



Екатерина Бойдек
Мария Варанд

#Я – мама, и я хочу на ручки!

*Ответы на вопросы,
которые сводят родителей с ума*

ПРАЙМ

Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Б77

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может
быть воспроизведена в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Бойдек, Екатерина Викторовна.

Б77 #Я – мама, и я хочу на ручки! Ответы на вопросы, которые сво-
дят родителей с ума / Екатерина Бойдек, Мария Варанд. — Мо-
сква : Издательство АСТ, 2017. — 254 с. — (Академия психоло-
гии для родителей).

ISBN 978-5-17-101214-4

Это не обычная книга о воспитании детей. В ней нет наставлений и поучений, жестких правил, требования следовать какой-то единой системе. Эта книга родилась из популярных «Разговоров с Катей Бойдек», публикуемых на одном из первых ресурсов в Интернете о современном родителстве Kidsters.ru. Это книга-диалог, в котором автор сайта Мария Варанд задает вопросы, которые рано или поздно встают перед каждым из родителей и буквально сводят их с ума, а психолог Екатерина Бойдек отвечает — взвешенно, дружелюбно и весело.

Как справиться с тем, что ты — не «идеальная мама», и избежать эмоционального выгорания? Как быть, когда родные любимые дети безумно раздражают и книги по детской психологии не помогают? Как общаться с людьми, которые вмешиваются в воспитание ребенка, будь то бабушки или учителя и воспитатели? Как говорить с детьми о деньгах, сексе, смерти и еще тысяче важных вещей? Как быть с собой — со своими страхами и чувством вины, своими детскими травмами и ожиданиями от собственных детей?

Эта книга — лучшее «лекарство» для тех, кто ранен извечным родительским «я должен!».

12+

Издание для досуга

Екатерина Бойдек, Мария Варанд

#Я – МАМА, И Я ХОЧУ НА РУЧКИ!

Ответы на вопросы, которые сводят родителей с ума

Подписано в печать 01.11.2016. Формат 60×84/16. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 14,8. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2–953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ» 129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комн. 5

Макет подготовлен редакцией



© Бойдек Е., 2016

© Варанд М., 2016

© ООО «Издательство АСТ», 2017

ISBN 978-5-17-101214-4

Содержание

О чем мы пишем и зачем?	5
«Я мало делаю для своих детей»	15
Когда все плохо: про кризис и усталость	35
Когда дети раздражают	53
«Я сравниваю себя с другими мамами»	65
Про свободу и запреты	81
Когда другие вмешиваются	101
Бабушки	117
Про родительские собрания	133
«Мой ребенок не ходит на кружки»	145
Про чтение	159
Про гаджеты и мультимики	171
Деньги	185
Про смерть и страхи	201
Секс	219
Когда книги про детей не помогают	237

О чем мы пишем и зачем?





Катя

Я — эксперт по детско-родительским отношениям.

Так бы я могла сказать о себе лет 10 назад, когда никаких детей у меня не было. Сейчас я мама двоих сыновей, восьми и двух лет. Чем больше мой реальный опыт материнства, тем скромнее я оцениваю свою «экспертность». Моя подруга, мама четырех детей, говорит, что родительство — «зона постоянной турбулентности и неопределенности». Все так. Наверное, в чем я действительно сильно продвинулась за восемь с лишним лет жизни «мамой» — это в способности выдерживать и даже наслаждаться этой неопределенностью и изменчивостью. Нет, я не достигла «дзена». Я не стала идеальной матерью. Я часто совершаю то, о чем сожалею. И даже то, о чем стыдно рассказать. Я все еще (на-всегда?) в зоне турбулентности. Но я многому научилась, пока меня трясло. Я вся в синяках от ударов «граблей», но я гораздо быстрее теперь от них уворачиваюсь.

Наверное, про этот опыт, опыт ошибок, поиска, открытий, — про это мне хочется рассказать больше всего. Про то, что никто не рождается экспертом в материнстве. Про то, что мы очень часто идем похожими путями, только не знаем об этом, так как не очень принято говорить о том, что сложно, страшно, стыдно. Про то, что очень важно найти свой круг «неидеальных матерей», с кем можно разделить сложности родительства. В какой-то мере эта книжка — попытка такого разделения.

Еще я — психолог. Когда я только шла учиться психологии, я хотела быть детским психологом. Я четко видела свою миссию: спасти детей и их психическое здоровье от травм, наносимых их ужасными родителями! В процессе обучения и личной психотерапии, чем больше «залечивались» мои собственные детские травмы, тем меньше мне хотелось заниматься детской психотерапией. Не берусь утверждать, что всегда есть такая связь, но у меня было именно так: оказалось, что желание идти в детскую психотерапию было связано с потребностью залечить свои «раны».

В итоге, я работаю психологом со взрослыми. Работаю с разными темами, чаще всего не связанными с детьми. Тем не менее профессиональный интерес к теме детско-родительских отношений остался. Только мне стало интереснее смотреть на эти отношения со стороны взрослого: как последствия детства проявляются во взрослом возрасте, как влияют на уже наше родительство, как изменения родителей влияют на изменения детей.

Как психолог, я знаю, что дети и их родители — это **две части одной системы**, в которой изменение одной части ведет к изменению в другой. И ведущая роль здесь

у родителей. Изменяемся мы, наше восприятие, наше отношение, наше поведение — изменяются дети.

Обратное при этом не всегда работает. Дети изменяются постоянно — мы не всегда готовы это увидеть и принять. Мало ли примеров, когда родители не меняют своего отношения с ростом ребенка, когда с подростком ведут себя так же, как с двухлетним, пытаюсь контролировать любые его действия? Мало ли примеров, когда не принимаются изменения настроений, желаний, целей ребенка («ты же сам хотел заниматься музыкой?!»), и родители пытаются вернуть ребенка в понятное и прогнозируемое состояние? Мы гораздо менее гибкие, чем дети, но гораздо более влиятельные в отношении вот этой нашей общей системы.

Я сама нередко «приносила» на личную психотерапию какие-то вопросы и проблемы, связанные с моим старшим сыном Пашей. И до сих пор меня поражает, как то, что у меня что-то проясняется, что к чему-то меняется отношение, влияет на него. Из последних примеров: как только у меня ушла тревога на тему «не слишком ли он подвисает в айпаде», он стал гораздо меньше в него играть. И то ли это крепкая бессознательная связь мамы и ребенка, и у него что-то действительно поменялось, то ли за моим искаженным тревогой восприятием я по-другому видела, сколько времени он играет, — не знаю, думаю, и то и другое.

Иногда, когда я вся в тревоге, вине, стыде, еще каких-то сложновыносимых чувствах, или под влиянием очередных идей о «правильных» матерях и детях — я вижу Пашу по-одному. А потом, когда меня «отпускает», я вижу его совсем по-другому. И вот думаю я: «Кто этот незнакомец,

с которым я живу 8 лет? Вижу ли я его хоть сколько-то за своими чувствами, идеями и ожиданиями?»

И это то, что я вижу у себя, то, с чем постоянно сталкиваюсь, слушая истории людей: **очень сложно отделить реального ребенка от того образа, который мы видим через все «призмы» нашего восприятия.** Наш детский опыт, наши убеждения, наши ожидания и желания, наши чувства — все это, что мы зачастую даже не осознаем, неизбежно искажает то, что мы видим в нашем ребенке. И про это мне тоже важно писать. Потому что родители обычно спрашивают в какой-то ситуации: «Что мне делать с ним/с ней?» Хотя самый важный вопрос совсем другой: «Что это со мной происходит, что так невыносимо, что мне хочется что-то исправить в ребенке?» А дальше уже при необходимости: «Что я могу сделать с собой, чтобы помочь ребенку?» И в последнюю очередь: «Что мне делать с ним?»

Вот этот первый вопрос: «Что происходит со мной, с родителем?» — это основной вопрос этой книги.

Мне важно поблагодарить всех тех, кто оказал на меня большое влияние и всячески поддерживал при написании книги:

- Машу Варанд, с которой мы вместе выносили и родили нашего ребенка — эту книгу;
- маму и папу, благодаря которым я такая, какая есть;
- моего любимого мужа Виталика, первого читателя и критика книги, за ценные замечания, за заботу и поддержку, а главное, за наших прекрасных детей — героев этой книги;

-
- мою любимую подругу Анастасию Георгиеву, мою «старшую мать», благодаря щедрости, мудрости и поддержке которой я многое увидела, многому научилась, пережила, приняла и сформулировала для себя и для этой книги;
 - мою не менее любимую подругу Женю Немировскую, мою «младшую мать», которая очень поддерживала меня и показывала, что мой опыт нужен другим;
 - мою сестру, всех моих друзей, подруг, знакомых, которые говорили и писали мне хорошие слова и верили в меня;
 - моих учителей, особенно Ирину Млодик и Диму Зицера;
 - моих психотерапевтов и моих клиентов.

А главное, моих детей, Пашу и Мишу. За то, что они есть, что с ними сложно, легко, радостно, грустно, тревожно и спокойно. Если бы не они, я была бы совсем другой и этой книги не было бы.



Маша

Меня зовут Маша, мне 33 года. У меня есть муж Женя, двое детей, и мы живем в Москве. Когда родился сын Эрик, я хотела разобраться, как вообще быть с детьми в наше время. Мне не подходили текущие стереотипы и искренне пугал образ мамы в растянутом свитере и разговоры про молочную кухню на площадках. Я чувствовала себя другой и мне хотелось говорить о каком-то близком мне родительстве с другими людьми. О том, что с появлением ребенка моя жизнь сильно изменилась, но на этом не заканчивается, о том, что сложно и легко, о том, как много радости и много разочарования.

Мы много ездили с ребенком по миру, и я видела, как устроена жизнь с детьми в Европе. Как все удобно, как

много красивой одежды, как прекрасны детские площадки, какие ухоженные и спокойные мамы, как дети вовлечены в жизнь родителей.

Все это вдохновило меня создать сайт Kidsters про родительство и детство в целом. Здесь публикуются мои собственные размышления и колонки других авторов, рецензии на книги, анонсы интересных событий, интервью с родителями со всего света и с некоторыми знаменитостями.

Например, мне удалось поговорить с Борисом Гребенщиковым, Евгением Федоровым (группа TequilaJazzz), Анной Герасимовой (поэт, переводчик, певица Умка), психологом Екатериной Мурашовой, журналистом Филиппом Бахтиным (журнал Esquire), участниками норвежской группы Kings of Convenience и многими другими.

Постепенно сайт стал популярным и собрал вокруг себя много единомышленников. Здесь я начала публиковать свои разговоры с психологом Катей Бойдек, с которой на тот момент мы жили в соседних подъездах и растили мальчиков-ровесников — Эрика и Пашу. Мы говорили в течение трех лет, когда нашим сыновьям было 5–8 лет.

Это были разговоры о том, о чем не пишут в современных книгах о родительстве. Это были очень насущные для нас самих вопросы: как вести себя на родительских собраниях, когда мы сами довольно далеки от коллективных сборищ, как быть, когда ребенок не хочет посещать никакие кружки, что делать, когда бабушки совсем не помогают с детьми, и многие другие.

В этих разговорах мы не выводили каких-то правил и норм поведения, не отвечали на вопросы однозначно. Мы делились друг с другом переживаниями и рассказывали разные случаи с детьми, которые нас волновали. Вместе рассуждали, и в конце концов нам обоим становилось легче.

Этой легкостью я и хочу поделиться в книге, которая составлена из уже опубликованных колонок и дополнена совсем новыми.

Спасибо моим любимым мамочке и папе, бабушке и дедушке, тетям и дядям, моему любимейшему мужу Жене, маме, папе и сестре моего мужа, нашей няне, моим сладким детям — Эрику и Агаточке, и, конечно, Кате Бойдек. Моим дорогим читателям, моим всем! Ура!

«Я мало делаю
для своих детей»

