



ПОЧТИ НА НУЛЕ

книги,
которые помогут
уставшим
родителям

АННА АЛЕКСЕЕВА

Я ВСЁ СМОГУ САМА!

как маме одной
справиться с трудностями,
найти поддержку
и устроить
новую жизнь

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.92
ББК 88.52
А47

Алексеева, Анна.

А47 Я всё смогу сама! Как маме одной справиться с трудностями, найти поддержку и устроить новую жизнь / Анна Алексеева. — Москва : Эксмо, 2022. — 272 с.

ISBN 978-5-04-155246-6

Для многих мам воспитание детей в одиночку становится настоящим испытанием. К финансовым и бытовым сложностям часто добавляются душевная боль после развода, предвзятое отношение окружающих, непонимание, как объяснить ситуацию ребенку. Автор этой книги на собственном опыте пережила то, о чем рассказывает. Ее история утешит в трудный период и покажет, что вы – не одна! Есть множество способов получить помощь и поддержку, выбраться из депрессии и двигаться дальше. Советы автора помогут справиться с проблемами, принять перемены и начать новую счастливую жизнь.

УДК 159.92
ББК 88.52

© Алексеева А., текст, 2022

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-155246-6

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРА.....	8
ВВЕДЕНИЕ	9
ГЛАВА 1. ТЫ.....	13
Остановка не предусмотрена	13
Два минус один не равно один.....	16
Психолог	21
Депрессия	27
Лайфхак на период депрессии	35
Снег в лицо: реакция окружающих на тебя.....	38
Кошка на солнце: как поддержать себя.....	42
Вернуть себе ощущение контроля	47
ГЛАВА 2. ТЫ И ДЕТИ.....	55
За них больней, чем за себя	55
Хатико.....	61
Если папа отдыхает.....	64
Вынужденная дисциплина.....	68
Как поддержать детей.....	76
Время на детей.....	84
Учеба.....	87

ГЛАВА 3. ТЫ И ОТЕЦ ДЕТЕЙ.....	91
Главная стратегия.....	94
Плохие слова	100
Деньги через суд.....	105
Платит сам.....	109
Общение папы с детьми	115
Справедливость	121
ГЛАВА 4. 1815 НЕПОНАДОБИВШИХСЯ КОНТАКТОВ В ТЕЛЕФОНЕ, ИЛИ О ЦЕННОСТИ НЕТВОРКИНГА.....	128
Друзья.....	130
Соседи.....	134
Фонды	136
Группы и сообщества.....	140
Родственники.....	144
Родители экс-супруга	146
Воспитатели и учителя	151
Волонтерство.....	155
Нетворкинг для интровертов: лайфхаки.....	160
ГЛАВА 5. РАБОТА	169
Баланс энергозатрат и заработка.....	172
Что делать, если ты еще не работаешь.....	175
Офлайн — работа на няню?.....	183
Время учиться	185
Как совмещать работу с материнством	189

ГЛАВА 6. ФИНАНСЫ	195
Учет расходов и доходов	195
Подушка безопасности.....	198
Как бесплатно пользоваться кредитными картами.....	202
Инвестиции.....	207
Налоговый вычет.....	211
ГЛАВА 7. ЖИЛЬЕ	215
Раздел имущества при разводе.....	216
Ребенок и имущество	219
Мой дом там, где я.....	226
Аренда, родственники, друзья	230
Благотворительные фонды и службы социальной поддержки.....	232
Совместная аренда жилья.....	236
Покупка жилья.....	237
ГЛАВА 8. И ДАЖЕ ЕСЛИ НЕТ СИЛ, СМОТРИ, КАКОЙ ВОКРУГ МИР!	244
Послушай.....	245
Посмотри.....	247
Почувствуй.....	250
Поверь	254
Мечтай.....	256
Пригласи	259
Сделай.....	261
Выбирай	262
Живи	263

ОТ АВТОРА

Бывает, случается так, что человек вдруг остается один на один с задачей, которая кажется неподъемной. Смотрит на свою жизненную ситуацию и не может вдохнуть от того, что она кажется не совместимой с выживанием. Чувствует шок, негодование и будто падает в бездну, опустошение, боль, бессилие. Испытывает ощущение колоссальной несправедливости. Именно это чувствует мама, когда понимает, что дальше ей придется в одиночку заботиться о детях, обеспечивать им безопасность и защищенность, растить их, воспитывать. Никто от этого не застрахован. Но никто к этому и не готов.

Эта книга — рука помощи для таких мам. Спасательная шляпка, за которую можно зацепиться, выплыть и создать новое счастье. В книге — личная история, которую невозможно придумать. Она одна из тысяч таких же и в чем-то своем уникальная. Она тебя поддержит. Ты узнаешь себя. А также узнаешь практические приемы: как вытащить себя из болота трудностей, как устроить новую жизнь, успевать заботиться о себе и давать тепло детям. Она подает пример, как пройти этот путь и стать еще живее, целостнее, счастливее. Смогла я — сможешь и ты. Там, в конце туннеля, совершенно точно яркий свет. И я проведу тебя к нему за ручку, бережно обнимая и поддерживая, понимая всю гамму чувств, которую ты сейчас испытываешь. Я искренне верю в тебя. И помогу. Мы сделаем это вместе!

ВВЕДЕНИЕ

Рождение ребенка означает новую жизнь для всей семьи: новые задачи, новое распределение ролей, полное перестраивание привычного уклада и связанный с ним стресс. Это если семья полная. А как быть, если родитель только один? Если о распределении ролей и задач речи не идет? Как растить детей и одновременно обеспечивать семью? Как помочь себе и детям пережить тяжелые эмоциональные состояния в сложившейся кризисной ситуации? Вопросы крайне непростые.

Юридически статус матери-одиночки присваивается женщине, если отец не вписан в документ о рождении ребенка, умер или пропал без вести, о чем есть судебное постановление. Если же отец вписан в свидетельство о рождении, женщина формально не считается мамой-одиночкой. Подразумевается, что у отца есть предусмотренные законом обязанности, которые он должен выполнять если не добровольно, то по решению суда. Фактически же жизненные ситуации, в которых родитель растит ребенка в одиночку, гораздо более многослойны и разнообразны. Если бы все было просто, проблема матерей-одиночек не стояла бы столь остро. Не было бы многочисленных приютов для мам с детьми, у которых нет даже крыши над головой, не то что помощи в уходе за ребенком. На реальных примерах мы видим, что, если один из родителей отказывается заботиться о ребенке, принудить его практически невозможно даже

через систему правосудия. В лучшем случае удастся добиться алиментов. Но невозможно заставить человека принимать участие в жизни ребенка в полной мере — уделять ему свое время, внимание, любить его, заботиться о нем, брать на себя полноценную родительскую ответственность за жизнь, здоровье и морально-нравственное воспитание ребенка. Все эти обязательства ложатся на того взрослого, который фактически остается с ребенком и растит его. Не всегда это мама или папа. Таким взрослым может быть любой родственник или приемный родитель.

В то же время бывают обратные ситуации — когда оба родителя принимают активное и ответственное участие в жизни ребенка, не будучи супругами юридически например. Либо когда у мамы есть надежная поддержка других родственников, моральная и финансовая опора на некую социальную группу. Либо она сама достаточно обеспечена и может нанять помощников — няню, репетитора, детского психолога. В таких случаях женщина не ощущает себя мамой-одиночкой, даже если графа «Отец» в свидетельстве о рождении ребенка не заполнена. Здесь мы будем говорить о понятии «мама-одиночка» в фактическом, а не юридическом смысле.

Эта книга будет полезна мамам-одиночкам, которые находятся в трудной жизненной ситуации. У нее довольно широкая аудитория: от мам, у которых нет вообще никакой поддержки, до тех, кому не удалось наладить отношения с бывшим мужем после развода. Во втором случае к вопросам выживания и воспитания добавляются

переживания и мамы, и детей по поводу ухода отца из семьи, что усложняет ситуацию.

Я расскажу, как адаптироваться к роли мамы-одиночки. Затрону и эмоциональные, и материальные аспекты выживания: ты узнаешь, как решить вопросы с жильем, заработком, получить поддержку. Универсальных решений на этом пути нет, каждый проходит его по-своему. Но, если изначально знать, с чем можно столкнуться и что сделать, он будет не таким трудным. Часто выход из кризиса затягивается потому, что приходится до всего доходить самостоятельно и поиск решения занимает месяцы. Оно может быть элементарным, но мысли мамы-одиночки просто не идут в нужную сторону: мешают страх и переутомление.

Я много лет занималась социальной работой и видела множество историй мам-одиночек, участвовала в их жизни. А однажды и сама оказалась в аналогичном положении. Да, я не отношусь к малозащищенным слоям населения, у меня по крайней мере была работа, но именно тогда я в полной мере смогла понять, с какими трудностями сталкиваются женщины в такой ситуации. И как мало поддерживающей информации на эту тему — именно для мам-одиночек с учетом их специфики, а не для родителей вообще. Мой жизненный опыт позволил изучить эту тему со всех сторон.

Помимо рекомендаций книга дает маме-одиночке поддержку на этапе адаптации к своему новому положению: матери, у которой нет рядом родственников, которая рас-

терянна, не знает, что делать, испытывает тяжелые чувства по поводу ухода отца ребенка из семьи. Я надеюсь, что эта книга станет спасательным кругом, который поможет мамам-одиночкам удержаться на плаву и быстрее выйти из кризиса. В отличие от прочей литературы она написана автором, который сам прошел аналогичный путь. Приведенные в книге зарисовки из жизни отражают, может быть, десятую долю трудностей и нюансов жизни мамы-одиночки: уложить их все в одну книгу невозможно. Однако тот, кто находился в таком положении, без труда представит себе, что осталось за кадром.

ТЫ

ОСТАНОВКА НЕ ПРЕДУСМОТРЕНА

ИЩЕШЬ, ИЩЕШЬ, НЕ НАЙДЕШЬ

Рассвет. Тишина. Ночью мы с детьми вернулись из поездки. Они еще не знают, что мама и папа разводятся и что папа уже вывез свои вещи из дома. Последнее обстоятельство оказалось неожиданным даже для меня. Сейчас они проснутся в полной уверенности, что папа дома, как обычно. Почти месяц его не видели, соскучились. А его нет. Как я буду им это объяснять?.. От своих переживаний тяжело, но представлять, что почувствуют дети, еще тяжелее.

Семь утра. Пора поднимать старшую дочь, чтобы отвезти в детский сад. Лежу. Не шевелюсь. Как быть, если младшая спит долго, а оставлять ее теперь не с кем? Значит, сегодня я не смогу отвезти старшую в садик. И завтра. И послезавтра... И как при этом

работать? У меня есть обязательства. Я не могу одним днем все бросить. Тем более что деньги теперь еще нужнее, чем раньше. Как работать, если обе дочери будут постоянно находиться со мной, если вообще не на кого их оставить? Лежу. Почти не дышу. Не знаю, что делать.

Младшая вскочила первая. Радостная. Осознала, что мы вернулись домой — к папе! Выскочила из комнаты и давай бегать — искать его по дому. Пронеслась в одну комнату. В другую. Позвала. Снова пронеслась куда-то. Замерла. Тишина. Нехорошая тишина. Я медленно встаю с кровати, не зная, к чему готовиться. Дочь залетает в спальню, одним махом распахивает дверь шкафа, где были папины вещи, а там... пусто. Замирает. Я подхожу, пытаюсь аккуратно остановить, обнять. Вырывается. Начинает носиться по дому, потом в коридор, швыряет обувь — ищет папину... Но ничего папиного здесь больше нет. Замирает. И вдруг начинает кричать. Как зверь. Страшный, не детский крик. Мне кажется, что ее сердце разлетается на кусочки. Готова все отдать, чтобы собрать его, чтобы дочь не испытывала этой боли. Она такая хрупкая, маленькая. Такая нежная. А я не могу ей помочь. Протягиваю к ней руки, что-то говорю ласково, хочу ее спасти. И не могу. Она кричит. Отталкивает. Бьет меня. Потом падает мне на руки и горько плачет.

Время остановилось. Сидим на полу. Мыслей нет. Двухлетняя малышка на моих руках обмякла от слез. Уткнулась носом в меня и едва слышно скулит. Старшая дочь сонная вышла из спальни и в недоумении смотрит на нас. Сейчас и она начнет искать папу — готовлюсь ко второму кругу кошмара. Для меня же поддержки в принципе не предусмотрено. Рабочий день давно начался. Телефон разрывается от звонков. Жизнь не ждет. Она требует двигаться в прежнем темпе. А от меня не осталось ничего.

Остаться одной с маленькими детьми можно по разным причинам. Развод, гибель супруга, его отсутствие в принципе, переезд в другой город, где нет родных, отказ родственников от общения. Так или иначе эта ситуация и физически, и эмоционально сложная. В большинстве случаев она сопровождается сильной болью из-за утраты супруга. Даже если отношения уже были в плохом состоянии, все равно больно оттого, что все так закончилось.

Переживая расставание, человек хочет забыться. Закрыться в одеяло и не выходить из дома. Залипнуть в сериалы. Или, наоборот, трудиться до беспамятства на работе и наматывать километры на беговой дорожке. У каждого свои рецепты, но все они сводятся к тому, чтобы на какое-то время сменить привычный распорядок, восстановиться и потом выстроить новый. И все они не применимы для мамы-одиночки. Она не может лечь и не вставать или уйти