



ЮЛИЯ ГЕНДИНА

Я же не только
мать

ДАРИТЬ ЛЮБОВЬ,
НЕ ИЗМЕНЯЯ СЕБЕ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.92
ББК 88.5
Г34

Иллюстрации
Екатерины Клименко

Гендина, Юлия Анатольевна.

Г34 Я ж не только мать : дарить любовь, не изменяя себе / Юлия Гендина. — Москва : Эксмо, 2023. — 336 с. : ил.

ISBN 978-5-04-168861-5

Делать все, что от тебя зависит, для счастья ребенка и отдавать ему всю себя — не одно и то же.

Юлия привыкла все делать по инструкции и сама написала популярные руководства по вязанию, но с ребенком все оказалось гораздо сложнее. Пришлось интуитивно нащупывать свой путь. И главное на этом пути — не потеть себя.

«Дети пришли в мою жизнь, а не я в их», — заявляет Юлия и берет себе лучший кусок. Отказывается от гонки за титул «яжматери» и утверждает, что дети нужны для того, чтобы обнимать, целовать и щекотать пятки.

Эта книга позволит вам заглянуть одним глазком в мир материнства, развлечет, даст пищу для размышлений и дискуссий.

УДК 159.92
ББК 88.5

© Гендина Ю. А., текст, 2023
© Клименко Е. Н., иллюстрации, 2023
ISBN 978-5-04-168861-5 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ	13
ПРЕДИСЛОВИЕ	15
ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА	18
КАК УСТРОЕНА КНИГА	20
ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА.....	22
НАБЛЮДАТЕЛИ	24

Про еду

«Ты не ешь, ты режь».....	29
«Он все равно вырастет и пойдет есть свой бургер в „Мак“»	35
<i>Как я кормила детей, не изматывая себя готовкой</i>	
«Как не хочешь есть? Странно, всегда любил!».....	45
<i>Как я отстаивала право своих детей есть то, что им нравится</i>	
«Обеспечьте едой себя, потом ребенка»	56
<i>Как я приучила детей к своему здоровому эгоизму</i>	

«Гришка, смотри, наш-то опять нас кормит»	62
<i>Как моя лень дала свои плоды и дети начали готовить</i>	
КОММЕНТАРИИ	70
ВЗГЛЯД МАРКА	77

Про стиль общения

Гофель, Люша и Люлюха.....	81
«Спроси у мамочки, сколько помидорчиков вам положить?»	86
<i>Как я отстояла свое право на взрослый язык</i>	
«Мне больно об этом слышать, потому что я по-прежнему люблю вашего отца»	92
<i>Как я открыто говорила с детьми о сложном</i>	
«Мама, тебе лучше это не смотреть, там много мата»	103
<i>Как мы с детьми научились уважать друг друга</i>	
КОММЕНТАРИИ	109
ВЗГЛЯД МАРКА	116

Про любовь

Я всегда чувствовала родительскую любовь, но она была неосязаемой	121
«Я родила детей, чтобы целовать их, обнимать и щекотать пятки».....	124
<i>Как я выяснила ответ на главный вопрос материнства</i>	
«Мам, главное — чтобы ты была счастлива».....	132
<i>Как я поборола чувство вины за желание любить себя не меньше, чем детей</i>	
КОММЕНТАРИИ	142
ВЗГЛЯД МАРКА.....	146

Про границы

Со мной никогда не играли, притворяясь, что это интересно	151
«Ну и куда ты пойдешь? На няню будешь зарабатывать? А смысл?»	157
<i>Как я нашла оправдание своему нежеланию отдавать всю себя детям</i>	
«Вы вообще договор о материнстве изучали?»	163
<i>Как детям пришлось играть в мои игры и смотреть мои фильмы</i>	

«Кусенька, а давай спросим у мальчика, можно ли взять его лопатку?».....	171
<i>Как я убрала из своей жизни детские тусовки</i>	
«В девять вечера город засыпает и просыпается мафия».....	181
<i>Как я четко отделила свою жизнь от жизни детей</i>	
«Ну мама, это Мишина личная жизнь!».....	190
<i>Как я боролась с диким желанием все знать</i>	
КОММЕНТАРИИ.....	198
ВЗГЛЯД МАРКА.....	203

Про школу

Родители впервые заволновались, когда я дважды завалила экзамены	207
«Пусть не сделает домашку и получит пару — я-то тут при чем?»	215
<i>Как я отказалась делать домашку с детьми</i>	
«Так, эта тройка — хорошо для тебя или плохо?»	224
<i>Как я не позволила оценкам испортить мне жизнь</i>	

«Это моя ошибка, я очень расстроен»	233
<i>Как я не дала ОГЭ поставить</i>	
<i>крест ни на мне, ни на сыне</i>	
КОММЕНТАРИИ	240
ВЗГЛЯД МАРКА.....	249

Про личный пример

Родители работали всегда — даже дома	
за ужином обсуждались какие-то проекты и дела.....	255
«Мам, переведи, что там происходит?».....	262
<i>Как мои увлечения так никого</i>	
<i>и не сподвигли на подвиги</i>	
«А почему ты не такая смелая и уверенная	
в себе, как папа?».....	272
<i>Как я объяснила детям, что тоже человек</i>	
«Как насчет помыть посуду?»	278
<i>Как я так и не научилась</i>	
<i>не взваливать на себя слишком много</i>	
КОММЕНТАРИИ	284
ВЗГЛЯД МАРКА.....	288

Про свободу и запреты

«Мы пронесли крутой самогон,	
будешь с нами?»	293

Содержание

«А вдруг мой мальчик уже курит?»	304
<i>Как мой негативный опыт помог мне сохранить покой (почти), но не «уберег» моих детей</i>	
«Хочу покрасить волосы в красный, синий и зеленый»	313
<i>Как отсутствие запретов не уберегло от неудачных экспериментов, но помогло понять их цену</i>	
КОММЕНТАРИИ	323
ВЗГЛЯД МАРКА.....	329
Я ХОТЕЛА КАК ЛУЧШЕ, или ВСТРЕТИМСЯ НА ПРИЕМЕ У ПСИХОТЕРАПЕВТА	332

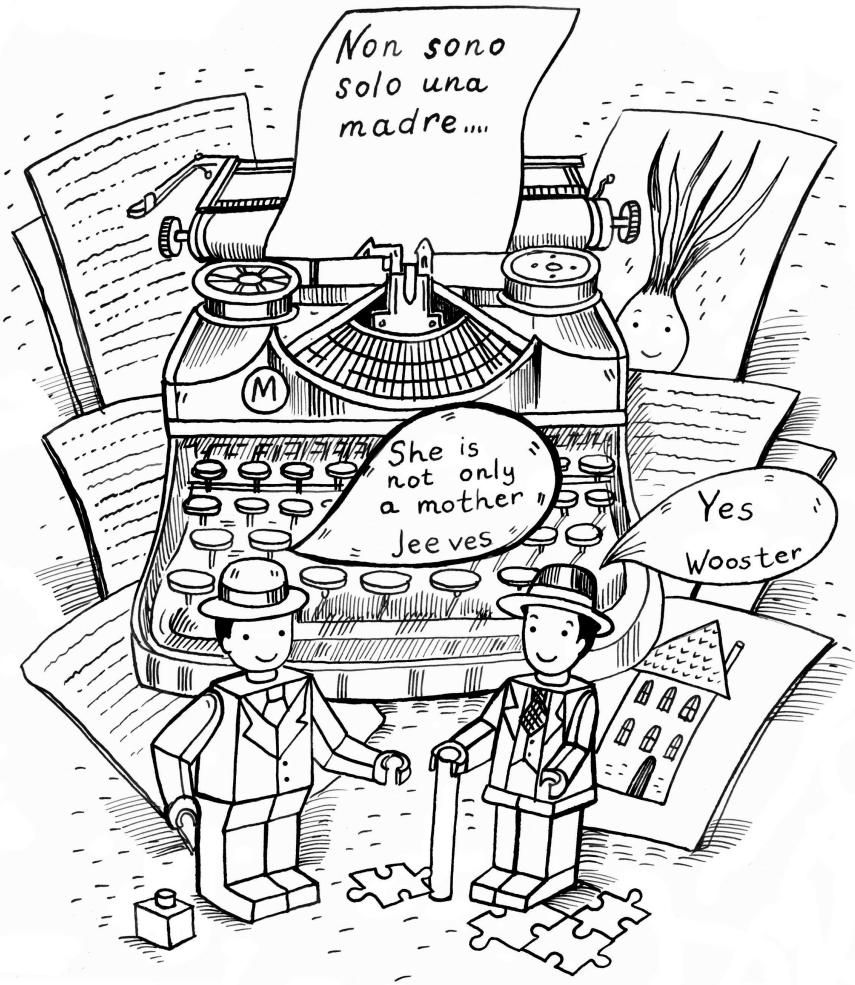
П о с в я щ а е т с я

Мише и Грише — всегда помните,
что дети нужны только для трех вещей:
целовать, обнимать и щекотать пятки

БЛАГОДАРНОСТИ

Эта книга не была бы полной без моей команды. Сердечно благодарю гештальт-терапевта Марка Перельцвайга, который буквально по косточкам разобрал мои истории, чтобы дать вам, читатель, профессиональный взгляд на проблемы материнства и успокоить местами. А раскрасить мои счастливые и горестные моменты помогла иллюстратор Екатерина Клименко — если смотреть только на ее картинки, то вообще тепло на душе становится. А еще передаю пламенный привет слушателям моего «Радио Юля» — ваши комментарии к моим подкастам очень сильно помогли.

Отдельное спасибо Александру Вернику, который стоит абсолютно за всеми моими успехами.



Non sono
solo una
madre...

"She is
not only
a mother"

"Yes
Wooster"

Jeeves

ПРЕДИСЛОВИЕ

Когда я знаю, что мне предстоит сделать что-то, с чем до этого не приходилось сталкиваться, я пытаюсь максимально подготовиться: изучаю инструкции, руководства. Если их нет, то ищу людей, которые с подобным уже столкнулись, и пытаюсь узнать, каково им было и как они решали возникающие проблемы. Вполне разумный подход, мне кажется.

Но что-то этот мой подход совсем не сработал на детях. Мало того, что ничего и близко похожего на это в твоей жизни не было, так еще ты и твои будущие дети настолько уникальны, что это будет лишь твой опыт, помочь некому, «списать» не у кого. Хотя в начале своего пути я еще пыталась следовать утвержденному материнскому кодексу, в котором, кажется, расписано все — от укропной воды до первого зуба. Но оказалось, что есть все-таки в жизни процессы, неподвластные моему любимому правилу «не знаешь как — посмотри в руководстве по эксплуатации».

Но знаете, что мне всегда помогало — особенно в те минуты, когда от бессилия и тревоги сползаешь по стенке? Мне помогала простая мысль: «Я люблю своих детей, делаю для своего и их счастья все, что могу, а это значит, что я хорошая мать. И точка».