

ПОЛИНА САНАЕВА

ОДНА

~~ОТЦЫ~~ и ДЕТИ

КАК ВЫРАСТИТЬ ДЕТЕЙ
И ВОСПИТАТЬ СЕБЯ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2023

УДК 159.922.7
ББК 88.8
С18

Санаева, Полина.

С18 Одна и дети : как вырастить детей и воспитать себя / Полина Санаева. – Москва : Эксмо, 2023. – 400 с.

ISBN 978-5-04-122396-0

Это книга уникального формата, где ситуации из жизни двух реальных детей, описанные их мамой, анализируют два классных психолога и честно говорят, где стоит беспокоиться, а что нужно простить и забыть. Автор – соло-мама, которая не столько воспитывает сына и дочь, сколько внимательно наблюдает за ними и очень боится что-то нечаянно сломать в нежной детской психике. Но вот специалисты утверждают: «Ты все равно хорошая мать».

Полина Санаева – журналист, блогер, колумнист порталов Snob.ru и Psychologies.ru. Ее публикации на Snob.ru собирают до миллиона просмотров. Управляет страницами на «Женщина-женщина» и «До 16 и старше» и сайтом polinasanaeva.ru. Автор книги «Черная водолазка».

Рассказы Полины прокомментировали эксперты: Светлана Комиссарук – социальный психолог, профессор Колумбийского университета, автор книги о психологии общения в семье «Поколение „сэндвич“». Простить родителей, понять детей и научиться заботиться о себе»; Анна Быкова – детский и семейный психолог, автор серии книг о воспитании детей «Ленивая мама».

**УДК 159.922.7
ББК 88.8**

© Санаева Полина, текст, 2023
© Кишова Залина, иллюстрации, 2023
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-122396-0

Рефлексию матери анализируют и пытаются унять психологи:

Светлана Комиссарук – социальный психолог, профессор Колумбийского университета, автор книги о психологии общения в семье «Поколение „сэндвич“. Простить родителей, понять детей и научиться заботиться о себе»

Анна Быкова – детский и семейный психолог, автор книг о воспитании детей серии «Ленивая мама»

*Посвящается
моему папе Олегу*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Да, это книга о жизни, быте и отношениях с детьми. Да, я растила их одна, при поддержке бабушки, но без поддержки отца. Это не было моим решением и объясняется универсальным выражением «так получилось». Могло ли получиться иначе – не знаю. Кусаю ли я локти от того, что получилось именно так? Никогда в жизни.

Со временем и уже в процессе я обнаружила кучу плюсов своего одиночного положения.

Все знают, как теряется, «раздваивается», невротизируется ребенок, получая разнонаправленные сигналы: мама говорит «нельзя мультик», папа ставит мультик сам и засыпает; папа следит за диетой сына или дочки из-за аллергии, бабушка закармливает, приговаривая, что родители дураки; мама настаивает на шапке, папа позволяет снять шапку в лифте. Или наоборот.

В нашей семье решения принимал один человек – это я. Никто не оспаривал мои методы воспитания, систему питания, режим сна и прогулок. Никто не делал мне замечаний, не подвергал сомнению мои слова, не ронял авторитет. Не запрещал то, что я разрешала. И наоборот.

Жаль, конечно, что дети не видели любви между мамой и папой, не обзавелись образцом гармоничных семейных отношений. Но они не видели и родительских ссор, взаимных оскорблений, упреков, унижений, скандалов, тем более драк. В семье они не ощущали напряжения и раздражения, которые, даже если не направлены на ребенка, отравляют ему жизнь и создают впечатление, что он в чем-то всегда виноват.

Возможно, я не наблюдала в природе хороших отцов, но наблюдала много равнодушных, ленивых, не включенных в жизнь детей либо включающихся толь-



ко на несколько минут в день, если не в неделю. К сожалению. И помимо временного эффекта присутствия эти папы умело создавали у жен чувство вины, купали их в своем недовольстве по разным поводам (например, из-за капризов детей), напоминали

о своей усталости на работе и погружались «в телефон». Наблюдая такое, я поздравляла себя с тем, что под вечер не попадаю в ситуацию «придешь домой — там ты сидишь». То есть, разделавшись со всеми дневными заботами и проблемами, я не нарывалась на еще одну в виде отца семейства, раздраженного беспорядком в виде горы игрушек на ковре.

Может, мои домашние обязанности никто не разделял, но никто и не попрекал за ненадлежащее их исполнение. И не обесценивал мои усилия. А в конце (а также в начале, в середине и всегда) любого дня меня ждали любовь, объятия и много новостей.

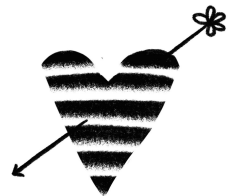
Да, ребенку нужен отец. И еще как нужен!

Я всегда это знала и время от времени горевала от того, что не сумела наладить «нормальные» семейные отношения и создать «полную» семью.

И только в процессе работы над этой книгой компетентные специалисты убедили меня, что моя семья очень даже полная, но по-другому, и разубедили в том, что дети мам-одиночек в чем-то неполноценные. У моих детей есть свои проблемы и недостатки, а у кого их нет? И большая часть описанных в книге ситуаций не специфические, характерные для «семей без отца», а такие себе – общечеловеческие и довольно типичные для любых семей.

Сейчас все чаще говорят о том, что уход за детьми и работа по дому – тоже работа, причем физически и психологически довольно тяжелая. И что родительские обязанности, как и ответственность за ребенка, должны делиться на два, иначе один из родителей неизбежно загоняется, выгорает, срывается на детях, проседает в карьере и т. д. Да, в информационном пространстве эти послы звучат все громче, другое дело, что мужчин, которые с ними согласны, в России ноль целых ноль-ноль сотых процента. Да, хорошие, чудесные, замечательные отцы существуют, но они в меньшинстве. А, наоборот, в большинстве отцы знаменитой породы «сеятель семени», которые, разведясь с мамой, заодно и ребенка выводят за скобки своей жизни. Их почему-то никто не считает неполноценными.

Мне было нелегко, но не так нелегко, как тем женщинам, которые терпят мужей и отцов своих детей только потому,



что им некуда идти, нечем выплачивать ипотеку или потому что уверены, что «зато при мужике» и «какой бы ни был отец, а все-таки отец». Таких гораздо больше, чем кажется, если судить по семейным фото в соцсетях.

А потому я уверена, что жалеть и сочувствовать соло-мамам абсолютно не в чем. Мы в порядке, и наши дети в порядке. При том, что далеко не в порядке система социальной поддержки матерей-одиночек. И далеко не в порядке общественное мнение, все еще стоящее на той идее, что отец должен работать и «кормить семью» (что значит – после рабочего, да и любого дня лежать на боку), а мать – сидеть с детьми и отвечать за хозяйство (и чаще всего при этом тоже работать).

Выражаю благодарность моим детям за то, что они согласились на этот эксперимент.

Выражаю солидарность и уважение всем соло-мамам и отдельно – соло-отцам.

Мама,
Я ЗДЕСЬ
(младенчество, 0+)



ЗНАКОМСТВО

Рядом с роддомом был монастырь, церковь с большой колокольной. Колокола звонили каждые пятнадцать минут, подолгу и по ночам. Начались летние грозы, колокола звонили сквозь громы и молнии. Поддержка вселенной.

* * *

Врач уходила со словами:

– Ну, старайся. Я приду, посмотрю через пятнадцать минут.

На стене родзала висели часы, надо было открывать глаза, чтобы узнать, прошли ли эти пятнадцать. А в промежутках я старалась, как велела врач.

Это было долго – пятнадцать минут. Хотелось за что-то держаться, хорошо бы за чью-то руку – нашлась холодная батарея. Она располагалась за спиной. Перерывы между схватками сокращались, я лежала на правом боку, левой рукой назад. Держалась за батарею и старалась.

– Чего кричишь? Сейчас родишь себе ребенка, – сказала врач, когда прошло три раза по пятнадцать.

* * *

Перед кормлением надо мыть грудь детским мылом, у нее новый, совсем женский вид. Я надеваю косыночку, кладу на колени клеенку и жду, пока его принесут. Такие правила. Момент истины. Его приносят, и во мне поднимается обожание, как температура.

Их приносят шесть раз в день, и это шесть раз чистого общения – еще без грязных пеленок, бессонных ночей и растерянности. Чистая радость.

* * *

– Приходи с полпятого до пяти, покажу его в окошко, их приносят на полчаса, – говорю я счастливому отцу.

– На полчаса?! Что ты с ним делаешь полчаса?

* * *

– Сегодня нам всем надо искупаться, – сказал муж.

Про двоих нельзя сказать «все». А про троих уже можно. «Мы все».

* * *

Был маленьким, как изюминка где-то в глубине меня. А я читала в специальной книге, что в десять недель у зародыша начинают работать печень и почки, и это казалось невероятным, в шестнадцать формируется мозг (как ответственно!), в двадцать... Долго, настойчиво стучался изнутри, и вот он здесь, снаружи жизни! Уже пролежал ямку в матрасике, завел любимую и не любимую соску. Его носочки, которые можно выкручивать одним пальцем, висят на батарее. И все поменялось.



Светлана Комиссарук

Есть два момента, характерных для нашего, и не только нашего, менталитета.

Молодые мамы часто не готовы к тому, что роды и материнство – это не так эстетично, как в интернете, что это кровь, боль, грязь, что новорожденный писает, какает, срыгивает. Для всего постсоветского общества характерна романтизация «таинства рождения» и «таинства материнства». Не говоря о том, что роженицы не владеют информацией о том, что во время родов происходит с телом и как помочь себе в процессе рождения ребенка.

При этом в государственных (не знаю, как в частных) медицинских учреждениях уделяется мало внимания поддержке рожениц. Хуже того, прямо в процессе родов в их адрес отпускаются циничные, порой хамские замечания, на грани издевательства. Персоналу в голову не приходит, что роженице нужна психологическая поддержка и ровный фон профессионализма вокруг. Хотя бы потому, что она одна и ей страшно.

Первая возможная травма материнства – это травма от космического одиночества, чувства, что ты себе больше не принадлежишь, да еще и отвечаешь за все на свете: за себя и ребенка, за его питание, режим, гигиену, а также домашнее хозяйство, самочувствие близких и даже нехватку денег.