

мама
Цистафема

Маму вперед!

счастье без стеснения



ОКСАНА_ДМИТРОВА @HERRING_UNDER_A_FUR_COAT



Победитель Neforum Awards в номинации
«Самый жизнеутверждающий блог»

Посол Добра mail

Многодетная мама погодок



семья
как формула
успеха

Мама инстаграма

Оксана Дмитрива

**Маму вперед! Счастье
без стеснения**

«Издательство АСТ»

2019

УДК 159.9
ББК 88.5

Дмитрова О.

Маму вперед! Счастье без стеснения / О. Дмитрова —
«Издательство АСТ», 2019 — (Мама инстаграма)

ISBN 978-5-17-115523-0

Материнство – это счастливый и в то же время тяжелый период жизни. Первые годы младенца – проверка семьи на прочность, когда важно не потерять себя среди памперсов, капризов и игрушек. Как это сделать? В своей книге расскажет Оксана Дмитрова, автор блога @herring_under_a_fur_coat. Оксана балансирует между воспитанием троих детей и своей свободой. С читателями она делится советами и личным опытом, которые помогут каждой маме в первую очередь полюбить себя, а потом уже отдавать заботу близким. Вы поймёте, как освободить себя от всех «должна», которые диктует нам общество, и вернуться к своим желаниям, которые смогут сделать счастливее вас, а значит, и вашу семью.

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN 978-5-17-115523-0

© Дмитрова О., 2019
© Издательство АСТ, 2019

Содержание

Введение	6
Глава 1. Тренд детства	7
Глава 2. В погоне за идеальной мамой	16
Кто в доме хозяин: я или методика?	17
Страна советов не развалилась, а перекочевала в социальные сети	20
Мама, а на какой вопрос ты не знаешь ответ, ты что, неидеальна?	22
Кто такая идеальная мама?	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Оксана Дмитрива

Маму вперед!

© Дмитрива О., текст, фото

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Введение

Это дорожная книга. Ведь именно в дороге, наблюдая за романтично сменяющимися пейзажами, можно хорошенько подумать. Так случилось и со мной.

Начну с того, что я блогер. И это значит, что я очень много общаюсь с разными людьми. Быть блогером – это быть инфлюенсером. «Влиятельным лицом». Понятно, что аудитория сама выбирает, кого читать, но коль уж варежку открыл и люди к тебе пришли, то всё. Придется тебе держать свои эмоции и мысли под контролем, держать лицо. Не для того, чтобы не упасть им в грязь, а для того, чтобы не навредить. Люди примерят на себя все, что ты соизволил написать, сказать, выругать, высмеять и восхвалить.

И я не только о тематике блога, но и том, какую идею ты подаешь читателям.

Любой профиль имеют какую-то идею. Нет блогов без идеи. Тематика моего блога подразумевает, что мои читатели – это женщины. Чаще всего мамы, нередко многодетные и даже приемные.

И вот где-то во Франции, опубликовав очередной пост, я осознала, что творю зло. В прямо смысле этого слова. От этой мысли меня даже кинуло в жар.

Когда ты каждый день постишь красивые фотографии ухоженных и чистых детей, рассуждаешь о воспитании, рассказываешь о своих победах и даже отваживаешься дать кому-то совет, то сложно не заметить, как женщины смотрят на это «богатство» и начинают пережевывать. Нет, не меня. К обсуждениям личной жизни должен быть готов любой хоть немного публичный человек. Со временем к этому даже привыкаешь. Я осознала, что женщины начинают пережевывать себя. Больно, со вкусом, разгрызая каждую косточку и давясь собственной беспомощностью.

«Я создаю комплексы», – как гром среди ясного неба. А я была уверена, что веду полезный блог!

Что делать? Добавить реальной жизни.

Понятно, что блог с грязной посудой и мятой кроватью смотреть никому неприятно, хоть это и сопровождает любую жизнь, но все же... Все же женщины забывают об этом и начинают грызть себя. Это та группа женщин, которые всегда стремятся к лучшему, но их ориентиры сбиваются. Они хватаются то за идеальную чистоту в доме, то за взращивание вундеркиндов, вспоминая потом, что нужно уделить время себе, а еще съездить на работу и погладить носки любимому мужу, который тоже должен быть отлюблен до потери сознания.

Я приняла принципиальное решение: нужно почаще напоминать женщинам о том, что реальная жизнь и картинка в сети далеко не всегда идентичны. И именно под такими постами, я осознала, как же мы, женщины, стремясь к идеалам, губим свою жизнь. Как просто заблудиться между чужими идеалами, так и не найдя свои.

И появилась идея этой книги. В одно мгновение я кинулась в телефон прямо в дороге и начала писать. Спустя пять месяцев, уже совершенно в другом путешествии, летя по скользким финским дорогам, я дописала последнее предложение к своей книге.

Книге без претензии на идеалы, без хайпа в стиле «плохая мама» и «10 советов как...».

Книге, где спокойно и интеллигентно женский мозг отмывается от страз, комплексов и бытовых стереотипов.

Я не психолог, я не претендую на экспертное мнение.

Я просто мама. Just mama. И мне есть о чем с вами поговорить. Ведь мы пойдем друг друга, да, девочки?

Глава 1. Тренд детства

*Большинство из нас становятся родителями, еще не перестав
быть детьми.*

Миньон Маклофлин

Согласитесь, наше детство существенно отличается от детства наших детей. Но перед тем как поговорить о приятном и, как нам кажется, очень важном, то есть о детстве наших детей, вспомним свое детство.

Сейчас у кого-то пробежали мурашки табуном бабушкиных козочек, кто-то просто улыбнулся слегка, краешком губ, других коснулся призывный утренний луч. Но будут и те, кто, вспоминая детство, не захочет просыпаться, потому что спать безопаснее и интереснее. Конечно, у каждой из нас детство было разным, у одних более сытное и безмятежное, у других более тревожное и беспокойное. Но если взглянуть усредненно по стране, да хотя бы просто по комментариям в моем Instagram, то можно сделать вывод об отсутствии у нашего поколения возможности быть просто детьми. От нас ждали, чтобы мы скорее выросли. Мы сами этого ждали. Никто не хотел растягивать наше детство, никто его с нами не смаковал.

Это связано прежде всего с тем временем, в которое мы росли. А оно сформировалось тоже не на пустом месте. Если хочешь в чем-то разобраться, смотри в корень. Вот на свои корни мы сейчас и посмотрим.

Те, кто немного знаком с теорией поколений X, Y, Z, наверняка уже поняли, к чему я клоню, а те, кто о таком не слышал, получат пищу для анализа и размышлений, чего, к сожалению, в наше время становится все меньше. Эта теория возникла на стыке ряда дисциплин: экономики, истории, психологии и демографии. В ней еще существует много временных несостыковок и поводов для споров, но мы обсудим ее по-простому, по-житейски.

Билайн

14:26

72 %



Комментарии



yalatan75 Оксана, как же вы прямо в точку: Через 15-20 лет, не у дел, методы устареют....: У меня взрослый сын и 11летка, и внучек), так вот, вроде бы что тут 11лет разницы между сыном и внуком, все по другому, другие вещи, другие критерии, все...я по началу поучала детей, хотела ,помочь, как лучше, а потом поняла, что, жизнь -то идет, все меняется и мои взгляды уже не рулят и правила другие и они правы!!!! ВО МНОГОМ, век живи, век учись! Очень интересно читать Вас! Знаете, тем кто обижен за что бы то ни было на родителей....девочки, Оксана права! все будем скоро на их месте, помните об этом!



2 нед. Ответить



mrrrr1980 Читаю и понимаю, как мне повезло с родителями. 😊 Конечно, не все было идеально, но кто из нас идеален? Я всегда думала, что мама моя твердая, властная, с сильным характером, независимая. А когда умер папа, поняла, что все совсем не так. Спокойный, уравновешенный, надежный папа позволял маме быть такой. Папы не стало - и мама на какое-то время потерялась. Даже организацией похорон руководила я. И теперь мне уже пришлось проявить стойкость - забить на свое горе и помнить о маме, что ни в коем случае нельзя расклеиваться, иначе мама совсем пропадет. И вся ее твердость и жесткость - оттуда, из детства, трудного, где надо было выживать. Но мама все простила своей маме, моей бабушке. Особой любви к ней не испытывала, но никогда не обидела, ухаживала до последнего. Да и сейчас мне очень помогает. В общем, спасибо моим родителям за все.



2 нед. Нравится: 2 Ответить



Добавьте комментарий как herri...

Захватим то время, чьи представители до сих пор среди нас – наши бабушки и дедушки. Они жили в обществе с сильным патриотическим вектором, направленным в будущее, на вселенское благо. Советское общество было ориентировано на крупные достижения: на первого человека в космосе, на БАМ, на пятилетку за два года, на технические достижения, на гонку государств. В этом обществе родились и потихоньку выросли наши родители. Им прививалась идеология того общества. Ориентация на трудовые победы, на передовиков, на светлое будущее. Людей активно мотивировали усердно работать, быть терпеливыми и старательными, пренебрегать своими интересами в пользу всеобщего блага, быть комфортными. Для них создавались идеалы, не ориентированные на семью. Семья была дополнением к образу благопристойного гражданина, который может стать примером для других членов общества. Сначала гражданин для трудовых достижений, потом для общества и только потом для семьи. Ребенок был приложением к образцовой семье. Государство любило деторождение, но еще больше любило трудовые резервы. Поэтому оно создавало для женщины все условия для скорейшего выхода на работу и необременительного материнства: лагеря, пионерство, ясли чуть ли не для грудничков, сады-пятидневки, путевки детям аж на пару месяцев и прочее. Получалось так, что ребенок (который позже стал нашим родителем) был заботливо занят ради труда родителей (наших бабушек и дедушек) во имя достижения крупных целей. В таком мире росли наши родители, такое у них было детство. Фактически в их время было своеобразное разделение: мир взрослых и отдельно мир детей. Каждый занят по-своему, но приходит ночевать в одно место. Вы читали «Денискины рассказы»? Если нет, то почитайте обязательно! Детская литература – лучший маркер идеалов времени. Мы всегда стремимся воспитать детей в том ритме, в котором живем сами. Так вот. Когда я читала сыну один из рассказов, то прочла невероятную вещь: Дениска сидел в песочнице до самой темноты и ждал маму, а к нему на улицу выбегал друг и пытался выменять игрушку. Случись такая ситуация сейчас, ребенка давно забрала бы полиция и начала поиски матери. Но тогда время было другое. Тогда это была норма: у детей свой безопасный мир, у взрослых свой, они не сливаются.

Но когда будущее озарилось пламенем перемен, то оно оказалось не очень светлым. Трудовые достижения стали никому не нужны, потому что пропала возможность за них платить. Необходимость общества в благопристойном гражданине тоже отпала. И человек остался один на один со своей ячейкой общества – семьей, которую нужно было прокормить, одеть и обуть, обеспечить крышей над головой. Ориентир сместился с великих целей и светлого будущего на обслуживание базовых человеческих потребностей. Фокус сместился на решение своих материальных проблем, а после развала СССР и голодных 90-х не то, что работы не было, продуктов на полках не было. Общество довольно долго лихорадило, оно остро болело. И время этой болезни выпало на детство нашего поколения и становления на ноги наших родителей как полноценных членов общества. Это время выпало на момент, когда рождались мы с вами. Для наших родителей было логично и понятно разделение мира на взрослый и детский мир. В их модели семьи у взрослых были свои дела, у детей свои. Но пропал интерес в человеке как в трудовой единице, работающей на благо общества, пропала абсолютная занятость для детей. Проще говоря, пропали деньги на содержание всей этой красоты (хотя, на мой вкус, «красота» та была неказистая, но об этом потом). Общество перестало участвовать в воспитании, мораль приобрела другие формы. Не просто так многие из нас слышали, что муж должен быть богатый, что, пока не встанешь крепко на ноги, о создании семьи лучше вообще не думать, хотя, что такое «крепко», никто не объяснял. Просто подразумевалось, что в жизни должно быть все-все, иначе ты будешь плодить нищету. Фокус ушел на финансовое обеспечение, в котором ребенок никак не мог помочь, разве что просто не мешать. Но в этот раз занять себя стало уже немного сложнее. А модель поведения взрослого по сути не изменилась, трансформировалась лишь цель: не светлое будущее во благо общества, а заработок.

Понятно, что доход семьи имел вес всегда. Но именно в переломный момент в стране, когда одна за другой обнулялись государственные предложения для населения, наступила особо острая и жестокая потребность в деньгах. Наши родители бежали на заработок на одной, на двух, на трех работах сразу. Им было немного не до наших детских интересов и потребностей. Общество ожесточилось. Дениску бы уже побоялись оставить до темноты у песочницы.

Моя мама до сих пор вспоминает, как пришла со мной в магазин в 90-е, я тогда была совсем маленькая – года три, и не смогла купить бананы. Она говорит, что никогда не забудет мои большие черные глаза, смотрящие на эти желтые связки, и свою беспомощность, потому что папе вместо денег завод заплатил покрывками. Но бананы на покрывки никто менять не хотел, что вполне логично.

Мой отец тогда работал инженером. Он принадлежит к тем людям, которые горят новыми идеями. Его мозг заточен на то, чтобы создавать новое, философствовать на темы технического прогресса. Его миссия – быть инженером, создавать новые технические продукты, это его призвание, его страсть. Он знал, что именно такой гражданин нужен вырастившему его обществу. А тут покрывки. Вместо денег. Что оставалось делать? Следовать времени.

Пойти на рынок и торговать – сначала покрывками, потом чем-нибудь другим. Из интеллигенции в коммерсанты.

Это лишь пример моей семьи, возможно, у вас все было наоборот. Но из этого маленького рассказа видно, как пришлось одной семье менять свой уклад, свой взгляд на жизнь: от великих светлых целей к самым приземленным потребностям. Общество больше никто не вдохновлял. Пропаганда закончилась, пришла пора власти денег. Очень резкий социальный разрыв сильно чувствовался в обществе. Средний класс стал очень тонкой прослойкой: либо бедность, либо богатство.

Я помню, как смотрела с родителями такие фильмы, как «Один дома», «Ловушка для родителей» и «Трудный ребенок», и искреннее изумлялась, как они там интересно и ярко живут. Ничего подобного вокруг не было. В моем детстве не было красивой детской комнаты, не было мимимишной мебели, не было ярких аттракционов, не было роскошных праздников. Мои родители не играли в тарелку на зеленой лужайке, у нас не было идеальной лоснящейся собаки, мне не приносили подарки в красиво упакованных коробках. Я была ребенком в мире взрослых, которые всегда были заняты своими взрослыми делами. Я сидела за взрослым столом, у меня была обыкновенная коричневая мебель, кровать без розового балдахина. Взрослые мне выделили небольшое место в своем мире, самое теплое, уютное и сытое. Но никто не создавал для меня мой личный мир детства. Я была приложением к родителям. Подарки просто, без бантиков и лишней упаковки, дарились в руки, торт был без ярусов и глазури, зато с шоколадом и «птичьим молоком» внутри. Моим родителям правда было некогда продумывать все эти мелочи, и по привычке они не считали это нужным. Об убранстве детских праздников никто не думал, они просто включали музыку и предлагали всем нам поиграть в ручеек или настольную игру. Родители строили мое детство в тех условиях, к которым привыкли сами: дети обычно чем-то заняты отдельно от взрослых. Но при этом фактически родители не видели, что «детской» занятости у меня не было. Зато вокруг был мир взрослых, такой полный и пока недоступный. Я очень хотела вырасти, чтобы создать самой себе ту сказку, которой так хотелось. Я осознавала, что в мире моих родителей этой «сказки» просто быть не может, потому что их мир полностью отличается от моего. Тренд моего детства – как можно скорее стать взрослой и делать так, как надо мне.

Я бы не хотела, чтобы вы думали, будто я жалуюсь на обстоятельства, в которых росла. Проводя свое детство так, как оно проходило, я не чувствовала себя плохо. Никакой ущемленности не было, потому что вокруг так росли все. Это было нормально. Такое взрослое детство сформировало наше современное поколение целеустремленным, ориентированным на успех и удовлетворение своих потребностей. А потребностей у нас было ого-го! Мы их вырастили

на контрасте своей реальности и западной культуры из телевизора. Это не плохо и не хорошо. Просто так сложились обстоятельства.

Так или иначе, довольно многие из нас рано повзрослели и гармонично вошли во взрослый мир наших родителей, который вскоре сильно изменили. Теперь мы с ними коллеги, мы их советчики, даже более того – порой наставники и начальники. У нашего поколения есть некая житейская мудрость, которая не позволяет нам жить с навешанными ярлыками, которая требует свободы выбора, свободы мысли, она просит комфорта и эстетического наслаждения. Мы не хотим открытий ради светлого будущего, мы хотим делать нашу жизнь лучше здесь и сейчас.

Но людям свойственно размножаться. Теперь мы сами растим своих детей. И, к своей гордости, хотим сделать детство своих детей лучше, чем было у нас. Мы хотим прожить вместе с ними его таким, каким бы хотелось нам самим, полным ярких впечатлений и шаров.

Мы хотим укладывать своих детей в красивые кровати в виде машинок, водить их на аттракционы, дарить прыжки на батутах и приключения в панда-парках.

Мы хотим, чтобы наших детей ждали во всех ресторанах страны, чтобы им выдавали карандаши и чтобы они могли свободно, без косых взглядов, есть руками и даже громко кричать на улице.

При этом мы не хотим сильно ограничивать свою номинальную свободу, поэтому под рукой всегда должна быть детская комната с горками и пеленальный столик в дамском туалете.

Мы знаем: для того чтобы быть успешными, надо быть умными и образованными. Нам же часто в детстве говорили, что образование, особенно высшее, – это самый лучший социальный лифт и путь к деньгам. Мы молодцы, все запомнили и применили. И чем быстрее с тобой случится «образованность», тем круче и перспективнее! Поэтому мы хотим развивать наших детей. Мы готовы учить с ними второй язык с рождения, отводить на развивающие занятия, учить скорочтению и ментальной арифметике.

Наше современное общество знает, что каждый ребенок особенный и каждый ребенок по-своему гений, главное только найти его место: спорт, музыка, изобразительные искусства, наука. Мы сместили фокус с оценок в дневнике на материальную пользу и потенциал. Потому что привыкли, что даже с дипломом инженера можно работать юристом. Главное – найти свое, и все получится.

Когда в семье рождается ребенок, то для всех ее членов открываются сотни дверей и возможностей, сулящих невероятные результаты и возможности. Семью встречает индустрия детства.

Но кто эти люди, которые создают инфраструктуру детства в нашем обществе? Это мы.

Без спроса не бывает предложения. Нет злого гения, который тянет из родителей деньги, мы сами их с радостью отдаем, платя за наших детей. Но в какой-то момент наступает точка, когда предложение начинает стимулировать спрос. Спасибо маркетингу, на благо которого тоже трудимся опять же мы сами.

Получается, что мы с вами, люди без ярко выраженного детства, создаем и раскручиваем его сами в нашем мире. Вроде бы для своих детей, но в то же время, конечно, и для себя. Общество взрослых детей должно закрыть этот гештальт, достигнуть логического завершения в нашем незавершенном детстве. И удобнее всего это сделать через наших детей.

Мы хотим думать о них, мы хотим действовать для них. Никогда раньше на территории нашей страны общество не вкладывало так много смысла в детей.

Мы изучаем их поведение, мы хотим быть в курсе их жизни и быть ее частью. Никогда раньше психология детства не была такой разной, никогда раньше не было столько направлений психоанализа.

Мы пытаемся понять, как правильно делить между детьми игрушки, как правильно с ними разговаривать, чтобы дети не только слышали, но и слушали, мы хотим знать, как их

укладывать спать, как правильно кормить, даже если сами не следим за своим питанием. Мы хотим не только быть их ориентирами и стеной, мы хотим с ними дружить.

Мы развиваем разные направления диагностики детского здоровья. Сейчас уже никого не удивит поход к остеопату или гомеопату. Нейропсихологи предлагают нам изучить функции детского мозга и объяснить их поведение, дать возможность легко и просто научить детей любым вещам.

Мы думаем о том, прививать детей или нет, водить ли в сад и отдавать ли в школу.

Мы спорим об этом, каждый из нас ищет истину.

Мы видим в наших детях детей, которых нам хочется опекать. Мы не хотим в них видеть взрослых. И очень часто даже взрослых в будущем.

Фактически, говоря в нашем обществе о воспитании, мы отыгрываем свое детство, наше общее детство, ища пути решения своих комплексов и проблем, порожденных обществом, которое было до нас, думая, что наши дети чувствуют разницу, которой никогда не видели. Мило и глупо с нашей стороны, но не ошибается лишь тот, кто ничего не делает. Поэтому простим друг другу эту слабость. И наши родителям, и нашим бабушкам и дедушкам. Круговорот родительских косяков в природе.

Сейчас общество видит в ребенке личность, развивающуюся сразу в нескольких направлениях. А не как довесок в семье. Более того, дети стали лицом семьи, а никак не декорацией. При этом мало кто ждет, что ребенок будет делиться своими игрушками с другими или обучаться чему-то из-под палки. Мы ориентированы на уважение границы личности своих детей, мы признаем их уникальность и хотим найти то, что им на самом деле придется по душе. Каждому уникальному человеку – свое уникальное место под солнцем. Самый великий страх родителей сейчас – это ошибиться и сделать что-то неправильно.

Хорошую или плохую среду мы создали для своих детей, решать не нам, а им. Можно с ней бороться, но, на мой вкус, нет смысла в борьбе с ветряными мельницами. Намного проще взять имеющуюся ситуацию и вывернуть ее с пользой для себя. Я вообще всегда против радикальных мер. Нельзя бороться с крайностями, впадая в крайности.

В любом случае мы вырастим совершенно новое поколение, непохожее на нас. Оно будет лечить себя и своих детей от наших ошибок, о которых пока никто из нас не задумывается. Не потому, что мы беспечные, а просто потому, что мы об этом не знаем. Они придумают себе новые профессии и новые границы дозволенного. Мы будем на это лишь смотреть со стороны и впитывать их наставления по воспитанию внуков.

Но пока я мама. И ты мама. А они дети.

Какой мамой хочет видеть нас общество?

Предполагается, что современному ребенку нужна мама, которая знает и умеет все.

Как только рождается мама, то есть, простите, ребенок, предполагается увидеть женщину в идеальном образе:

1. Молодая или выглядящая молодо ухоженная женщина.
2. Она разбирается в методиках воспитания и образования. Знает все кружки и секции в радиусе двадцати километров от места проживания и составила план их посещения на несколько лет вперед.
3. Она контролирует свои эмоции. Всегда знает, как правильно сформулировать мысль, как правильно повести себя в сложной ситуации.
4. Она умеет неплохо готовить. При этом знает основные модные тенденции в питании и внимательно читает этикетки. Она знает, что такое глютен, и хорошо подумала, перед тем как преподнести его на тарелке семье, баланс БЖУ (белки, жиры, углеводы) отскакивает от белоснежных зубов, и меню составлено на неделю вперед.
5. Она содержит дом в чистоте, а чистота – это и шкафы с идеально разложенными по цветам и сезону вещами, и полки без пылинок, и пол без разводов. Такая хозяйка знает, как скру-

тить футболку, чтобы она не помялась. И точно знает, с каким антибактериальным средством помыть детскую и какой тряпкой лучше протирать глянцевые поверхности. Такая мама думает перед приобретением вещей, тщательно выбирает материал, из которого сделаны игрушки, и думает об их функциональном применении.

6. Желательно, чтобы мама зарабатывала. Ведь декрет открывает так много возможностей! Сиди и занимайся тем, что тебе нравится! Нравится вязать – продавай шапки и игрушки, нравится фотографировать – веди свой блог в Instagram, любишь готовить – снимай видео для YouTube, а еще можно работать удалено копирайтером и получать второе высшее образование и многое другое. А если декрет уже закончился, точи ногти и добро пожаловать в офис! Не хочешь в офис – работай на фрилансе!

Мама в современном обществе – личность разносторонняя, по запаху чующая новые тенденции, обязательно вовлеченная, она должна быть всегда на пике. Мир мамы сейчас многозадачен, от нее требуется быть эрудитом и идеальным менеджером.

И все это порождает новые потребности, одна из них – управление временем, другая – постоянная стопроцентная уверенность в себе!

Рубрика «Совет». О многозадачности

Ничто так не бьет по эффективности, как многозадачность. Это аксиома, она не требует доказательств. Каждый офисный работник согласится со мной. Как только взваливаешь на себя слишком много, резко падают все показатели. Дома можно наблюдать аналогичную картину. Хотя многим трудоголикам приятно думать, что домохозяйки ничего не делают.

Уходя в декрет, женщина становится не только матерью, но и домработницей. Те дела, которым раньше уделялось пять минут, начинают преследовать по несколько раз в день. Фокус постоянно смещается с уборки на ребенка, с ребенка на суп, с супа на крошки на столешнице, с крошек на грязную посуду, а с нее вновь на ребенка. Количество несделанных дел растет, а время исполнения значительно растягивается. При этом женщина устает намного быстрее, чем думают те, кто не был в декрете.

Постоянно переключаясь с одной задачи на другую, жонглируя временем, как клоун, домохозяйка снижает свою способность качественно завершить дело до конца. Дом потихоньку обрастает пылью, разбросанной одеждой и немытой сантехникой.

В связи с этим нервное напряжение женщины растет ничуть не меньше, чем перед дедлайном у офисного работника. Ведь ничто так не расстраивает, как несоответствие собственному идеалу. Личность матери уходит на второй план, быт выходит на первый.

Семейный ужин из приятного времяпрепровождения и разговоров о прошедшем дне превращается в молчаливое употребление приготовленных блюд. Распятая многозадачным бытом женщина не способна полноценно поддерживать отношения с мужем, подругами и ребенком.

Прежде чем искать внешние способы борьбы с данной ситуацией, обратимся ко внутренним функциям организма и прежде всего к главному регулятору всех процессов – мозгу. Нейропсихологи утверждают, что мозг умеет фокусироваться только на одной сверхзадаче, при этом сохраняя широкую фоновую работу. Под фоновой работой подразумевается не только исполнение таких функций жизнеобеспечения как дыхание, сердцебиение и работа пищеварительного тракта, но и незаметные на первый взгляд действия, такие как поворот головы, фокусировка зрения на предмете, ходьба. Это функции, на которые мы не распространяем свое внимание, но при этом мозг поддерживает их выполнение, следовательно, работает и загружен. Сверхзадача – это приготовление супа, разбор зимнего гардероба, игра с ребенком, наконец, печать поста в личном блоге: то, что требует высокой концентрации внимания, то, что забирает нас целиком.

Фактически мозг может в совершенстве выполнить только одну сверхзадачу, при этом не отнимая внимания с поддержания фоновых функций. Если сверхзадач несколько, то мозгу тяжело их обрабатывать одновременно и приходится переключать внимание, деятельность входит в резонанс – и «компьютер» виснет. Время выполнения задачи растет, хотя намного приятнее думать обратное, будто выполняя два дела сразу, затраты времени сокращаются.

Помимо этого, постоянное переключение с одной задачи на другую, метание и сам факт многозадачности, обостренный длительностью времени исполнения, утомительны для психики и здоровья. Уверена, вы не раз замечали, как загруженный различными задачами человек начинает чаще болеть и быстрее утомляться. Так происходит, потому что мозг пытается рационально перераспределить внимание и максимально эффективно функционировать в условиях обслуживания всех задач. В такой период может происходить смещение фокуса с некоторых фоновых функций в пользу исполнения одной из сверхзадач.

В условиях перегруженной мозговой деятельности у матери появляется спешка, неряшливость, каждый новый день дается ей все сложнее, начатые и незаконченные дела перемалывают, как мельница, а любимый малыш начинает раздражать.

Времени на отдых и удовлетворение собственных нужд совсем не остается, а череда незаконченных дел: недомытый пол, невытертая пыль, неглаженные вещи и недополучивший внимания ребенок – потихоньку выводят из матери женщину. Жизнь превращается в сыр «Маасдам»: вроде вкусно, но дырок много. Появляется бытовой раб. И нередко этот раб пытается спастись бегством на работу, утверждая, что такая карусель не приносит удовольствия. Что ж, ничего предосудительного, но думать приходится не только о своем комфорте, но и о детском, особенно если ребенок еще не может пойти в сад.

Так что же делать, как организовать свое время таким образом, чтобы угодить всем и, главное, себе?

1. *Отдохните. Бросьте все и отдохните. Пока вы уставшая и рассеянная, браться за что-то не имеет смысла. Оставьте себе только по-настоящему важные задачи, все остальное может подождать.*

2. *Составьте список дел. Если у вас его еще нет, то бросайте эту книгу и срочно займитесь его составлением. Если список не помогает, усовершенствуйте его. В интернете предложено множество методик по планированию дел и жизни, выберите ту, что подходит лично вам. И это не значит, что она будет самой признанной и эффективной. Она будет просто вашей. Пожалуйста, не забудьте включить в этот список свое время на отдых и занятие любимыми делами. Не ублажая себя, нельзя напитать окружающих.*

3. *Откажитесь от социальных сетей и ограничьте время нахождения в интернете. Бесспорно, они неплохо развлекают маму в декрете. Сделали классное фото сынишки – разместите фото в Instagram, пришла интересная мысль в голову – опубликуйте ее на Facebook, вспомнили о школьной подруге – напишите ей в «Одноклассниках». А сколько раз за день обновляется новостная лента? В данном контексте дело не в том, сколько времени тратится на данный вид отдыха, а в том, сколько мелких задач мозг держит «на прицеле» и какой объем информации, зачастую не самой высококачественной, вы ему предлагаете. Интернет – как заноза: вроде не видно, но ноет.*

4. *Делегируйте обязанности. Не стыдно обратиться к свекрови за помощью или нанять домработницу. Стыдно упустить себя. Абсолютно нормально попросить мужа искупать или переодеть ребенка и совершенно ненормально кидать все ради описанного подгузника, если за вас это может сделать кто-то другой.*

5. *Старайтесь работать по принципу однозадачности. Откажитесь от выполнения двух дел одновременно. Тренируйтесь концентрировать внимание на одной задаче от начала и*

до конца, даже если вдруг появляются дела поинтереснее. Таким образом, ваш мозг не будет «виснуть», а внимание не будет рассеиваться.

6. Будущее уже тут, заведите робота. Ваша свобода на дне мультиварки, на щеточках робота-пылесоса, в недрах посудомойки и в барабане стиральной машины. Это разумные траты, не стоит от них отмахиваться. Свобода должна быть в приоритете.

7. Тренируйтесь. Как часто мы слышим и видим это слово и его синонимы на билбордах и баннерах. И всегда оно ассоциируется с физическими нагрузками, но мозгу тоже нужны тренировки, особенно в период однообразной многозадачности. Читайте разную литературу, а не только любимую, пробуйте разные навыки от вышивки до рисования, скачивайте программы для тренировки мозга, играйте в сложные игры. Такие разные виды умственной деятельности укрепят механизмы, контролирующие определенные когнитивные функции, и помогут держать мозг в тонусе.

И всегда помните: вашему ребенку все равно, насколько чисты межплиточные швы, для него намного важнее настроение мамы, которое он обязательно пропустит через себя и отдаст вам обратно.

Но за всей этой кутерьмой стоит очень важное и жизненно ценное кое-что – элементарные человеческие отношения между детьми и родителями и то, что они дают детям. Как говорится: «За деревьями не видно леса». Вот и тут так же. В погоне за современным обществом, за его стандартами и нормами мы теряем себя и наших детей. В погоне за детским счастьем мы настолько перекосили фокус на их вооружение, что в итоге пытаемся растить счастливых детей, оставаясь несчастными уставшими матерями. Мы разрываем себя на много маленьких дел, при этом не видя общей картины.

Стоп.

Давайте остановимся.

И ради наших детей приведем в порядок себя.

Глава 2. В погоне за идеальной мамой

Женщина купила на рынке ведро отборных спелых яблок. И каждый день их перебирала, съедая только те, что были чуть подпорчены, с бочком. А через месяц, когда яблоки закончились, выяснилось, что она съела ведро гнилых яблок.

Разумеется, все мамы разные. Кто-то воспитывает более консервативно, с оглядкой на опыт прошлых поколений, кто-то полностью расслаблен: мы как-то выросли, и наши дети как-то вырастут и устроятся в жизни. Есть более тревожные мамы, которые просчитывают на несколько шагов, а иногда и лет вперед, предоставляя детям выбор из заранее продуманных вариантов. В прошлой главе представлен взгляд на наш мир со стороны, а не руководство к действию. Просто жизнь в наше время. А «мы» – это совсем разные мамы. В этой главе я хочу поговорить о том, как мы смотрим на нашу реальность не со стороны социума и теорий, а изнутри. С точки зрения человека не философствующего, а практикующего. То есть с позиции родителя, с позиции мамы.

Мы видим обилие возможностей для нас и наших детей, только слепой их не заметит. Мы слышим массу советов, для нас и наших детей создаются и совершенствуются сотни методик воспитания и развития. Если у нас появляется проблема, то сразу же появятся тысячи предложений, как ее разрешить. И родители, как слепые котята, путаются в этом изобилии предложений и начинают стучаться во все двери. Потому что каждое предложение уникально, обещает скидки и сумасшедший результат. Но для того чтобы найти реальный рабочий вариант, нередко мы должны потратить слишком много времени на то, что не работает. Это дань миру, где каждые три-пять лет мы говорим о том, что все старое плохо, а вот новое нам теперь точно подойдет. Но нужно ли вообще было что-то искать? Была в этом реальная потребность или проблема была лишь фикцией?

Давайте разбираться по пунктам, чтобы не запутаться. Какими бы нас ни хотело видеть общество и индустрия детства, в семье мы все равно обыкновенные женщины. Более того, не просто женщины, а обыкновенные люди.

Кто в доме хозяин: я или методика?

Когда мы с вами росли, технический прогресс шел семимильными шагами. Раньше телефон был один на коммунальную квартиру, где жило несколько семей, а сейчас у каждого есть свой личный. За то время, что мы с вами живем, технический прогресс совершил огромный скачок. А человеческая культура не успевала за этим прогрессом, мы начали буксовать. Сейчас ситуация немного иная: технических прорывов все меньше, а возможности человека, его образовательный и психологический ресурс начали изучать с новой силой. Фокус сместился с блага для человечества в целом на благо для каждого конкретного человека и семьи. Вот приблизительно в такое время сейчас растут наши дети. И оно безумно увлекательное, это время изучения человеческого потенциала. Но, как и у всего хорошего, у данного процесса есть обратная сторона.

Стоит сейчас зайти в книжный магазин – глаза разбегаются от цветных корешков и многообещающих названий. Полки кишат зачастую противоречивыми методиками/советами и подходами к воспитанию.

Каждая из них говорит нам, что знает единственно верный путь для взращивания людей будущего: здоровых и успешных во всех смыслах этих слов.

Я мама всего лишь шесть лет. Но даже за такой короткий промежуток времени я четко отследила тенденцию на резкую смену модных методик/советов/веяний. Сначала я попала на активную пропаганду раннего развития детей. Лозунги кричали: «После трех поздно». А то и после года будет поздно – лучше во время беременности читать ребенку классику вслух и включать животу радио на английском, немецком и испанском. Сейчас же отслеживается активная пропаганда противоположной точки зрения: откладывание школы до восьми лет, ориентация на детство ради детства, на обучение чтению с шести лет, а не с года, и многие другие «послабления». Наверняка было еще какое-то модное веяние, о котором стоит рассказать и сравнить с чем-то новым, но я его пропустила, потому что родила среднего сына и мне было не до того. Но надеюсь, ход моих мыслей вы уловили, и это главное. Почему же такое могло произойти? Неужели до сих пор неизвестна рабочая формула по «правильному» воспитанию детей?

Дело в том, что время идет, дети растут, мы активно практикуем то, что нам предлагает время. Находим ошибки и недочеты в методиках/советах и вновь создаем на скорую руку новую методику, исправляющую ошибки старой. Легким движением руки ставим ее за предшественниками на книжную полку в нарядной обложке.

С этим ничего не сделать. Это замкнутый круг. Каждому времени, каждому укладу общества на протяжении многих лет свойственны свои нормы воспитания детей. Раньше детей лупили, чтобы они учились в школах, сейчас это уголовное преступление, раньше в семьях была жесткая иерархия, сейчас мы общаемся с детьми на равных. Надо понимать, что опасны не сами методики, а их активная вездесущая современная пропаганда. От них не скрыться, так как они догонят везде: в газете, в социальных сетях, в беседе с подружкой. Эти люди из добрых побуждений будут рассказывать о новом веянии, давать советы, указывать, как теперь нам следует жить и воспитывать детей. Из каждой щели будут выпрыгивать «правильно», «так надо», «у кого-то получилось отлично». И под этим внешним давлением, хочешь не хочешь, начинаешь сомневаться в себе и своих силах, метаться и в итоге, попадая в кризисную ситуацию, решаешь попробовать. Проявляешь любопытство и немного малодушия, применяешь разные и противоречивые «правильно» в своей семье. Начинаешь относиться к нововведениям как к постулатам, ведь нас убедили, что это на сто процентов рабочий метод. Но проходит время, и к тебе приходит осознание, что ради соблюдения этих норм приходится менять не только уклад, но и образ жизни нескольких (!) человек – целой семьи! А наглядной пользы от них практически нет.

У меня к вам вопрос: «А зачем?» Ведь скоро опять будет пропаганда чего-то новенького. Буквально пять-десять лет, и прощай! Поверьте мне на слово, есть более фундаментальные вещи, которые заслуживают внимания намного больше, чем метание между модными тенденциями и последними исследованиями. Все эти вещи крутятся вокруг взаимоотношений в семье, а если точнее, вокруг гармонии этих взаимоотношений.

Поэтому просто приготовьтесь к появлению в своей родительской жизни различных трудностей и расслабьтесь. Дети будут всегда подкидывать нам пищу для размышлений и самострадания. Зачем подогревать это неудобными вашей семье методиками/советами извне? В наше время главное – не найти то, что работает, а успеть увернуться от того, что не работает и принесет вред.

И это искусство, на мой вкус.

Лично для себя я выделила основные критерии, по которым оцениваю любой совет, любую методику, любое предлагаемое мне нововведение.

1. Хороший совет по воспитанию детей не унижает меня как мать. Он не кричит о том, что я (опять!) ничего не знаю и не понимаю в воспитании своего ребенка. Напротив, у хорошего совета базис – это сила семьи и родителей как фундамента в жизни ребенка. Именно родители, и никто другой, знают, что подходит именно их ребенку, потому что видят его потребности и интересы. Быть мамой – это сила, каждая мама немного супергерой. И никто не имеет права обесценивать ее ежедневный труд сложными терминами и поспешными выводами, основанными на последних исследованиях. Только мать может эмпирически понять, как помочь ее ребенку пройти его собственный путь, а не закрашенный теоретик. И на этом единственно верном пути может не быть английского языка, зато будет футбольный мяч. Ни ментальная арифметика, ни изучение трех языков с пеленок, ни само пеленание, ни укачивание, ни грудное вскармливание по часам не помогут ребенку в поиске своего пути. Только сильная уверенная в себе мать, которая отметет лишнее и подчеркнет нужное.

2. Важно знать, что задача родителя – не только облюбить своего ребенка со всех сторон, создав для него комфортные психологические и материальные условия, но и вырастить его жизнеспособным в этом обществе. Да, в основе воспитания детей лежит гуманизм, уважение и безграничная вера, но это не значит, что ребенок должен расти в парниковых условиях. Для гармоничной адаптации в обществе ему нужно просто жить и получать свой личный опыт. Уметь строить коммуникации и менять роли. Семья – это фундамент, но все же закрытая экосистема. Рано или поздно нас не окажется рядом с нашими детьми, им никто не скажет, куда лучше пойти, как лучше сделать, и никто не подстелет им соломки. Они сами должны будут принимать решения и нести за них ответственность.

3. И самая глобальная пробоина в нынешнее время – отрицание права ребенка на ошибку. Нам отовсюду говорят, что его надо фаршировать знаниями и любовью, готовить к взрослой жизни. Но жизнь неидеальна, в ней можно ошибиться, и это не смертельно. Можно выбрать не то образование, можно пойти не на ту работу, можно оступиться. Так бывает. Такой опыт самый ценный. И ничего страшного не случится. Справляться с поражениями – величайшее умение для наших детей.

Но такие мысли, к сожалению, менее популярны, чем готовые методики и рекомендации в стиле «пять способов вырастить будущего лидера». Я долго думала, почему так? И пришла к выводу, что мы, как обычно, виноваты сами, потому что ищем простой путь без ухабов и колдобин. Легче пойти за системой в массовке, нежели позволить себе быть солистом в своей семье. Дирижировать в оркестре и отвести каждому его комфортную роль – вот истинное призвание женщины в доме. И себе, и мужу, и детям. Каждый играет на своем инструменте, который ему по душе.

Мы, как родители, должны принять тот факт, что наша семья – здоровая семья, в ней нет проблем и в ней не может вырасти неправильный человек. В хорошей семье родители могут допустить ошибку, это не катастрофа.

Любая проблема не преувеличивается, а решается. Ее не тащат за собой грузом вины и оправданий. Ее именно решают, опираясь на то, что ее спровоцировало. Не семья подстраивается под методику/совет, а наоборот. Сначала идут интересы семьи (семьи, а не одного ребенка), гармоничные отношения внутри нее, право ребенка быть просто ребенком, и только потом современные методики и новации.

Страна советов не развалилась, а перекочевала в социальные сети

Вот уж кому не следовало бы иметь детей, так это родителям.
Самюэл Батлер

Говорят, что со стороны виднее, особенно когда говорят о чужих ошибках и детях: со своими-то всегда все непонятно, а вот с чужими другое дело. Сколько оценок можно дать окружающим нас людям, но сколько раз мы оцениваем лично себя? Дать совет зачастую проще, чем помочь самому себе тем же советом. К чужим мы все же требовательнее, чем к себе.

Но я все-таки думаю, что ни фига со стороны на самом деле непонятно. Люди могут видеть нашу обложку, оценят по критериям: как одет-обут, как говорит, куда водит детей, чем занимается сама, и все, на этом изучение и закончится. Очень редко кто-то из них захочет прочесть книгу внутри каждого из нас. Духовность сейчас мало кого интересует, оценка идет по ряду внешних факторов. Мы и сами не захотим копаться в других людях. Потому что, во-первых, это занимает слишком много времени, а оно сейчас дорого стоит, во-вторых, не несет сиюминутной практической пользы, а в-третьих, тактичность в наше время граничит с безразличием. По-настоящему разбираться в ситуации, перед тем как дать совет, мало кто будет. Поверхностность – своеобразная современная норма, эталон хорошего воспитания и норма этикета. Рыть вглубь необязательно, ведь всегда найдется кто-то, кто скажет, как правильно сделать. Если вдруг понадобился специалист и не знаешь, к кому податься, то открываешь приложение на смартфоне, и вуаля! Сейчас новостные ленты в Facebook, Instagram, «ВКонтакте» открываются и листаются чаще, чем тематические журналы. Каждый, кто пишет что-то, – сам себе режиссер, то есть специалист. Зачастую у среднего блога охват читателей больше, чем у популярных глянцевого издания. Почему? Все просто, нам интересно, как живут другие люди, как и что они делают, а вдруг лучше, чем я, а вдруг я отстал, пора поднажать. При этом нас не интересует, на основании какого опыта делается то или иное умозаключение, насколько профессионален специалист, который пишет. Главное, что его текст выглядит убедительно. Поэтому мы доверяем абсолютно чужим людям самое сокровенное – наши проблемы. Получить совет и ответ на вопрос стало намного проще. Потому что:

1. Есть люди (а может, они только создают такое впечатление), которые уже изучили вопрос, сравнили и сделали все за тебя. Вот, пожалуйста, готовый вывод.

2. В сети ты анонимен, и никто никогда не узнает, что именно Оксана Дмитрива не знала, чем лучше мазать попу новорожденному ребенку и нужно ли ее вообще мазать. Соответственно, никто косо не посмотрит, вот и стесняться нечего: никто не узнает, что глупой оказалась именно ты.

3. Всегда есть с кем поспорить и обсудить новейшие направления.

4. Плюсуем скорость ответа, «бесплатность» и, конечно, огромный выбор источников, выбирай – не хочу!

За два года ведения блога я уловила своеобразное течение: «делать так, как кто-то». В этом плане блогерство предстает не в формате полезных советов и мотивации, а в формате формирования комплексов. Мы потребляем красивые картинки и тексты, полные любви к жизни и детям, и хотим быть такими же. Но, когда дело переходит от теории к практике, мы понимаем, что что-то не так. Почему-то у меня не получается следовать советам из книги, которую рекомендовал блогер. И борщ получился не такой красивый. А еще дома никогда не бывает такого порядка. И дети пачкаются красками. А еще вы не можете постоянно улыбаться, и вообще есть потребность упасть ничком и расплакаться. Поверьте, у блогеров тоже проблемы, как и у вас. И у телезвезд, и у всех, всех, всех.

Можно подумать, что блогеры – злые люди, которые искусно играют на наших слабостях, вдохновляют и в то же время унижают. Но это не так, все намного проще: каждый из нас сам берет то, что хочет. Мы сами отвечаем за информацию, которая льется в наши головы. Не автор статьи, не редакция журнала, не блогер – только мы сами. Нас никто не заставляет читать и смотреть то, что мы потребляем. Мы сами являемся заказчиками и дозаторами контента, заливаемого в наши головы. Знаете ли вы, что ленты во всех социальных сетях релевантны? Это означает, что если вы всегда ставите лайки и оставляете комментарии фотографиям с новорожденными детьми, то вы будете видеть их всегда. Но если вы вдруг начнете искать и лайкать другой контент, например, забавные вайны, то они сразу завладеют вашей лентой. Из этого можно сделать вывод, что социальные сети существенно облегчают наш труд, выдавая нам только то, что нам интересно. Никому из нас не хочется смотреть на грязные полы, все хотят красивых картинок, нам хватает бытовухи у себя дома, поэтому мы интуитивно идем за самой эстетичной картинкой и самым вкусным текстом. Нет людей, которые хотят давать неработающий совет. Как показывает практика, любой совет дается от души, но без углубления в ситуацию. Более того, когда слышишь, что кому-то твой совет помог, то внутренний ребенок искренне счастлив и прыгает на родительском матрасе. Нам как потребителям легкодоступной информации нужно помнить: все мы разные, и то, что подходит кому-то, вовсе не обязано помочь именно тебе. Lifestyle – это всего лишь рассказ о своей жизни, своем взгляде. Все мы люди. Никогда не забывайте об этом в поисках «совета».

Более того, я вам советую не подстраивать свою жизнь под красивый совет.

Поглощая переработанную кем-то и легко усваиваемую информацию пачками (тут очень хочется сказать «буэ-э-э»), исказить лицо в гримасе и раскинуть руки пошире, чтобы подчеркнуть количество излившегося из тебя «буэ-э-э»), в итоге немного теряешься. В идеале в этом поиске скрыт поиск себя как личности, но в худшем случае можно найти только комплексы и искусственные рамки.

Поверьте, вашей семье совершенно не нужна такая мама, как та, что в телефоне, журнале или телевизоре. Им нужна своя мама, но в состоянии, пригодном для материнства.

Мы живем в мире информации, и у нас возникает потребность уметь ее хорошо искать и выбирать. И это нормально. Потому что наша современность слишком многофункциональна. Невозможно знать все. Поэтому мы стремимся знать как бы все, но по верхам. Тут кусочек, там кусочек, и неважно, нужен он тебе был или нет. Но в какой-то момент кусочков становится так много, что не успеваешь фокусироваться на всем. А так хочется. Хочется до мешков под глазами.

Мама, а на какой вопрос ты не знаешь ответ, ты что, неидеальна?

После обсуждения факта наличия очень разнообразной информации и лавирования в мире методик и легкодоступных советов в социальных сетях хочется задать один проясняющий ситуацию вопрос: «На какой вопрос мама может не знать ответа? Что конкретно она ищет, покупая книги и поглощая виртуальный контент?»

Ведь по-хорошему маме всегда виднее, что лучше для ее ребенка, а медицинский вопрос всегда лучше задать врачу, который имеет возможность осмотреть ребенка. А дело тут вот в чем. Мы боимся сделать неправильно, любой шаг опасен: купить не ту игрушку, накормить не тем кабачком, научить не тому и, о ужас, сказать что-то не то! Тревожность современной мамы просто зашкаливает! Потому что хорошие девочки всегда делают, как надо.

Давайте подумаем вместе, откуда в нас стремление быть «хорошей девочкой» и «идеальной мамой», почему мы так этого хотим?

Помните, как в детстве хотелось признания родителей, как было приятно слышать: «Ты большая молодец, все делаешь правильно!»

Дети вообще в силу своей природы ориентированы на родителей. Они хотят нас радовать, хотят нам подражать, даже когда мы думаем, что это не так. И когда мы были детьми, то тоже этого хотели. Вы помните:

- Как старательно стирали свои носочки, чтобы мама похвалила?
- И терли мокрой тряпкой пол, чтобы «как бабушка»?
- А как смотрели с папой футбол, потому что важен не футбол, а быть рядом с папой, хотя бы на эмоциональной волне?

Уверена, что каждый сейчас вспомнил это чувство, если нет, то хотя бы понял, о чем я говорю.

Вот с него все и начинается. Только природа задумала его для развития потомства через подражание родителям, а хитрое общество закрепляло это желание искусной манипуляцией сознанием.

- Хорошие девочки – хорошо учатся.
- Хорошие девочки – слушаются маму.
- Хорошие девочки – единственная надежда семьи.
- Хорошие девочки – поступают в институт.
- Хорошие девочки – выходят замуж.
- Хорошие девочки – вырастают хорошими мамами.
- Хорошая мама должна первое, второе, пятое-десятое.

Привычка быть хорошей девочкой, подогреваемая громкими общественными лозунгами, ловкими маркетинговыми ходами и внутренними комплексами, так и сопровождает нас всю жизнь.

Только со временем появляется одна проблема: теперь ты выросла и сама стала мамой.

И если раньше похвала была направлена на твое светлое будущее, то сейчас будущее уже наступило и мотивировать тебя похвалой ради твоего светлого будущего больше никто не собирается. Наоборот, теперь тебя мотивируют ради «светлого будущего» твоих детей. Чувствуете, искусно переродилась манипуляция? Она знает, как найти самое тонкое местечко и просочиться туда каплей яда. А привычки-то остались, не хвалят – значит что-то не то. И только психологически зрелая и эмоционально уравновешенная женщина может отменить свое желание быть «хорошей девочкой» и спокойно воспитывать своих детей без реализации собственных амбиций.

Наше современное общество – искусный продавец услуг, играет с нашими стереотипами и комплексами (об этом вы могли задуматься, прочтя первую главу). Нам всегда готовы помочь стать на шаг ближе к «идеальной маме». Ведь мы сами так сильно этого хотим. Грех не воспользоваться такой ситуацией. Маркетинг, маркетинг, что тут еще скажешь?

Но задача мамы – не реализовать себя в этой роли ради признания в обществе, а помочь ребенку найти свой путь. Не надо бояться совершить ошибку. Вы всего лишь мама. И это предложение вас не унижает, оно делает вас обыкновенным человеком, как и сотни других вокруг, оно отпускает вам все грехи и сверхобязанности. Вам необязательно заниматься самокопанием и давить себя тисками из правил. Вы можете просто жить и наслаждаться моментом вашего материнства, наблюдать, как растут ваши дети, слегка направляя их. Они все равно выберут свой путь, вы не можете знать наперед, что им понадобится. Решайте проблемы по мере их поступления. Самая хорошая мама – это та, которая уделяет время личному общению с ребенком, а не листанию книжек и статей. Наши дети запомнят именно минуты нашего единства и улыбок, а не то, что мама всегда искала путь, как воспитать правильно. Дети живут эмоциями, особенно маленькие. Постоянный поиск информации забирает нас у наших детей, потому что мы смещаем фокус с них самих на поглощение статей о них. Но зачем читать, есть можно просто увидеть глазами своего ребенка, вступив с ним в полноценный контакт. Я уверена, у вас прекрасные дети. Намного интереснее того, что можно найти в интернете.

Кто такая идеальная мама?

За шесть лет материнства меня кидало из стороны в сторону много раз.

Я была идеальной домработницей, наша квартира, наше семейное гнездышко, сияла чистотой 24/7. Я старательно собирала то, что раскидывали муж и ребенок, после чего пальчиком убирала пылинки с полок.

Потом я была идеальным поваром. Ведь «топливо» для семьи должно быть качественным. Я изучала иностранные статьи о питании и продуктах, читала разные точки зрения, разбиралась, какие продукты усваиваются друг с другом, а какие нет, какие вызывают аллергию, что такое баланс жирных кислот Омега-3 и Омега-6, как заменить растительным белком животный в рационе ребенка, который отказывается есть мясо? Мне было интересно прорабатывать гречку и составлять меню на неделю и месяц. Я очень хотела кормить семью «правильно».

Еще я очень хотела, чтобы мои дети росли «образованными». Мне хотелось дать им как можно больше на старте, чтобы они были на шаг впереди сверстников. Этаким счастливым билет в будущее. Книга «После трех уже поздно» стала чем-то вроде Библии. «Развивающие» игрушки заполнили игровую, не оставив место плюшевым зайчикам.

Это лишь малая часть примеров «идеальной мамы», которой я успела побывать.

Сейчас я понимаю, что каждый из этих этапов был лишь моим увлечением, но тогда я это воспринимала как самый верный путь для своей семьи. Именно такой, прямой и бескомпромиссный.

Но самый главный мой инсайт был получен, когда мы привезли приемную дочку домой... Именно с этой маленькой девочкой я узнала, кто же на самом деле идеальная мама.

Смешно, но я так часто читаю сообщения о том, как повезло Ангелине, о том, что семья стала для нее не только возможностью новой жизни, но и своеобразным спасением. Но никто не думает о другой стороне вопроса.

Знаете, это она мое спасение. Спасение для всей нашей семьи.

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.