногда живущие в Голландии иностранцы трактуют это выражение в негативном ключе: мол, общество требует не высовываться, быть, как все. На самом же деле речь о том, чтобы оставаться таким, какой ты есть. Жизнь – не картинка в «Пинтерест», и никто не ждет от вас совершенства во всем. Просто поймите: не надо слишком напрягаться. Голландцы ценят подлинность и безыскусность. И знают, насколько реальная жизнь далека от идеала.

А если речь заходит о родительстве, «Ду мар хевон» означает лучшее, что вы можете сделать. Будьте собой!

Забеременев первым ребенком, Брамом Юлиусом, я потеряла покой. Мне очень хотелось подарить сыну счастливое детство, которого не было у меня самой. И я соблазнилась мифом об идеальной матери, преувеличенным и нереалистичным представлением о материнстве. Суть мифа заключается в том, что женщина должна целиком посвятить себя ребенку, обзаведясь безграничными запасами терпения и понимания. Я жадно поглощала все (даже непрошенные) советы, изучала противоречащие друг другу подходы к воспитанию, записалась на перинатальные курсы, йогу для беременных и скрупулезно фиксировала все этапы развития ребенка в первый год жизни. Американские родственники и друзья из лучших побуждений задали меня обучающими карточками, руководствами вроде «Язык жестов: как общаться с грудничком», «Отлучаем от груди», книгами доктора Сьюза и DVD-дисками с «Улицей Сезам».

Также я размышляла над преимуществами и недостатками различных методик дошкольного образования: Монтессори, Дальтон-плана, мультиязыковой школы Регины Чели и вальдорфской педагогики. В конце концов, рассуждала я, у моего малыша будет не так много времени, чтобы подготовиться к ответу на вопрос, который зададут ему в приемной комиссии при поступлении в школу: так чем ты занимался в первые тридцать шесть месяцев жизни? (Это на случай, если мы все же вернемся в Сан-Франциско.)

Я стала матерью, уже переехав в Голландию, и неожиданно для себя сблизилась с другими англоязычными иностранцами: британцами, австралийцами, канадцами и новозеландцами. Всех нас голландцы считают «зей из энгельс» («англичанами»). «Зей из энгельс» («Она англичанка») – так меня часто представляли голландцы старшего поколения. Стремясь изба-

виться от одиночества и гнетущего ощущения, будто я превращаюсь в «отчаянную домохозяйку», я завела блог «Постигая Голландию» – о том, каково американке растить здесь ребенка. Я сочла это удачным способом совместить то, чем мне нравится заниматься: сочинять тексты, фотографировать и говорить о семье. Также через блог я хотела наладить связь с другими «энгельс» и подробнее рассказать о себе. Если людям понравится блог, может быть, они захотят со мной подружиться.

Теплое отношение к голландским представлениям о родительстве возникло у меня далеко не сразу. Будучи воспитанной одновременно в католической парадигме чувства родительской вины и этике трудовых мигрантов, я сочла здешний подход чересчур расслабленным и эгоистичным и с подозрением отнеслась к родам под руководством акушерки (идеальный вариант – дома и без использования медикаментов). Поначалу меня искренне удивляло поведение голландок: почему они не тащат двухлетних малышей на уроки музыки или в группы раннего развития и не стремятся отдать их в «правильный» детский сад?

Когда моему ребенку исполнился год, я наткнулась на статью, где говорилось, что, по данным ЮНИСЕФ, голландские дети – самые счастливые в мире. Неужели это правда?

В американском менталитете глубоко укоренилась концепция «погони за счастьем». Мы боремся за «идеальное родительство» и верим, что добьемся вожделенного счастья, если будем круглосуточно играть с ребенком и установим за ним неусыпный надзор. Но голландские родители добиваются этого, прикладывая куда меньше усилий! Может, и мне стоило успокоиться и разобраться, как им это удается? Вдруг воспитание детей способно приносить радость, а не только головную боль?

Я захотела узнать, чем мой подход к родительству отличается от принятого у голландцев. Для этого я подружилась с детьми, которые играли с моим сыном, и однажды вечером записала свои наблюдения. «Восемь секретов голландских детей, самых счастливых в мире» стали моим дебютом в «мамской» блогосфере и вызвали большой интерес у читателей далеко за пределами Голландии.

* * *

Я лихорадочно заканчиваю приготовления ко дню рождения Юлиуса (поскольку и муж, и старший сын носят одно имя, я буду звать малыша Юлиусом во избежание путаницы). Сегодня моему первенцу исполняется три года. Помимо голландских родственников, в списке гостей – мои подруги, живущие в Голландии иностранки, чьим детям примерно столько же лет, сколько и Юлиусу. Трудоголики в прошлом, сейчас они пребывают в «состоянии ремиссии» и постигают прелесть неполного рабочего дня, который оказался вполне приемлемым вариантом даже для самых амбициозных. И точно так же, как я, эти мамы в восторге от здешнего расслабленного подхода к родительству.

Последние хлопоты: добавить дополнительные начинки в самодельную пиццу, поджарить рулеты с яйцом, выжать еще немного лаймового сока в гуакамоле и приготовить вьетнамский салат с говядиной и лапшой. Возможно, украшения для дома в духе «Клуба Микки Мауса» и множество десертов: двухъярусный торт с глазурью, капкейки, шоколадные трюфели и итальянское песочное печенье – выдают во мне американку. Но я никак не избавлюсь от стремления быть феей домашнего очага!

Брам потрясенно качает головой, а свекры попросту ошарашены. Свекровь вообще не понимает, зачем надо столько возиться. Но для меня время, силы и фантазия, вложенные в празднование дня рождения, – наглядное доказательство любви к сыну. Правда, приготовления выматывают, и я даже не знаю, сможет ли Юлиус в свои три года оценить их по достоинству. Дни рождения голландских детей, на которые нас приглашали, были простыми, скромными

и рассчитанными только на членов семьи и, может быть, соседей. Каждый получал по куску торта, потом взрослые сидели и болтали часа три, пока дети играли и носились вокруг.

В Голландии дни рождения, как и прочие праздники, – прежде всего повод собраться вместе. Наши гости поздравили не только именинника, но и его родителей, и бабушку с бабушкой. Голландцы считают: поздравить стоит всех присутствующих. Надо ли говорить, что, впервые столкнувшись с этой традицией, я нашла ее странноватой? Но постепенно я стала ценить эту культурную особенность. Подобно обычаю приносить угощение в школу или на работу, она о том, как отдавать, а не получать.

Наконец сын подбежал ко мне со словами: «Мама, тортик!» Пора петь именинную песенку. Малыши собираются в круг, и в это время перед Юлиусом ставят торт. Сначала поют «С днем рожденья тебя» по-английски, а потом голландскую версию, «Лан зал хей лейфен». Я предпочитаю именно ее, ведь в финале звучит «Гип-гип, ура!», а именинник жестом победителя вскидывает руки.

Смотрю, как мой ребенок задувает три свечки на торте, и не могу удержаться от мысли: он растет счастливым.

* * *

...а Мишель живет в пригороде Амстердама.

Мы с Риной решили исследовать причины счастья голландских детишек в один из весенних дней, который дает ясное представление о моей жизни в Нидерландах. Стоит ясная погода, и мы возимся на участке близ кольцевой автодороги. Я езжу сюда почти каждый уикенд с апреля по октябрь.

Распевают птицы; одна из них повторяет: «Чик-чирик, чик-чирик»! Я, согнувшись вдвое, металлической тяпкой пропалываю грядки с клубникой и малиной. Рядом, на нестриженном газоне, мой муж Мартин устанавливает батут – его убрали на зиму, – а наш сын Бенджамин и его друг Флорис помогают. Мальчишки здорово сработались, изо всех сил натягивая пружины между корпусом и полотном. Наша восьмилетняя дочь Ина позвонила своему лучшему другу Тэйну и укатила на самокате играть к нему домой.

Идиллическая картинка, наполненная солнцем и нарциссами. Когда батут готов, ребята по очереди прыгают на нем. Я подшучиваю над Флорисом: тебя-то выдержит? В одиннадцать лет он вымахал почти с меня ростом – долговязый юный голландец с огромными ногами. Мой сын, наполовину англичанин, выглядит рядом с ним почти карликом. Говорят, все дело в гормонах роста, содержащихся в молоке, но я подозреваю: дело в генах.

Два часа спустя я все еще воюю с сорняками. Это трудоемкий процесс, к тому же мыши вырыли норы под корнями. Голландцам нравится проводить время на свежем воздухе и возиться на своих участках. Большинство из них занимается этим куда чаще меня. В десяти минутах ходьбы от нашего дома расположены пять или шесть больших дачных комплексов. В отличие от британцев, которые обычно обходятся несколькими грядками с овощами да хлипким сарайчиком, голландцы строят отличные домики с солнечными панелями, водо- и газопроводом. Все здесь любят отдых на природе и часто остаются ночевать на своих участках – те приспособлены под мини-кемпинги. Тут и там можно увидеть пенсионеров, загорающих в шезлонгах, детишек, играющих в воде и грязи, и согнувшихся над грядками увлеченных садоводов в косынках. Рядом есть футбольное поле, детская площадка с песочницей для малышей, кафетерий с пивом и закусками для взрослых. А по вечерам в выходные здесь играют в карты, лото и даже поют хором.

Бен и Флорис по очереди ложатся животами на батут, без умолку болтая и фантазируя. Они воображают себя космическими ракетами и пловцами, астронавтами, олимпийскими пры-

гунами с трамплина и акробатами; вот они в невесомости, а вот у них проявились суперспособности; теперь они умеют делать семнадцать сальто назад, но нет, их уже похитили и заперли в домике на дереве! Но им удалось оттуда выбраться, и вот они снова скачут на батуте. Мальчишки много шутят, иной раз даже про ультраправого политика Хирта Вилдерса, и хихикают над самыми простыми остротами. Бен все время рассказывает о субботнем драматическом кружке, где ему больше всего понравилось находиться за сценой между представлениями.

Спрашиваю Флориса, надо ли ему готовиться к школьным тестам. Он удивленно смотрит на меня. «Нет, конечно, что за странная мысль», – читается в его взгляде. Мальчишки заканчивают начальную школу и переходят в среднюю. Флорису, со слов Бена, предстоит нелегкий выбор между специализациями. Но ни один из них не говорит об уроках. Сегодня воскресенье, и на следующей неделе со вторника по четверг они будут сдавать выпускные экзамены в начальной школе, так называемые CITOS (Центральный тест на интеллект и обучаемость). Это местный аналог британского экзамена «Одиннадцать плюс» для зачисления в среднюю школу. Вот только в Голландии нет такого понятия, как «сдал» или «завалил». Результаты отражают академические способности ученика и помогают определиться с выбором уклона средней школы. Спектр весьма широк: общеобразовательные, технические, профессионально-технические или направленные на подготовку квалифицированных рабочих. Другими словами, этот экзамен может повлиять на дальнейшую жизнь ребенка и пути развития карьеры¹.

Честно говоря, я немного нервничаю перед CITOS. Мы с Мартином уверены, что наш сын не покажет впечатляющих результатов. Хотя раньше Бен хорошо учился и даже перескочил через класс, ему трудно сосредоточиться. Главную проблему представляют для него задания, где нужно выбрать один вариант ответа. Он тут же хватается за первый показавшийся ему правильным, а остальные даже не читает. В нескольких написанных им тренировочных тестах большинство ответов были неверными! Будь моя воля (и живи мы в Британии), я бы неустанно повторяла с Беном материал, натаскивая его перед экзаменами. Но Синтия, учительница сына, спокойная женщина лет сорока, нарочно попросила этого не делать.

– Не нужно его заставлять, – предупредила она, словно давить на ребенка – худшее, что может сделать родитель.

Это звучало скорее как указание, нежели вежливая просьба, а я уже научилась не связываться с голландками. Теперь я предпочитаю капитулировать, а не сражаться. Голландки крупнее, сильнее и куда напористее меня. Если мужчины здесь – добрые великаны, то женщины за словом в карман не лезут. К тому же Синтия знает, что делает, и держит все под контролем. И, несмотря на тяжелое предчувствие, я уступаю.

Бен уже составил список из десяти школ, куда хотел бы перейти, перечислив их в порядке предпочтения. Когда мы бывали в разных школах на днях открытых дверей, его поощряли отметить те из них, к которым лежит душа. Потом они с Синтией обсуждали варианты. От нас, родителей, требовался только совещательный голос «с заднего сиденья». Бен читал о разных школах и методах преподавания, обсуждал их репутацию со старшими друзьями, выяснял, где находится то или иное учебное заведение и сколько времени будет занимать дорога туда.

Первым делом он выбрал очень современную школу с гуманитарным уклоном и предметами вроде киноведения и актерского мастерства. Потом обратил внимание на общеобразовательную гимназию, которую заканчивал его дед, – во многом также из-за актерского мастерства в программе. В отличие от нас, сын – прирожденный лицедей. С ранних лет он обожал развлекать публику и научился этому раньше, чем говорить. Даже сейчас куда больше итоговых экзаменов Бена интересует главная роль в школьном мюзикле, вершина его амбиций.

Мартин рассказывает, что в его одиннадцать лет именно школа решала, где он будет учиться дальше. Кажется, родительские предпочтения здесь никогда не являлись решающим

¹ С 2017 года результаты носят скорее рекомендательный характер. – *Примеч. пер.*

фактором. Очевидно, именно это имеют в виду, говоря, что Голландия «детоцентрична». К сожалению, в обеспеченных кругах местного общества уже начинает культивироваться американская система «учимся вместе с ребенком». Родители, которые подтягивают своих отпрысков по разным предметам и нанимают репетиторов, упускают из виду первооснову голландского образования: не давить на детей. На счастье, там, где живем мы, в приоритете все еще желания самого ребенка и мнение учителя, а не родительские амбиции.

В июне мы узнаем, куда именно в итоге пойдет наш сын. Ему есть из чего выбирать – подходящее для Бена обучение предлагают двадцать четыре школы. Все, которые мы посетили, меня вполне устроили. Доверяя принятию решения ребенку, родители избавляют себя от изрядной доли стресса. Совсем недавно из Нью-Йорка импортировали новую «систему согласования»: выбираешь десять школ и гарантированно поступаешь в одну из них. Во всяком случае, в теории. Цель подобной системы – поместить ребенка настолько близко к желаемой вершине списка, насколько это возможно. Но она работает первый год, так что испытывать ее будут в прямом смысле на наших детях.

До этого работал «принцип лотереи». Поскольку количество мест в дюжине самых популярных школ всегда было ограниченным, ребенок попадал либо в ту, которую пометил в списке первой (большинство делало именно так), либо – если там мест уже не было – выбирал одну из оставшихся. Голландцы любят принцип лотереи, ведь он исключает протекционизм и предвзятость. Также их отличает неприязнь к порядку, при котором наиболее одаренный получает всё. Тут нет собеседований, а оценки имеют мало отношения к распределению мест. Воспитанная в культуре, где высокие баллы рассматривались как легкий старт для жизненного успеха, я словно очутилась на другой планете. В детстве я постоянно испытывала страх неудачи. Перед важными событиями я переживала так, что меня выворачивало в туалете. Помню, однажды во время экзамена по математике я вскочила и выбежала в слезах. Директор догнал меня только у школьных ворот.

Оглядываясь назад, я понимаю, что во мне живут родительские страхи. Когда я была маленькой, мы переехали в район с сильной государственной школой, чтобы я смогла получить лучшее начальное образование из доступного нам. Я хорошо училась, показывала высокие результаты и при этом страшно боялась разочаровать мать. В возрасте Бена я серьезно занималась плаванием. Это означало ежедневные тренировки, а в выходные – поездки с командой на турниры по всей стране. В туалетах бассейнов меня тоже регулярно тошнило: я не верила, что смогу превзойти собственные достижения. Мое детство было сплошным соревнованием, в котором я каждый раз должна была побеждать.

Переезжая в Голландию на тридцать седьмой неделе беременности, я не задумывалась о том, где будут учиться мои дети. Я собиралась провести с Мартином в Амстердаме оплачиваемый полугодовой декретный отпуск, а потом вернуться в Лондон на любимую работу. Я была амбициозным молодым трудолюбом и успешно трудилась в издательском бизнесе. Я представляла, что ребенок будет ходить в детский сад на северо-востоке Лондона, а заботы о школе отложила на потом. Наш брак «выходного дня», заключенный двумя карьеристами, живущими на разных берегах Северного моря, получился на редкость удачным, и я наивно полагала, что с рождением ребенка ничего не изменится. В моем детстве папа часто уезжал на вахту – он работал на буровых вышках. И потому я считала, что для воспитания ребенка постоянное присутствие отца необязательно. О, как же я ошибалась!

Реальность настигла меня, когда я очутилась дома с плачущим младенцем. Уход за ним отнимал все время и силы, и я поняла, что мне придется серьезно пересмотреть свои планы о возвращении к работе на полный день в суматошном Лондоне. Тогда я начала изучать плюсы и минусы жизни с ребенком в Амстердаме и обнаружила, что преимуществ довольно много. По городу можно ездить на велосипеде – прощайте, душные вагоны метро и битком набитые дряхлые автобусы! Голландские родители кажутся невозможными, а ребяташки свободно носятся

повсюду, даже в ресторанах. Дети моей золовки вежливы и общительны; существует единая система образования, и нет пропасти, отделяющей государственное от частного, а имущих от неимущих. Все это выглядело очень заманчиво. Может, и правда, растить ребенка тут – хорошая идея? Все еще терзаясь сомнениями, я осталась в Амстердаме.

Всякий раз приезжая в Лондон, я обменивалась новостями с подругами и очень скоро поняла, что жизнь новоиспеченных матерей в Англии и Голландии разительно отличается. Поначалу это не слишком бросалось в глаза: в Нидерландах, например, тоже существуют ясли и няни. Но по мере того как дети подрастали и шли в школу, становилось понятно: мы живем в очень разных странах. Недавно издание «Телеграф» подсчитало: за частный детский сад, частную школу и три года в университете родителям двоих детей придется выложить около шестисот тысяч фунтов стерлингов. Мы не смогли бы себе этого позволить, да и многие мои лондонские друзья не могут. Единственный способ исправить ситуацию – переехать в район с хорошей государственной школой, и некоторые так и поступают.

Моя подруга Хелен живет в Суррее и каждый день ездит на работу в центр Лондона. И она чувствует себя виноватой, что не имеет возможности дать детям «лучшее образование».

– Если ты не в состоянии отдать ребенка в частную школу, значит, ты не справился со своей задачей, – поделилась Хелен. И посмотрела на меня с легкой завистью, когда услышала, что в Нидерландах государственная школа – единственный вариант. Частные школы – английская, американская и международная – предназначены лишь для иностранцев.

Еще одна моя подруга, Сельма, живет в респектабельном Кингсбридже. И у нее тоже есть повод для огорчений. Она жалуется, что в частной школе, куда ходят ее дети, от учеников ждут слишком многого. Директриса вызвала ее, чтобы поговорить о младшем сыне. По мнению учительницы, мальчик отстает в учебе, ведь в свои пять лет он никак не запомнит таблицу умножения. Сельма пришла в ужас – ее сын в столь юном возрасте уже считается неудачником! В Нидерландах учеба начинается с шести лет; до этого с детьми в школе просто играют.

И это лишь два примера. Родители в Великобритании сталкиваются с проблемами, которые жителям Голландии не знакомы. Конечно, не стоит сравнивать маленький Амстердам с огромным Лондоном или Нью-Йорком. Разумеется, чем меньше город, тем легче в нем живется семьям с детьми, однако различия кроются не только в размерах. Кажется, британские и американские родители куда больше стремятся контролировать детей и практически все свое свободное время (которого у них и так немного) тратят на то, чтобы работать бесплатными таксистами для своих отпрысков. Детям попросту не разрешается никуда ходить одним. Таблоиды старательно нагнетают панику, внушая, что за каждым углом прячется педофил, и в таких условиях только сумасшедший отпустит ребенка без сопровождения. В Голландии «желтой прессы» почти нет, и, хотя, к сожалению, здесь тоже встречаются педофилы, СМИ не раздувают проблему до вселенских масштабов. Многие учебные заведения в крупных городах Великобритании охраняются почти так же тщательно, как тюрьмы. На входе в государственную начальную школу в северной части Лондона, куда отдали детей мои друзья, стоят рамки металлоискателя. В Нидерландах ничего подобного нет. В школу может зайти кто угодно. И это не означает, что туда легко проникнуть преступнику; просто там осознают истинный уровень подобной угрозы.

Когда Сельма посетовала, что ей не хватает сил организовывать досуг своих детей, я посмотрела на нее с удивлением. Я даже не подозревала, что этим надо специально заниматься! Кажется, британские городские дети даже не догадываются, что можно просто погулять в парке: им нужны дорогие развлечения и поездки за город. А дома – новейшие видеоигры, домашние кинотеатры и тому подобное. Однажды Сельма взяла сына и его друга в боулинг, а потом привезла к себе домой. Через полчаса тот позвонил матери и попросил забрать его, ведь «ему здесь нечего делать». Такое чувство, что дети разучились самостоятельно играть.

Несколько моих британских подруг, умных и амбициозных, были вынуждены взять паузу в карьере, чтобы соответствовать требованиям современного материнства. Давление в этой сфере колоссальное. Родители с рождения стараются дать детям лучшее – и попадают в порочный круг перфекционизма. Наше поколение – первое со времен Второй мировой войны, которое не стало богаче родителей. Мы прекрасно знаем, что блестящая учеба, университетский диплом, умение играть на музыкальных инструментах и спортивные успехи не делают нашу жизнь проще и не гарантируют процветания. И все равно мы хотим, чтобы наши дети старались, прикладывали больше усилий, и поощряем их достижения в надежде тем самым обеспечить им безопасное и благополучное будущее.

Нидерландские школы не вынуждают учеников и родителей бороться за успех. Это не значит, что от них ничего не требуют, просто требуют гораздо меньше. В результате дети с удовольствием ходят в школу, а внеурочное время посвящают прогулкам и играм с друзьями. Разве не к этому нам стоит стремиться?

С одной стороны, отсутствие давления вдохновляло. С другой – я никак не могла понять, почему голландские родители не переживают об академической успеваемости своих отпрысков? Чтобы найти ответ на этот вопрос, я обратилась к мамам из своего книжного клуба. Все они родились и выросли в Голландии, так что у меня получилось собрать идеальную, пусть и ненаучную, референтную группу из семи человек с детьми в возрасте от шести до одиннадцати лет. Я рассказала, что работаю над книгой, и спросила, в чем, на их взгляд, секрет счастья голландских детей.

– Счастье – это не когда у тебя есть все. Счастливый человек радуется тому, что имеет. Наши дети понимают, что не всем быть лучшими футболистами, и не унывают, – отвечает одна.

– В Голландии у детей есть право голоса, и они участвуют в разговорах, – говорит другая.

– Родители могут работать неполный день, и у них остается больше времени на детей, – дополняет третья.

А затем они озвучивают то, на что я и сама уже обратила внимание:

– У наших детей есть возможность играть на улице без присмотра.

Жизнь моих лондонских друзей кардинально отличается от неторопливой амстердамской. С самого начала голландский подход к родительству меня покорило. В отличие от Рины я не страдала из-за культурных различий и была готова отказаться от всего английского в пользу голландского, перенимая новую систему ценностей. Однако, несмотря на то что Нидерланды – идеальное место для детей, раем я эту страну не назову. На то, чтобы привыкнуть к жизни в Голландии, мне потребовалось время, и вынуждена признать, что погода здесь в самом деле отвратительная!

Проведя день среди грядок, мы садимся на велосипеды и едем поесть мороженого в парк возле нашего дома. Там Бен замечает сестру: Ина с Тэйном играют в футбол с другими детьми. Всем им меньше десяти лет, но ни за кем не присматривают родители. Бен хочет подойти к Ине, когда доест мороженое, но за разговором мы теряем ее из виду. А по дороге домой видим, как она несется на самокате вдоль тротуара, перекинув куртку через руль. Мы просили ее вернуться к половине четвертого и теперь встречаемся как раз у дверей.

– Фух! – говорит дочь с притворной усталостью; на ее щеках играет румянец. – Я и не заметила, как пролетели четыре с половиной часа!

Меня переполняет гордость за дочь. Утром она самостоятельно договорилась встретиться с другом, весь день пробыла в парке и без напоминаний вернулась домой в условленное время. Ина сорванец, дай ей мяч, и она часами будет его пинать. С другой стороны, если я разрешу, она с не меньшим удовольствием просидит целый день с планшетом или приставкой, как все современные дети. Наблюдая за другими голландскими родителями, я научилась отпускать сына и дочь гулять на улице без присмотра, постепенно ослабляя контроль. Но об этом мы еще поговорим. Вдалеке от родителей ребенку не нужно постоянное внимание, он может просто

быть собой. Это работает и для детей, и для взрослых. Наверное, как и Рина, именно такого детства я хотела для своих ребят.

Глава 2

Забота о матери

В которой Рина узнает о том, каково рожать в Голландии...



В ожидании второго ребенка я чувствовала волнение и в то же время решимость. У меня было четкое представление о том, как я буду рожать: я хотела, чтобы мне дали анестезию, потом вручили здорового малыша и через пару дней отпустили из больницы.

Будучи представительницей «поколения миллениалов» (тех, кому сейчас от восемнадцати до тридцати пяти), я привыкла устраивать все по собственному вкусу: от одежды и причесок, питания и режима тренировок до социальных связей и стиля жизни. Я чувствовала себя непохожей на других и стремилась обладать всей полнотой информации – точь-в-точь как восемьдесят с лишним миллионов прочих миллениалов, считающих себя «уникальными снежинками»². Я до мелочей изучила, как протекает беременность и послеродовое восстановление, а потом составила план, искренне веря, что это и есть самое яркое доказательство моей любви к будущему ребенку.

Вот только одного я не учла: что вынашивать и рожать мне предстоит в Голландии.

– В Голландии принято рожать дома в присутствии акушерки и без обезболивающих, – поделилась Мариска, моя шестидесятитрехлетняя соседка, заглянувшая на чашку кофе. До пенсии Мариска работала медсестрой, а ее родители были врачами-терапевтами; она знала, о чем говорит. – У нас беременность и роды считают естественным состоянием женщины, а не медицинской проблемой.

Спокойный и прагматичный подход к родительству в Голландии начинается задолго до появления ребенка на свет. В отличие от большей части остального мира (США и Великобритании – яркий тому пример), где врачи бдительно наблюдают за всеми стадиями беременности, голландцы относятся к этому как к нормальной части жизни и поощряют домашние роды. Исключение делается лишь в случаях, когда высок риск осложнений. Такой подход называется «нюхтер», что означает «трезвый и разумный», а голландцы гордятся своим здравомыслием. Для них роды в домашних условиях, в комфортной обстановке – вполне логичный способ приветствовать появление нового члена семьи.

Понятие «дом» в том виде, в каком оно существует сейчас, появилось не сразу. Некоторые историки полагают, что значение этого слова в Голландии обрело эмоциональную составляющую в XVII веке – на сотню лет раньше, чем где-либо еще в Европе. Представители обеспеченного среднего класса в городах первыми смогли позволить себе достойное жилище для так называемой нуклеарной семьи, состоящей лишь из матери, отца и детей. Дом впервые стал местом, где все вращалось исключительно вокруг семейной жизни, а в центре ее стояли дети. Физическое пространство, в котором обитали голландские семьи, начало ассоциироваться с уютом, теплом, близостью и «тихой гаванью».

² «Поколением снежинок» называют людей, чье взросление пришлось на начало XXI века. «Поколение снежинок» отличается ранимостью и эмоциональной уязвимостью. Новое значение слова «снежинка» взято из романа «Бойцовский клуб» Чака Палланика: «Ничего в тебе особенного нет. Вовсе ты не снежинка, прекрасная и уникальная». – *Примеч. ред.*

– Ты знаешь, что я родила младшего, Тьерка, в комнате, где сейчас ваша спальня, в снежную бурю? – Мариска отпила кофе. – Это было двадцать пять лет назад.

Она окинула взглядом нашу гостиную, очевидно, вспоминая прежние времена. Раньше этот коттедж принадлежал семье Мариски. Когда три ее сына выросли и покинули родовое гнездо, коттедж продали, а на оставшемся участке земли Мариска с мужем построили дом своей мечты.

Всю жизнь я считала, что близка к природе. В конце концов, университетские годы я провела в калифорнийском городе Беркли, где зародилось движение хиппи. С каким удовольствием я бы пела с детьми скаутские песни у костра, готовила полезную еду и регулярно гуляла с ними по лесу! Но домашние роды, без обезболивания и присмотра врача? Каким образом голландский подход к родовспоможению делает малыша и маму счастливее?

– И вам было не страшно рожать дома во время метели?

– Нет, конечно. Пойди что-нибудь не так, мы бы вовремя успели в больницу. Она совсем рядом, – ответила Мариска.

В Нидерландах домашние роды являются неотъемлемой частью системы здравоохранения. Акушерки и врачи работают в тесной связке, а в экстренном случае в паре километров от вас всегда найдется больница – расстояния не проблема для этой густонаселенной страны.

– Мы, голландки, народ сильный. Вытерпим схватки. Мне вот не нужна была ни эпидуральная анестезия, ни другие лекарства. Я родила в своей кровати, под своим одеялом, в собственной спальне, в присутствии мужа. Никаких чужих людей, холодного больничного света и звякающих инструментов.

Заметив недоверчивое выражение моего лица, Мариска улыбнулась и сказала будто по секрету:

– На самом деле мы рождаем дома, потому что это «хэзелих».

Ага, вот оно! Мне следовало бы догадаться: все дело в этом непереводаемом слове. Оно произносится как «гххе-зёл-ех», с твердым гортанным (будто откашливаешься) звуком «гх». И означает «ощущение уюта, любви, тепла, приятия, счастья, безопасности, довольства и товарищества». Это аналог датского «хюгге», еще одного непереводаемого слова, обозначающего уют и удовольствие от комфорта, который окружает тебя, радуя душу и тело.

Это чувство, которое ты испытываешь, когда сидишь у камина в окружении родных и близких, попивая горячий шоколад с зефирками. Само слово происходит от голландского «хэзел» – «друг, товарищ», и смысл его заключается в укреплении связей с теми, кто тебе дорог. Насколько «хэзелих» место, компания, вечеринка, обед, детский праздник – да любое понятие, связанное с социальным взаимодействием, – настолько хорошо его участникам или обитателям и настолько же они его ценят. Однако употреблять это слово применительно к родам, на мой взгляд, довольно странно. «Болезненные», «изменяющие жизнь», «непредсказуемые», «поворотный этап» – в голову приходят именно такие прилагательные и словосочетания, а вовсе не те, которыми описывают семейный уют.

Но Мариска не единственная, кто, рассказывая о домашних родах, употребляет слово «хэзелих». Я слышала его и от других женщин, даже иностранок. Моя подруга Эльма из ЮАР – большая поклонница голландской концепции домашних родов.

– Когда я рожала Стеллу дома, то уже на второй день готовила завтрак на всю семью. Это было здорово! Так мило! Наверное, потому что я была дома, в окружении родных и с отличной акушеркой. Никакого стресса, связанного с больничной обстановкой, никакой суеты, только любовь и поддержка. Так что мои домашние роды были поистине «хэзелих», – призналась она чуть смущенно.

Для моих друзей Роба и Гаури, голландско-сингапурской семейной пары, рождение второго ребенка дома стало еще одним способом доказать себе: они могут управлять своей жизнью. В соцсетях Роб объявил о рождении младенца так: «В теплой домашней обстановке Гаури

родила Никки хорошенькую сестричку Киру». Я не удержалась и прочла еще раз вслух: «в теплой домашней обстановке». Итак, рожать дома – «хэзелих».

Как ни странно, в большинстве стран цивилизованного мира роды считаются слишком рискованным предприятием, чтобы делать это вне больничных стен. Однако, по данным ежегодного отчета о состоянии материнства Инициативной группы по контролю над детской бедностью, Голландия – шестая в списке самых благополучных стран для того, чтобы родить – или родиться. Великобритания и США не вошли даже в первую десятку и заняли двадцать четвертую и тридцать третью позиции соответственно.

Также замечу, что в Нидерландах с их давней традицией акушерства крайне редко прибегают к помощи кесарева сечения в отличие от других развитых стран. К примеру, в Великобритании кесаревым сечением заканчиваются каждые четвертые роды, а в США – каждые третьи. В Голландии этот показатель существенно ниже: девять из десяти женщин рожают самостоятельно, и хирургическое вмешательство в родовой процесс – скорее исключение, чем правило. В Британии отношение к домашним родам начинает меняться. Национальный институт охраны здоровья и усовершенствования медицинской помощи (NICE) недавно выступил с заявлением, что домашние роды – лучший вариант для здоровой матери с нормально протекающей беременностью. Безопасны они и для ребенка, если нет риска сопутствующих осложнений. После проведения масштабных исследований Министерство здравоохранения рекомендует домашние роды, особенно если речь идет о втором ребенке, утверждая, что рожать дома не менее безопасно, чем в больнице.

И все же по данным Национального статистического бюро, в 2013 году лишь 2,3 % рожениц Англии и Уэльса предпочли, чтобы их дети появились на свет в домашней обстановке. В США этот показатель еще ниже: только 1,6 % всех родов происходили на дому.

В Нидерландах же доля домашних родов составляет 25 % от общего числа. Относительно других развитых стран это самый высокий показатель, но голландцам, очевидно, хочется, чтобы он был еще выше.

Родильные «лайфхаки» от голландских мам

* Возьмите на вооружение принцип «пайн ис фajn» («боль – это нормально»). На некоторых женщин боль во время схваток оказывает положительный эффект, наполняя тело эндорфинами, которые играют роль натуральной анестезии и помогают установить связь с малышом. Однако если вы не сможете обойтись без обезболивающих препаратов, помните, что главная и единственная цель – произвести на свет здорового ребенка.

* Домашние роды под присмотром акушерки могут быть очень «хэзелих». Если условия позволяют, не бойтесь рожать дома, особенно если ребенок не первый. В знакомой обстановке вам будет спокойнее. А в случае необходимости вы всегда успеете доехать до больницы.

* Задайтесь целью сделать ваши роды «бевалинг ди бевалт», то есть «удобными лично вам». Рассмотрите все возможные варианты и выберите наиболее подходящий. Не позволяйте другим принимать решения за вас. Только вам решать, кто будет присутствовать при этом процессе. Зажгите свечи и включите музыку.

Роды в Голландии в наши дни

Все лето я то и дело лежала в больнице из-за преждевременных схваток и на тридцать шестой неделе проснулась от того, что по ногам текло. Поскольку я находилась в группе риска, меня наблюдал акушер-гинеколог. Сумка уже была собрана, и мы с мужем, на ходу пытаюсь проснуться, поручили Юлиуса няне и поехали в ближайшую больницу.

Медсестра подтвердила: воды отошли. Меня перевели в отдельную палату при приемном отделении. Вошел доктор Ян, акушер-гинеколог, красивый, как бывают красивые голландские мужчины: высокий, светловолосый, голубоглазый и подтянутый. По-английски он говорил с британским акцентом: сказывалась учеба в Оксфорде. В него невозможно было не влюбиться. Доктор Ян объяснил: тело интуитивно знает, как произвести на свет ребенка. Посоветовал принять долгий горячий душ и походить, чтобы ускорить процесс.

Конечно же, едва он вышел из палаты, как схватки стали чаще и сильнее. Муж держал меня за руку, мы смотрели на часы. Во мне проснулась громогласная бесцеремонная американка. Я начала орать и ругаться, и на шум явилась акушерка. Она кратко напомнила мне азы дыхательной гимнастики Ламаза «хи-хо, хи-хо» и уточнила: «Пяйн ис файн» – «Боль – это нормально». Боль – неотъемлемая часть процесса, она помогает матери ощутить связь с малышом после его появления на свет.

Не успела я оглянуться, как меня отправили в родильную палату. Времени на эпидуральную анестезию не осталось. Снова появился доктор Ян. Нет, я положительно была очарована. Видимо, он попросил разрешения присутствовать на моих родах, хотя его смена закончилась. Несмотря ни на что, я широко улыбалась, словно влюбленная школьница. Муж тоже пришел в восторг от того, как доктор со мной обращался.

– Дышите, – ласково напоминал он. – Повторяйте за мной: хи-хо, хи-хо...

В последние мгновения я отпустила боль. За одну руку меня держал муж, за вторую – Сильви, родильная сестра, и я следовала речитативу очаровательного доктора: хи-хо, хи-хо. Наконец, в пять тридцать девять двадцать восьмого июня на свет появился Маттео.

Сильви снова обрадовала меня:

– Родить без лекарств – как марафон пробежать. Вы должны собой гордиться!

Я благодарила доктора Яна, и он сказал с улыбкой мистера Конгениальность:

– Вы сами все сделали. Поздравляю: вы теперь голландка!

Наконец я поняла: суть голландского подхода не только в том, чтобы родить естественным путем при минимальном врачебном вмешательстве, но и в том, чтобы позволить матери быть сильной, выносливой и решительной. Родить по-голландски – значит окружить себя теми, кто позаботится о вас и поможет сделать это самостоятельно. Похоже, голландки прочно усвоили истину «Счастливые дети бывают только у счастливых мам». Здесь женщины рожают в обстановке поддержки и любви, что позволяет им ощутить собственную силу. И роды становятся для них положительным опытом, а не болезненным и переломным моментом жизни. Воспринимая роды и беременность как естественный процесс, голландки освобождают себя от стресса и панических настроений, свойственных будущим мамам в США и Великобритании.

Первые роды Мишель в Нидерландах

Прибыв в Амстердам на тридцать седьмой неделе беременности, я решительно вручила голландской акушерке план родов, составленный на британский манер.

– Ой, нет, – покачала она головой. – Вы будете рожать *дома в обычных условиях*.

Это прозвучало так, словно выбора у меня нет. Акушерка просмотрела мои записи: я хотела, чтобы мне давали кислород во время схваток и петидин, если потребуется, а еще отказывалась от эпидуральной анестезии.

– Никакого обезболивания, – отрезала она. – Вот список того, что нужно купить.

В списке значились деревянные блоки, чтобы приподнять кровать, клеенки и пупочные зажимы. Все это пахло Средневековьем. Конечно, в Лондоне я читала книги под названием «Роды и все, что с ними связано» и «Ребенок родился», сидела на сайтах для мам и сравнивала свои ощущения с опытом подруг, но почему-то не додумалась изучить голландский подход к деторождению. Тот факт, что домашние роды здесь считаются чем-то само собой разумеющимся, стал для меня полной неожиданностью. Муж поспешил заверить меня, что это и в самом деле абсолютно нормально.

А мне даже в голову не могло прийти, что вместо заранее собранной сумки нам придется заказывать специальный «набор будущей матери» и подставлять блоки под ножки кровати, чтобы акушерке не пришлось напрягать спину. Когда заказ прибыл, мы сложили все – впитывающие салфетки, зажимы и клеенки – аккуратной стопкой в углу спальни.

Настал предполагаемый день родов. Я провела его в хлопотах: вычистила зубной щеткой все углы в ванной комнате, закончила вышивку, которую начинала еще девочкой и зачем-то привезла с собой, вырубил побег ивы в палисаднике, поехала по ухабистым дорогам, съела карри, позанималась сексом – и ничего.

Когда через две недели мы поняли, что ребенок никуда не торопится, акушерка велела явиться к ней в кабинет. Там я легла на кушетку, раздвинула ноги, и акушерка попыталась вызвать роды, вручную стимулируя матку. Манипуляции были довольно болезненными и смахивали на действия ветеринара. К тому же они не сработали. Меня отправили в больницу, чтобы спровоцировать роды. Скажу честно: я испытала облегчение.

Акушерки-помощницы: добрые ангелы

Радость появления очередного малыша в Голландии продолжает ощущаться и после того, как все благополучно вернулись домой. Я с нетерпением ждала, когда мы с Маттео приедем из больницы – ведь у нас была личная акушерка. Рада – мать четверых детей, очень мягкая, с искренним и заразительным смехом. Она также консультант по грудному вскармливанию. Здесь, в Нидерландах, забота о скором восстановлении матери после родов, кажется, возведена в ранг национальной идеи. Акушерка-помощница или «кράмферзбóргстер» полагается каждой роженице вне зависимости от достатка. Она обеспечивает послеродовой уход и поддержку в течение восьми-десяти дней, причем срок может увеличиться, если для этого есть медицинские показания.

Голландцы понимают: матерям, особенно тем, у кого ребенок первый, бывает нелегко. Даже самые подготовленные сталкиваются с непредвиденными сложностями, их эмоции варьируются от блаженства до отчаяния. Некоторых настигает послеродовая депрессия. Американские мамы моего поколения сосредотачиваются на идеальных родах – дома под присмотром акушерки или в больнице под бдительным присмотром врачей – и куда меньше внимания уде-

ляют тому, что ждет их после появления ребенка на свет. А это и трудности, связанные с грудным вскармливанием, и выгорание, и бессонные ночи, и колоссальная эмоциональная нестабильность. В Нидерландах справиться со всем этим помогает «кράмферзбóргстер».

Когда Мишель с семьей пришли к нам в гости, чтобы поздравить с рождением Маттео, мы разговорились об акушерках, которые заботились о нас.

– После первых родов я и за собой-то могла ухаживать с трудом, не говоря уже о младенце. До того я ни разу не меняла подгузников и понятия не имела, как это делается, не умела ни правильно прикладывать к груди, ни мыть, ни даже одевать малыша, – признается Мишель, глядя, как ее дочь Ина нянчит Маттео. – Моя первая акушерка-помощница быстро научила меня всему. А еще она ходила в магазин, готовила, убирала, угощала гостей бисквитами и горячими напитками. По сути, две недели у меня была полноценная поддержка.

Схожий опыт имеется у многих первородящих матерей в Голландии. Акушерка-помощница приходит и обучает их основным навыкам: кормить грудью, утешать и купать младенца. Она также присматривает за матерью: следит за заживлением швов, если такие есть, и оказывает практическую помощь. «Крámферзбóргстер» умеет распознавать проблемы со здоровьем у младенца (например, желтуху) и у роженицы (любые послеродовые осложнения и признаки депрессии). Она берет на себя и работу по дому: пылесосит, убирает в ванной и туалетной комнатах, готовит и обслуживает гостей, которые приходят поздравить родителей малыша.

– Кому «бесхают мет мающес»? – Рада появляется из кухни с подносом в руках. Все с радостью берут угощение.

– Пошли, Юлиус, поиграем в мячик на улице! – говорит она. – Кто первый добежит, ты или я?

– Я, я! – кричит малыш. – Я первый, я первый!

Они выбегают в сад, Рада – нарочно отставая на пару шагов.

«Бесхают мет мающес»

«Бесхают мет мающес» – традиционное голландское угощение в честь рождения ребенка. Сам «бесхают» представляет собой круглый хлебец, намазанный маслом и посыпанный «мающес» («мышками») – засахаренными семенами аниса. Считается, что анис стимулирует лактацию. Если родился мальчик, семена голубые, девочка – розовые. И хотя голландцев сложно назвать большими приверженцами монархии, когда ребенок появляется у королевы, хлебцы посыпаются оранжевыми семенами.

Наблюдая за тем, как Рада возится со мной, малышом и всей семьей, Мишель вспоминает:

– Когда я родила Ину, Бену было всего два с половиной. Я встала на ноги очень быстро, так что помощница оставалась со мной лишь неделю. Но с грудным ребенком и еще одним малышом ее помощь оказалась бесценной!

Наши с ней акушерки отнюдь не уникальны. Вот что написал на своей страничке в «Фейсбуке» голландский писатель Абделькадер Бенали:

«Только что мы сказали “до свидания” Одри, нашей акушерке-помощнице. Она потрясающая. “Если станете говорить, будто молока не будет, его и не будет”, – говорила она. Одри отлично обучила нас управляться с Амбер. Показала моей жене “захват регбиста” и “захват тигра”. И не советовала сюсюкать с малышкой. Настоящая профи, преданная своей работе, и очень славный человек. Иногда тебе просто везет. Вот нам с Одри повезло».

Мне стало любопытно, и я отправила ему сообщение:

«Что это такое – “захват регбиста” и “захват тигра”?»

«Это способ носить ребенка так, чтобы и ему, и вам было удобно и безопасно. “Захват регбиста” – как игроки в регби держат мяч на сгибе локтя, защищая от соперников. А “захват тигра” – расслабленно положить малыша на руку, словно тигр отдыхает на ветке дерева. Это важно – уметь по-разному держать младенца, чтобы не затекали ни руки, ни шея».

Я спросила, как выглядел обычный день с Одри.

«Потрясающе, – ответил Бенали. – Она появилась у нас дома в первое же утро и стала подбадривать Саиду кормить самой: мол, если вы будете верить, будто молоко появится, оно появится. Научила правильно давать грудь и массировать ее, толковать плач и зевки младенца. Нам понравился подход Одри: практичный, уверенный и позитивный».

«Она вас чем-нибудь поразила?»

«Приятно удивило, как она поддерживала нас, уговаривала не отчаиваться, когда малышка плачет, объясняла, что кормление грудью и ласка – лучший способ наладить с ней связь».

Очутившись под опекой акушерки-помощницы, начинаешь думать, насколько иначе живется в Голландии после родов. В остальном западном мире новоиспеченные мамы и папы, фактически, оказываются брошенными на произвол судьбы. В Великобритании, если осложнений нет и мать с ребенком в норме, их могут выписать спустя шесть часов после родов. Аргументы таковы: восстанавливаться лучше всего дома. При этом иногда процесс сравнивают с конвейером: британские роженицы проводят в больнице меньше времени, чем женщины в других странах Запада.

В Великобритании, по словам Мишель, акушерка навестит роженицу в первые десять дней, но ежедневно приходить будет только в случае осложнений. Мне стало любопытно, и я расспросила ее подругу Лейлу, юриста, живущую на юго-востоке Лондона. У Лейлы трое детей, младшему из которых девять месяцев.

– У нас тут особенного послеродового ухода нет. Ну, придет патронажная сестра, и все. Когда я родила третьего, то наняла ночную няню, но это так дорого! Было бы здорово получать больше поддержки!

В Америке матерям приходится еще тяжелее. Из больницы их выписывают через день-два. Единственная постнатальная забота – визит к акушеру-гинекологу спустя шесть недель, после того как большинство болезненных последствий родов уже сойдут на нет. Предполагается, что американские матери вернутся к нормальной жизни сразу же после рождения детей, без ухода и доброжелательной помощи, доступной в голландской системе. Они вынуждены полагаться исключительно на тех, кто рядом: матерей, теток, сестер, соседей, друзей и знакомых из церковного прихода. Если позволяют средства, можно нанять акушерку для домашних родов и послеродового ухода. Но реальность такова: все больше британок и американок уезжают в большие города делать карьеру, и им приходится справляться самим, не имея ни поддержки ближайших родственников, ни опыта обращения с младенцами.

Если ограниченная помощь после появления на свет малыша может и не представлять особой проблемы, то иногда незаметно для окружающих происходят и куда более серьезные неприятности. Послеродовая депрессия отмечается у каждой седьмой женщины. Несмотря на то что сейчас это стало важным, многие случаи так и не диагностируются, а женщина остается с болезнью один на один. В Голландии предотвратить беду помогают «кράмферзбóргстер».

– После родов у матери порой развивается депрессия, – утверждает Рада. – Наша задача – следить за самочувствием и настроением роженицы. Если мы замечаем соответствующие признаки, то сразу же советуем обратиться за помощью.

– А если женщина этого не делает? – спрашиваю я Раду.

– Такого не бывает. Во всяком случае, в моей практике. Мама, с которыми я работала, благодарны за возможность поделиться своими переживаниями. Они рады, что кто-то может

объяснить им, что с ними происходит. В Голландии женщина не остается одна: у нее есть партнер, врач, акушерка и я. Матери не стыдно, что она не справляется, напротив, она знает, что имеет полное право просить о помощи – и обязательно эту помощь получит.

Акушерка-помощница относится к матери и младенцу как к единому целому и использует послеродовой период, чтобы бережно обучить и поддержать женщину. Главная цель – воспитать самодостаточную, уверенную в себе маму, которая будет растить ребенка в спокойной и безопасной обстановке.

Очень важно честно обозначить трудности и опасности, которые подстерегают мать и дитя в этот период. Реалии материнства разительно отличаются от идиллической картинки, где улыбающаяся мама сидит с чашкой горячего чая, а младенец сладко посапывает в кроватке-корзинке. На деле же первые дни с новорожденным состоят из недосыпа, налаживания грудного вскармливания и непонимания, почему ребенок плачет. Если матери отбросят стыд и признаются, что им нелегко привыкнуть к новой жизни, они смогут открыто говорить о реальном количестве помощи, в которой нуждаются. И возможно, получить ее, как получают матери в Нидерландах. На сегодняшний день роды по-голландски представляются лучшим примером создания дружественной среды для новоиспеченных матерей.

Как голландцы объявляют о рождении ребенка

Голландцы имеют врожденный талант отмечать появление на свет нового человека. Чаще всего это происходит так.

- Рассылают открытки. В Голландии любят отправлять по почте бумажные открытки, где указаны имя малыша и удобное время, когда родители принимают гостей с поздравлениями.

- Украшают дом. Вся округа узнает о пополнении в семействе, если на окне, выходящем на улицу, появляется огромная фигура аиста и розовые или голубые флажки.

- Все члены семьи берут на работу или в школу «бесхают мет маюшес». Гордый новоиспеченный отец угостит коллег по работе, празднуя с ними. Старшие сестры и братья – принесут в школу для одноклассников.

Глава 3

Искусство успокаивать детей

В которой Рина размышляет об удобных младенцах и достаточно хороших родителях...



Я укачиваю новорожденного Маттео, сидя в просторном дедовском кресле-качалке. Сын уснул на моей груди. Я смотрю на него и не могу удержаться от мысли: какой удобный ребенок. Убеждена, что вторые роды, к которым я с самого начала подходила по-голландски, очень способствовали его спокойному, легкому нраву.

Как мне хочется быть похожей на других мам, которых я вижу каждый день: расслабленных, озаренных теплым светом материнства! Эти счастливые женщины непринужденно катят коляски по мостовой, неспешно прогуливаются вдоль каналов, прижимая к груди младенцев в слингах, или едут на грузовом велосипеде с надежно пристегнутым ребенком постарше. Ни одна не переживает о том, что жизненный уклад теперь придется приспосабливать под новорожденного. Вид у них довольный, и улыбаются они так же часто, как белокурые херувимчики в колясках, а на детских личиках ни малейшего следа слез или истерик. Голландские родители, кажется, в самом деле постигли тайну беззаботного родительства.

Впервые я столкнулась с воспитанием по-голландски в семье Роз и Дана, классической пары белокурых гигантов: и он, и она выше средних британцев или американцев. Они раньше остальных наших друзей обзавелись малышом. Однажды, когда я была беременна Юлиусом, мы вместе обедали, и Роз то и дело восклицала: «С Финном так легко! Так легко!» Я наклонялась и улыбалась трехмесячному младенцу – он довольно агукнул в своей коляске. Просто лежал и смотрел на нас, пока мы с Роз неспешно ели на открытом воздухе.

Сначала я даже испытала небольшое раздражение: далось Роз это «легко»! На сайтах для мам я читала, что младенцы бывают какими угодно, только не «легкими». И не могла избавиться от чувства вины – мы тут болтаем и едим вместо того, чтобы всецело заниматься Финном.

Дан хвастался Брамму, как просто быть отцом. Положишь, мол, Финна в «коробку» (квадратный деревянный манеж, какие встретишь почти в каждом голландском доме, где есть маленький ребенок) – и у тебя развязаны руки: можешь проверять электронную почту, стирать, пылесосить или готовить что-нибудь незамысловатое. Однажды он сорок пять минут решал в кабинете по конференц-связи рабочие вопросы, а Финн лежал в манеже в гостиной и смотрел в пространство, тихий и довольный.

Роз и Дан не стремятся быть идеальными родителями, их вполне устраивает быть «достаточно хорошими». Основопологающий принцип такого подхода звучит просто: сохраняйте спокойствие. Делать все, что можно, – уже достаточно хорошо.

Впервые идею «достаточно хорошей» матери еще в пятидесятые годы выдвинул английский педиатр и психоаналитик Дональд Винникот. Изучив не одну тысячу мам и их младенцев, он пришел к удивительному выводу: самый простой способ быть хорошей матерью – оставаться

достаточно хорошей. Стремиться к статусу идеальной не только невозможно, но и нежелательно. Вот что пишет психолог Дженнифер Кунст:

Достаточно хорошая мать, по Винникотту, искренне рада быть матерью. Она уделяет внимание малышу, заботится о нем физически и эмоционально. Следит за безопасностью. Когда ошибается, пробует снова. При этом порой она испытывает тягостные чувства. И приносит жертвы. Достаточно хорошая мать, по Винникотту, не богиня, но садовница. Она растит ребенка с любовью и терпением.

Голландцы восприняли это всерьез. У них весьма трезвые взгляды на родительство, они понимают, что ни взрослые, ни дети не идеальны. Голландские родители живут в реальном мире: они борются с превратностями судьбы и ежедневно возникающими проблемами, но при этом с легкостью прощают себе недостатки и несовершенства. Наверное, потому-то им и нравятся быть родителями.

Голландцев не волнует, что двухлетняя Софи не станет великой шахматисткой, а малыш Сэм – всемирно известным музыкантом и что фотографии их детей не собирают тысячи лайков в «Инстаграм». Здесь не пользуются спросом развивающие DVD-диски «Маленький Эйнштейн» и черно-белые дидактические карточки. За пределами больших городов вы не найдете групп раннего развития или специальных спортзалов для малышей. Голландцы не стремятся к тому, чтобы их ребенок был самым умным или талантливым. Кажется, в первую очередь им нужно, чтобы с детьми было удобно.

Наверное, сама Вселенная захотела, чтобы со вторым ребенком я пошла голландским путем. Будучи беременной Маттео, я обнаружила в «фейсбучной» ленте статью из журнала «Нью-Йорк»: «Голландские младенцы лучше американских?» Затем эту же статью мне прислала по электронной почте лондонская подруга – видимо, чтобы ее посыл лучше закрепился в моем сознании. Речь в статье шла о том, что голландские младенцы в возрасте шести месяцев улыбаются, смеются и прижимаются к родителям и близким чаще и охотнее, чем их американские сверстники. Исследователи утверждали: разница в темпераменте может объясняться разницей подхода к родительству.

Ярче всего это проявляется в отношении к когнитивному стимулированию. Действия голландцев в этой области прямо противоположны действиям большинства современных родителей. Они избегают чрезмерно стимулировать ребенка и старательно придерживаются режима кормления и сна. Неужели в этом и кроется секрет, как воспитать спокойного и довольного малыша? Мне было сложно поверить, что все так просто.

Но в Нидерландах сну придают огромную важность. В Великобритании и США недосыпание считается неотъемлемой частью жизни: люди хвастаются тем, как мало им нужно спать, чтобы полноценно функционировать. В Голландии же считается само собой разумеющимся, что дети будут спать сами и дадут отдохнуть родителям. В вопросах неприкосновенности сна голландцы не знают компромиссов. Недавние исследования показали: жители этой страны в среднем спят больше, чем все остальное население земного шара, – восемь часов двенадцать минут каждую ночь.

Коляски «Бугабу» – голландский стиль «от кутюр»

Если экономные голландцы и готовы на что-то потратиться, так это на качественную и легкую коляску. Именно голландец разработал модель, в которой удобство использования сочетается с практичностью и прекрасным дизайном (по цене чугунного моста) – коляску «Бугабу».

Главный дизайнер марки Макс Баренбург представил первую модель в 1994 году в качестве дипломного проекта в Академии дизайна в Эйндховене: модульная коляска оказалась одновременно практичной и красивой и могла с успехом использоваться как на городских улицах, так и за городом. К 2002 году популярность марки была такова, что Миранда из «Секса в большом городе» толкала по нью-йоркским тротуарам именно такую коляску. «Бугабу» полюбили многие знаменитости: в клубе поклонников марки, судя по фотографиям, состоят Элтон Джон, Мадонна, Гвинет Пэлтроу и Кэтрин Зета-Джонс. Даже Кейт Миддлтон купила ее.

При скромном участии консультационного бюро

В Нидерландах появление нового человека приветствуют не только семья, друзья, соседи и знакомые. Через пару дней приходит медсестра из ближайшей детской поликлиники, и начинается обязательное и последовательное системное наблюдение «консультационного бюро» – аналога американских и британских «детских консультаций». Оно продолжается первые четыре года жизни малыша. Примерно раз в месяц Маттео измеряют и взвешивают, а также проверяют моторику и речевое развитие. Любое отклонение от средних показателей влечет за собой направление к педиатру. Сотрудники тщательно следуют букве и цифре стандарта, из-за этого организацию иногда в шутку называют «Бюро исправлений».

Марлике, медсестра из «консультационного бюро», приходит с подарком: синяя книга в пластиковой обложке называется «Дневник роста» и служит одновременно амбулаторной картой и учебным пособием для родителей. Оказывается, в Нидерландах есть универсальная общепринятая система воспитания младенцев и детей постарше!

Поначалу я насмешливо отнеслась к самой мысли о существовании единого голландского учебника по родительству. Мне не слишком понравилось, что меня – человека, выросшего совсем в другой культуре, – учат обращаться с собственным ребенком. Универсальный подход казался странным. Неужели в таком деле, как воспитание детей, могут сработать стандартизированные нормы? Неужели быть родителями настолько трудно? К тому же я заранее запаслась книгами признанных авторитетов: на полке у меня выстроились в ряд «Довольный малыш» Джини Форд, «Спать без слез» Элизабет Пентли, «Искусство успокаивать детей»³ Харви Карпа и «Первый год жизни ребенка» Хейди Муркофф.

Больше всего в голландской системе меня беспокоило поощрение голландцами тактики «наплачется – уснет». Как родительскую практику ее впервые ввел американский педиатр Ричард Фербер в 1985 году, хотя в Голландии такое применяли много раньше. Моя свекровь – большая поклонница так называемого «метода Фербера»: положить младенца в кроватку, закрыть дверь в детскую и не обращать внимания на его крики всю ночь.

Моя подруга Роз пользуется этим методом в смягченной форме: укладывает младенца и ждет пять минут. Если он все еще плачет, то подходит к нему и утешает словами, но на руки не берет. И так до тех пор, пока малыш не уснет. Роз уточняет: ребенок непременно должен быть сытым, а подгузник – чистым.

С неохотой вынуждена признать: что-то в этом есть. Ее первый малыш спал всю ночь уже месяца в три, мне же пришлось ждать полтора года, прежде чем первенец дал мне возможность насладиться непрерывным восьмичасовым сном.

³ Под таким названием книга Харви Карпа «The Happiest Babies on the Block» вышла в русском переводе. – *Примеч. ред.*

Голландские младенцы живут по расписанию

Голландцы знамениты своей организованностью, и неудивительно, что даже младенцы у них живут по расписанию. Будучи истинно любящей матерью, я, подобно большинству американских сверстниц, пристально следила, не проголодался ли Юлиус, не устал ли он – и тут же кормила или укладывала, пусть даже приходилось делать это каждый час днем и ночью.

– Распорядок дня для младенца – это здравый смысл! – говорит Ивонн, голландская мама, чья дочь Ноа ходит с моим сыном в подготовительную школу. Она зашла к нам провести Маттео и привела дочку поиграть с Юлиусом.

– Обе мои девочки сразу придерживались распорядка, предложенного детской консультацией. Сначала казалось нелегко, но, когда они живут по расписанию, с ними настолько проще управляться! Я хотела быть для них лучшей матерью. Следовать режиму с самого начала, с первого же дня – очень важно.

– А если внутренний ритм младенца не совпадает с распорядком дня? Если он будет голодным или усталым?

Ивонн тискает Маттео, который довольно ей улыбается.

– Если младшая сестричка Ноа начинает капризничать, я просто укладываю ее. Тем более это почти совпадает с рекомендуемым расписанием. Его надо рассматривать в качестве ориентира, а не свода жестких правил. Оно поможет вам с ребенком выстроить удобный для вас режим дня.

Я прислушиваюсь к совету. И собираюсь узнать об этом знаменитом расписании, когда Маттео исполнится четыре недели и его будет осматривать врач. Из абсолютно эгоистических побуждений: хочу сама как можно скорее начать высыпаться по ночам. Врач-педиатр, мужчина средних лет, с темными кудрями и добрыми глазами, мне сразу же понравился. Он уделяет достаточно времени своим маленьким пациентам и их родителям.

– Доктор, скажите, – спрашиваю я, покачивая Маттео, – как сделать, чтобы месячный ребенок стал жить по расписанию? – И, пожалуй, чересчур нетерпеливо открываю организатор в айфоне.

Врач выглядит изумленным. Должно быть, пресловутая американская напористость в восемь утра – это слишком. И отвечает – медленно, взвешивая каждое слово и глядя мне в глаза:

– Прямо сейчас ваша цель – кормить Маттео. Вы же помните, он родился раньше срока, и ему придется потрудиться, дабы наверстать упущенное. Позвольте ему есть столько, сколько и когда он захочет. А через пару недель мы сможем вернуться к вопросу режима.

Я киваю, но мое разочарование не укрылось от доктора. Интересно, долго ли мне удастся протянуть без хорошего сна? Тем не менее облегчение я тоже испытываю. Никакого строгого распорядка: просто кормить по требованию. Точь-в-точь как я делала с Юлиусом. Следующие три посещения прошли примерно так же. Маттео измеряли и взвешивали, сравнивая показатели со средними голландскими. Я умоляла научить меня волшебному «распорядку», но врач лишь велел продолжать в том же духе.

Я послушно следовала совету доктора и следила за поведением сына, угадывая его желания. К четырем месяцам у Маттео сам собой установился довольно предсказуемый режим. В течение дня он спит два раза: час утром и около двух после обеда. Вечером я укладываю его примерно в семь, и он спит пять часов, просыпаясь в полночь, а затем в три, чтобы поесть. Технически, если приравнять «спать ночью» к пяти часам беспробудного сна, то Маттео научился этому сам.

Во время следующего визита в клинику я все еще не оставляю надежды получить желанный распорядок. И напоминаю о нем – вежливо, однако настойчиво. Уже не только ради себя, но ради этой книги.

– Маттео уже четыре месяца, и он, судя по всему, отлично растет, можно мне теперь получить ваше расписание, *пожалуйста*?

Врач улыбается.

– А вам оно и не нужно. Маттео уже, кажется, сам решил, какой у него распорядок.

А что говорят специалисты?

Изучая различия американского и голландского подходов к особенностям младенческого сна, я наткнулась на книги доктора Сары Харкнесс и доктора Чарльза Супера. Эта супружеская пара из Университета Коннектикута преподает педиатрию, общественное здоровье и развитие населения. Харкнесс и Супер в течение тридцати лет изучали представления о воспитании и родительские практики в различных культурах мира.

Я позвонила им – и мы тут же начали общаться так, точно я была их студенткой, а они – моими любимыми профессорами.

В 1996 году Сара и Чарльз опубликовали свои изыскания в книге под названием «Представления о воспитании детей: истоки, средства выражения и последствия». Авторы выдвинули идею, что каждое общество интуитивно полагает, будто знает, как лучше всего растить детей. Представления народа о воспитании можно наблюдать в повседневной жизни родителей. Это те ежедневные решения, которые мы как матери и отцы принимаем под влиянием заложенных в нас стереотипов. Такие культурно обусловленные представления о родительстве, в свою очередь, воздействуют и на поведение наших отпрысков.

Книги «Боевой клич матери-тигрицы» Эми Чуа, «Французские дети не плюются едой» Памелы Друкерман и «Искусство успокаивать детей» Харви Карпа пользуются бешеной популярностью – и это неудивительно. В современных родителях сильна установка, что первые годы ребенка имеют ключевое значение для всей его жизни. Харкнесс и Супер выяснили: Нидерланды – идеальная страна для изучения, насколько это верно.

– В сравнении с американцами голландцы делают куда больший упор на то, чтобы младенцы и дети после года росли спокойными, расслабленными и придерживались распорядка дня, – замечает Харкнесс. – Дети очень чувствительны к отсутствию режима. Без него им некомфортно.

В ходе исследований Харкнесс и Супер выявили важное различие в родительских практиках Нидерландов и США: в возрасте шести месяцев голландские дети спят в среднем на два часа больше, чем их американские ровесники; в общей сложности пятнадцать часов против тринадцати соответственно. *Два лишних часа*. Два часа драгоценного времени для моего собственного сна. Аллилуйя!

Вопрос «кому спать: родителю или ребенку» занимает умы британцев и американцев, но для голландцев не стоит вовсе. Иными словами, голландские родители не жалуются на недосыпание. И это ставит в тупик. В англоговорящем мире существует многомиллионная индустрия самопровозглашенных «гуру сна», которые пытаются облегчить страдания недосыпающих родителей. Что же изобрели голландцы? Отчего у них все иначе?

– Существует расхожее выражение, четко определяющее специфическое голландское представление о родительстве. Это так называемые «три Р»: Рюст, Рейхелмáт ен Рéйнхейд» («неспешность, регулярность и чистота»), – говорит Харкнесс. – Эти «три Р» оказали большое влияние как на количество сна, так и на поведение малышей во время бодрствования.

Голландские «три Р» не только делают детей счастливее, ласковее и спокойнее: придерживаясь этих принципов, родители получают доступ к священному Граалю, а именно – сами смогут спать дольше.

– И вот что еще интересно, – сообщает мне по телефону доктор Супер. – Имейте в виду: дополнительные два часа сна маленьких голландцев приходится на дневное время, на фазу «тихого сна».

Для младенца это означает, что в более старшем возрасте он не станет страдать от ночных судорог и кошмаров. В этой же фазе выделяется гормон роста. Конечно, на рост влияют разные факторы, но не любопытно ли, что голландцы считаются одной из самых высоких наций в мире?

– Учитывая все виденное вами в Голландии, стали бы вы пользоваться этим опытом как родители? – набравшись храбрости, спрашиваю я.

– Если речь не об одном лишь родительстве, но об условиях жизни и работы, я предпочитаю быть американкой, а не голландкой, – заявляет Харкнесс.

Ответ застает меня врасплох.

– Почему?

– Отвечу историей, которую рассказывала сотню раз. Когда мы проводили исследования в Нидерландах, для их окончания нам понадобились дополнительные сведения. Мы попросили наших помощников опросить еще одну семью. И все они, друг за другом, отказались! Никто не смог найти времени, хотя все знали, что без нужных сведений исследование может провалиться. – В речи Харкнесс явственно звучит отголосок давнего разочарования. – В Штатах такое просто невозможно представить. Люди боялись бы потерять работу! Но больше всего меня поразил тот факт, что прикладывание дополнительных усилий, преодоление лишнего расстояния для достижения цели оказались чисто американскими ценностями, а ведь я всегда воспринимала их как нечто само собой разумеющееся. По мне, без этого нельзя прожить интересную и счастливую жизнь.

Я изо всех сил стараюсь не рассмеяться. Голландцы очень серьезно относятся к соблюдению баланса между жизнью и работой: они работают, чтобы жить, а не наоборот. С другой стороны, большинство знакомых мне американских и британских профессионалов своего дела живут ради работы; неутомимая жажда успеха заставляет их оставаться в строю двадцать четыре часа в сутки. Работа в поте лица, или, как минимум, ее иллюзия, важна для них.

Когда американские или британские трудолюбивые становятся матерями, они относятся к родительству с теми же целеустремленностью и усердием. Харкнесс подтвердила: для американок материнство – борьба.

– Они слишком погружены в концепцию активного материнства и родительства. Все самое продуктивное время отдается ребенку, тогда как на остальное, в том числе собственные потребности, его не хватает. Это невыносимо, тем более если ребенок не один.

Казалось, речь идет обо мне. Со своим первенцем я была такой же супермамой. Молилась на теорию привязанности и только что плаценту не съела, постеснялась. Могла днями обходиться без душа. А регулярно выходить на улицу стала, только когда сыну исполнилось полгода. Юлиус редко плакал, ведь каждое его желание ловилось и предугадывалось. Поскольку ему не давали «выплакаться», он был готов к кормлению в любое время дня и ночи, и, конечно же, я не спала. Чуть с ума не сошла, но считала: это и есть жертва, которую приносит хорошая мать.

– Можно задать последний вопрос? Во время исследований в Нидерландах вам доводилось наблюдать, как детям позволяли «выплакаться»? Было ли это обычной практикой? *Каким образом* голландцы добивались того, что дети спят всю ночь?

– Мы почти не видели такого, за исключением пары особых случаев. Малышей приучали к строгому распорядку, и они засыпали сами, – отвечает Харкнесс. – Приверженность режиму работала. Голландские дети спят больше, чем воспитанные в любой другой культуре.

Что же я делала не так? Неужели была слишком напряженной? Я давала Маттео все, но, возможно, он с молоком впитал мое внутреннее американское беспокойство?

Рина узнает больше о «трех Р»

Основы голландской родительской философии были заложены брошюрой, которую написала окружная акушерка в 1905 году. Название прекрасно отражает спокойный и взвешенный взгляд голландцев на родительство: «Краткое руководство по наиболее необременительному уходу за новорожденным ребенком». Другими словами: обременяет не сам факт появления младенца, а то, что матери и отцы могут сделать родительство утомительным.

Я прошу совета у педиатра Марка Хутьера. Мы встречаемся в больнице Дорна, где он работает:

– «Рейнхейд» означает «чистота». Но будем честны: это не главное. На самом деле обязательно заикливаться на гигиене и стерильности, как часто делают приехавшие в Голландию американки и немки. Под неспешностью и регулярностью подразумевают, что главное – кормить; нельзя втискивать кормление между прочими делами. Думаю, первые два месяца все остальное надо делать в промежутках между кормлением, – поясняет доктор. – А кормить в спешке, неважно, грудью или смесью, не очень хорошо.

Вот прекрасный пример такой «неспешности». Допустим, вы знаете, что вам нужно на работу к восьми, а малыш проснулся в пять утра с температурой – разумеется, все, включая младенца, испытывают стресс. Но если вы берете выходной по болезни и решаете не спешить, отпустить ситуацию, ребенок будет куда спокойнее. Вам останется просто взять его с собой в постель и расслабиться, ожидая, пока температура спадет. Если мать нервничает, то дитя нервничает вместе с ней, и это лишь усугубляет положение.

– Значит, пусть спит... А я-то когда высплусь? – спрашиваю я.

– Младенцы будят всех, и голландки не исключение. Штука в том, чтобы заснуть снова, – пожимает плечами доктор Хутьер. – Иногда дети начинают спать всю ночь уже после трех месяцев, а порой мамам приходится ждать год или два.

Я не унимаюсь:

– Но как научить ребенка спать всю ночь? Или это случается само собой?

– Это произойдет естественным путем. Вы только все испортите, если возьметесь учить младенца спать. Он почувствует ваше напряжение, – говорит доктор. – Не стоит ходить вокруг и умолять: ну поспи, ну, *пожалуйста*, усни. Это не сработает. А если иногда позволить себе не обращать внимания на плач, это может помочь.

Советы доктора кажутся мне разумными. Со вторым ребенком я чувствую куда большую расслабленность. Маттео все еще просыпается пару раз по ночам, но в четыре месяца такое нормально. Если он голоден, то засыпает сразу после кормления. Кажется, Маттео понимает: у меня нет ни времени, ни сил развлекать его всю ночь, как в свое время я поступала с его старшим братом.

– Я читала исследование, согласно которому голландские родители не страдают от недостатка сна в отличие от американских. Вы можете это подтвердить?

– Если младенец месяцами не спит по ночам, мы иногда кладем его в больницу и обследуем, чтобы выявить причину. С другой стороны, в половине случаев, попав к нам, ребенок тут же начинает спать, как надо.

– Неужели? – спрашиваю я с изрядной долей скепсиса. Слишком уж легким кажется голландский способ, просто идеальным.

– Ну, хорошо, так происходит в шести случаях из десяти. Почему? Потому что матери не разрешают оставаться в палате. И ребенок, естественно, тут же начинает плакать. Входит медсестра и говорит: «Слушай, у меня еще четверо таких, как ты». Может быть, она не произносит это вслух, но ребенок чувствует ее настроение. «Компромисса не будет. Я ухожу. У меня и без тебя куча дел».

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.