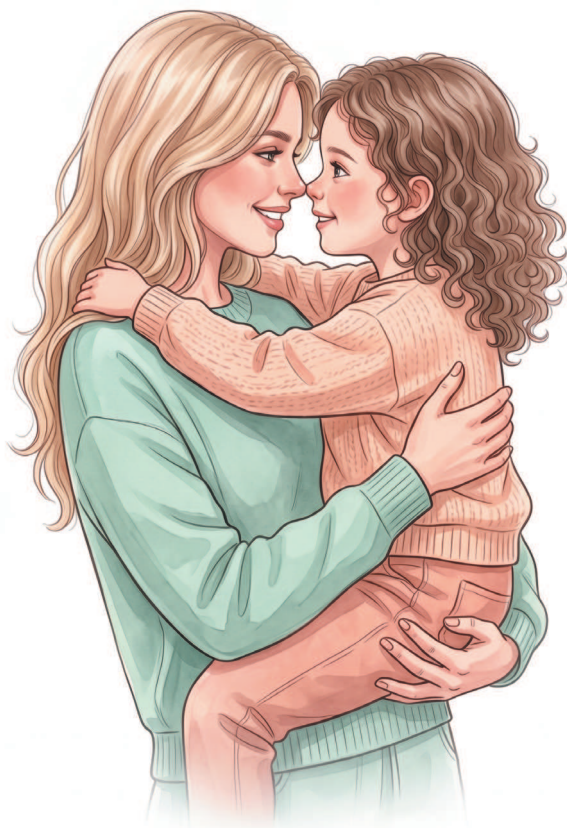


Инна Рябченкова

Дневник любви и нежности

Как услышать и понять своего ребёнка



Подсказки для мамы



Москва

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Р98

Рябченкова, Инна Игоревна.

Р98

Дневник любви и нежности : как услышать и понять своего ребёнка / И. И. Рябченкова. — Москва : Эксмо, 2027. — 128 с. : ил. — (Книги, которые помогают).

ISBN 978-5-04-244610-8

Как построить доверительные отношения и сохранить связь с ребёнком на долгие годы?

Предлагаем найти ответы на эти вопросы вместе с известным блогером и мамой очаровательной дочки — Инной Рябченковой.

Книга приглашает вас в живое, наполненное теплом пространство, где ваши чувства так же важны, как и слова автора. Через простые повседневные моменты и доверительные диалоги с дочерью здесь раскрываются искренние размышления мамы, в которых так легко узнать себя.

Дневник подарит вам бесценные минуты тишины, желание радоваться простым вещам и возможность лучше понимать ребёнка, ведь каждый разговор между делом — это шанс сказать что-то важное. Он вдохновит вас создать дом, в который всегда хочется возвращаться, и позволит написать собственную историю о любви, которую не сотрёт время.

**УДК 159.922.7
ББК 88.8**

© Рябченкова И. И., текст, 2026

ISBN 978-5-04-244610-8 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2027



БЫТЬ РЯДОМ

Дорогая мама.
Мамуля. Мамуленька...

Эта книга не научит тебя
воспитанию ребёнка.

Да и, если честно, ника-
кая книга этому не учит
по-настоящему.

Эта книга лишь может немного поддержать твоего вну-
треннего ребёнка, того самого, который иногда боится
ошибиться, сомневается, переживает, правильно ли он
поступает.

Потому что воспитание — это не про идеальность.
Воспитание — это опыт. Живой: иногда непредска-
зуемый, иногда смешной, иногда сложный. Но всегда
настоящий.

Эта книга о другой маме. О маме, которая тоже училась
и продолжает учиться быть мамой. Здесь ты не найдёшь
правильных ответов. Здесь нет инструкций и правил.

Выдохни.

Здесь есть только разговоры. Те самые, которые случа-
ются между делом. Но именно в них рождается близость.

Быть мамой — это не всегда знать, что сказать. Иногда
это просто уметь остановиться. Подождать. Послушать.
И быть рядом в тот момент, когда ребёнок решается задать
свой важный вопрос.

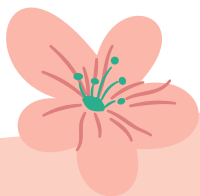
Если эта книга поможет вам однажды замедлиться
на несколько минут, обратить внимание на своего малыша
или просто почувствовать, что вы не одна в своих сомне-
ниях, — значит, она уже появилась не зря.

То, как мы разговариваем с на-
шими детьми, становится их
внутренним голосом.

Пегги О'Мара, писательница



С любовью,
мама, которая тоже учится



Глава I

РАЗГОВОРЫ, КОТОРЫЕ НАЧИНАЮТСЯ САМИ

1. Пока мы шли домой



Э то был обычный будничный день вторника. Март. Полдень. Солнечно и тепло. И ничего особенного не произошло. Никто не плакал. Не топал ногами. И даже не уговаривал забрать булыжник или палку домой. Это был обычный день, когда мы шли из сада домой.

Агата взяла меня за руку и плелась немного позади, повиснув на моей руке. Маленькие ножки шаркали по уже сухому асфальту. Тишина. Я шла и думала о своём, что надо успеть приготовить суп и ответить на 8 рабочих писем в почте.

Пока мы шли домой



По-видимому, между матерью и ребёнком существует связь, которая длится столько же, сколько и они сами. Она не зависит от любви; разум не может ослабить её; ненависть не может её разрушить.

Маргарет Деланд, писательница

— Мам?

— Да.

— А когда я вырасту, ты уже будешь старенькая?

— Не хотелось бы, но скорее всего да.

— **И ты всё равно будешь меня любить?**

— Естественно! Ещё спрашиваешь.

Агата задумалась и замедлилась.

— Даже когда я женюсь?

— Даже когда ты выйдешь замуж.

— Даже когда у меня родится свой малыш?

— Даже когда у тебя родятся десять малышей.

Маленькие ножки тихо зашагали дальше, по-прежнему оттягивая мою руку назад.

— И никогда-никогда не забудешь?

— Никогда-никогда-никогда. **Ты же навсегда у меня в сердечке.**

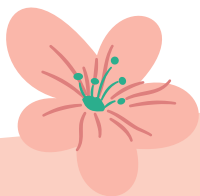
— Прямо внутри? Прямо как в кармашке, да?

— Прямо как в домике.

Она улыбнулась.

Вот так просто. Пока мы шли домой. Никакого особенного момента. Просто дорога. Впереди письма, суп и **уверенность в неразрывной связи навсегда.**

Пока мы шли домой





О чём я подумала, но не сказала вслух

Иногда **самые важные разговоры** с ребёнком случаются в тот момент, когда их совсем не ждёшь. Не за столом. Не в специально отведённое время. А между шагами.

Агата меня как будто прощупывает. Проверяет, насколько наша связь неразрывна.

И я каждый раз понимаю, что ей не нужны длинные объяснения. Ей нужно подкрепление того, что **любовь никогда не закончится**. Даже когда закончится детство. Или я.

Конечно, я тоже боюсь времени. Боюсь момента, когда закончатся эти вопросы. Боюсь однажды идти домой одна. Но пока мы идём рядом — и этого достаточно.



Пока мы шли домой

Разговор наедине с собой

Мне стало страшно, когда

Я хочу, чтобы мой ребёнок знал
(помнил, понимал)

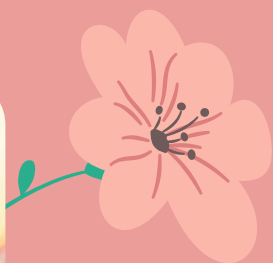
Иногда дом — это не место. Это человек,
с которым ты идёшь и знаешь, что дорога
не закончится внезапно.



5 минут рядом

Не обязательно сегодня.
Но обязательно однажды

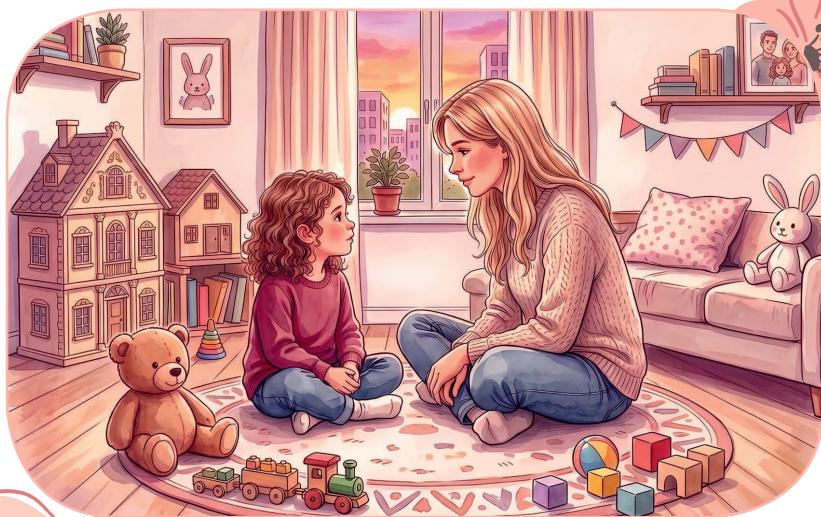




Спросите ребёнка:
«Когда ты станешь
совсем взрослым,
что самое важное
ты захочешь
оставить между
нами таким же,
как сейчас?»
Не удивляйтесь
ответу, потому
что дети часто
мечтают сохранить
совсем не то,
что мы считаем
главным.



2. Что такое счастье?



Вечер. Агата занималась своими важными детскими делами. Я готовила ужин. Со спортивной площадки за окном всё ещё доносились звонкие голоса. Кошка сидела на подоконнике и внимательно наблюдала за происходящим.

А для меня как будто не происходило ничего. **Обычный вечер.** Рутин.

Пока я ждала, когда закипит вода, взяла телефон. К тому времени у меня уже был свой блог. Я открыла сообщения и прочитала вопрос от незнакомой женщины:

«А что ответит ребёнок, если спросить его: **“Что делает тебя счастливой?”**»

И мне вдруг стало очень любопытно.

Я заглянула в комнату. Села на колени, чтобы быть на одном уровне с Агатой.



Дети сразу и непринуждённо осваиваются со счастьем и радостью, ибо они сами по природе своей — радость и счастье.

Виктор Гюго, писатель

— Агат, а что делает тебя счастливой?

Она задумалась буквально на секунду.

— Сидеть дома. Быть в саду... Но иногда не хочется быть в саду.

— А счастливой что делает?

Было видно, как в голове зашуршали мысли. В четыре года жизненного опыта ещё не так много.

Агата подняла глаза вверх и серьёзно задумалась. Я решила немного помочь.

— **А ты знаешь, что такое счастье?**

— Знаю, — уверенно ответила она.

— И что это?

— Играть с друзьями. Танцевать с друзьями. Петать с друзьями... И хорошо жить.

Я улыбнулась.

— Так... а что делает счастливой именно тебя?

Опять пауза.

Небольшая.

Но очень настоящая.

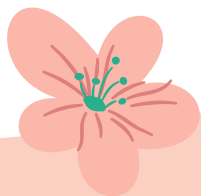
— Жить.

Вода на кухне закипела именно в этот момент. За окном кто-то громко засмеялся. Кошка спрыгнула с подоконника.

Вернувшись на кухню, я встала посередине и вдруг почувствовала, как внутри стало тихо. И везде стало тихо.

Потому что иногда взрослые слишком долго ищут **сложные ответы на очень простые вопросы.**

Что такое счастье?



О чём я подумала, но не сказала вслух

Дети не умеют красиво рассуждать о счастье. Они не говорят про баланс, реализацию или внутреннюю гармонию. Про деньги и «успешный успех». Про путешествия, бизнес и веру в себя.

Они просто живут внутри момента.

И, возможно, именно поэтому иногда знают о счастье больше нашего.

Меня тогда поразило не само слово, а то, как легко оно прозвучало.

«Жить».

Без условий. Без «когда». Без «если».

Просто ЖИТЬ.

Мне вдруг стало интересно: в какой момент взрослые начинают усложнять то, что дети чувствуют так естественно? **Задумывались об этом?**

Что такое счастье?



Разговор наедине с собой

Когда я думаю о счастье,
я чаще всего вспоминаю

Я чувствую себя счастливой, когда

Иногда счастье складывается именно так —
по одному маленькому моменту.

