

18 ЛЕТ
МОЕГО
ВЗРОСЛЕНИЯ

Елена Твердохлебова

18+

Елена Твердохлебова
18 лет моего взросления

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Твердохлебова Е.

18 лет моего взросления / Е. Твердохлебова — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Эта книга о том, как мой сын навсегда изменил мою жизнь. Когда он пришел в этот мир, он излучал свет, который проник в самые укромные уголки моего сердца. Этот свет начал заполнять меня изнутри, и мир вокруг начал меняться. Я росла вместе со своим сыном, училась у него радоваться жизни, он мотивировал меня становиться лучше, а сам, просто, прыгал в эту жизнь, не боясь разбить коленки об асфальт существующей реальности. Ты куда так быстро? Подожди! Не взрослей! Побудь еще немного со мной! Но нет... время не остановить! И вот ты — уже взрослый. А я так счастлива быть твоей мамой!

© Твердохлебова Е., 2019

© ЛитРес: Самиздат, 2019

Содержание

Конец ознакомительного фрагмента.	10
-----------------------------------	----

БЛАГОДАРНОСТИ

Я благодарю своих родителей за их любовь и поддержку.

Я так рада, что у меня есть младшая сестра. Спасибо за то, что мы так похожи, и у нас одинаковый размер одежды.

Я говорю «спасибо» всем своим друзьям за то, что вы у меня есть.

Я благодарна всем учителям и тренерам своего сына за то, что научили его жизни.

Мое искреннее уважение всем мамам и папам, которые готовы меняться ради своих детей.

Спасибо, любимый, за то, что также смотришь на меня сейчас, как и 19 лет назад.

Егор, ты – мое счастье. Ты научил меня смеяться без причины, ехать автостопом, ловить ветер в волосах и снова чувствовать себя молодой и бесстрашной.

ВМЕСТО СТАРТА

Здравствуйтесь, мои дорогие читатели! Меня зовут Елена Твердохлебова. Я – не писатель и не психолог. Я – просто мама. Мама с опытом и с юмором, смелая и решительная, мотивирующая и непотопляемая, в общем, «продвинутая мама», – как говорит мой взрослый сын.

С момента его рождения и до написания этих строк прошла целая жизнь. Так неожиданно было осознать, что я очень изменилась за это время. Это два разных человека. Две разных мамы. Я начала вспоминать о том, как это все началось, как он появился на свет. И так увлеклась процессом, что написала целую книгу.

Я случайно узнала о том, что беременна. Мы гуляли с мужем в парке, вспомнили свое детство и решили покататься на цепных качелях. Мне стало плохо, я успела спрыгнуть с качелей и добежать до первых кустов, меня вырвало. Первый анализ УЗИ показал, что это будет мальчик. Муж был счастлив. Я смутно помню свои чувства. Что-то, вроде, «лишь бы был здоровый ребенок».

5 месяцев. Я увидела свое отражение в зеркале – мне оно не понравилось. Ушла талия, я стала какая-то бесформенная. Живот – небольшой, но торчит. Спрашиваю мужа: «Я – некрасивая?» Он смеется: «Ты – красивая, а живот – это наш сын. Потерпи».

7 месяцев. Мы на море в Новом Свете. Я одеваю ласты, маску. Муж фотографирует беременного водолаза. Смеется. Я злюсь. Мне тяжело дышать, живот мешает. А еще меня не пустили прыгнуть с тарзанки. Инструктор побоялся принимать досрочные роды в воздухе.

За день до родов. Наелась арбуза. Бегаю в туалет. Что-то не усну никак. И тут отошли околоплодные воды. Начинают стучать зубы, меня кидает то в жар, то в холод. Почему-то мелькает первая мысль: надо накрасить ногти на ногах. Звоню маме, она мне говорит: «Ждем до утра». Я практически не сплю. Утром звоню своей тете. Только у них был тогда свой автомобиль. Не хочу ехать на такси. Она приезжает с мужем и сыном. Я рада, что они рядом! Люблю их^{1*}.

Мы едем в роддом. Зубы продолжают стучать. Врачи меня оформляют и уводят в палату. Сегодня воскресенье. 14 октября 2001 года. Еще только 8 часов утра. Сын родится через 8 часов.

Момент родов пролетает как во сне. Мне кажется, что я даже смутно помню все детали. Наверное, это даже хорошо. Уже через 3 часа после родов я прихожу в себя и иду, держась за стенку, в детское отделение. Я так хочу взять сына на руки. В первый день мне разрешают на него только посмотреть. Говорят, что все уже завтра.

На следующий день в 6 утра в палате включился свет – нам с соседкой принесли детей. Понеслась!

Сейчас я понимаю, что это были самые сладкие 5 дней в роддоме. Я – молодая мама, у которой еще нет ощущения будущей жизни, потому что меня поместили в инкубатор. Мне

¹ Моей тети давно нет в живых. Но я навсегда запомню тот день, когда она была рядом. Я до сих пор храню маленькую записку, которую она передала мне в роддом «Ленка! Мы – на ушах!».

тепло, меня кормят, дают ночью отоспаться, днем я – с сыном, у меня – все условия, чтобы быть довольной. Я не думаю про деньги. У меня все есть. Время остановилось. В этом инкубаторе.

Реальная жизнь начнется позже. Меня как будто разбудят: «Эй, принцесса! Проснись!» Именно так меня встретят будни недостроенного дома, детская ванночка, в которой мы с мужем купались по очереди после маленького сына. Бессонные ночи и иногда дни.. И, оказалось, что это тоже счастье. Это безумное счастье – проснуться в 6 утра, целовать малыша, который так вкусно пахнет молоком. Собраться с ним на прогулку, проехать 10 километров с коляской по району, потому что я заблудилась, а ребенок уже кричит от голода. Это счастье – танцевать с ним на руках под песенки «Голубой вагон» и «Антошка» или «От улыбки». Это счастье – успеть почистить зубы и помыть голову, пока он спит. Это счастье, когда малыш первый раз сходил на горшок. Это счастье – увидеть первый зуб. А первым шагам вообще апплодируешь и кричишь: «Ура!» А как я ждала первое слово! Теперь иногда прошу: «Помолчи, хоть 5 минут, послушай меня!»

Я только сейчас поняла, что обращала внимание на глупости, я воспитывала, я ругала, требовала послушания, я была очень строгой. Я кричала на своего сына. А самое главное, ведь, в том, что он, просто есть. Мой малыш. Он улыбается, радуется каждому дню. Мое маленькое счастье. Мой сын.

Этой осенью ему исполняется 18 лет. Все эти годы мы росли с ним вместе. Я набивала шишки, исправляя свое невежество в вопросах воспитания. Мы часто кричали друг на друга, ссорились, не разговаривали, но потом мирились и постепенно становились самыми близкими людьми. Сын прощал мне мою чрезмерную заботу и контроль. Я радовалась его успехам и благодарила за терпение! Сейчас он – взрослый молодой человек, который уже принимает решения сам. Я даю ему право выбора. Иногда он спрашивает моего совета. Но последнее слово – за ним. Это ведь его жизненный путь. Единственное, что он знает, что может всегда рассчитывать на нас с папой. Ну, и еще на вкусный обед!

Дорогие мамы! Любите и почаще обнимайте своих детей. Не пытайтесь их воспитать, переделать или сделать похожими на вас. Просто, дайте им возможность – стать счастливыми.

Моя книга – это мой опыт, опыт других родителей, это то, что я пропустила через себя, это то, чему научил меня мой сын. На страницах этой книги я нашла то, что когда –то потеряла. Я открыла здесь свое сердце, она пропитана моими чувствами и любовью к моей семье. Здесь все правда, без преувеличения. Но я – не истина в последней инстанции, все можно подвергнуть сомнению. Обязательно сомневайтесь, принимайте только то, на что отзывается ваше сердце, а остальное отпустите. Может пригодится кому-то еще. Если после прочтения книги вы просто улыбнетесь, я буду счастлива, значит, у меня получилось.

Кстати, в конце книги вы найдете маленький сюрприз! Это маленькие задания для вас и вашей семьи, чтоб не скучно было! Но сначала книга. Желаю приятного прочтения!

У МЕНЯ БУДЕТ РЕБЕНОК

Рождение ребенка – это очень волнительный момент.

Мы готовимся к этому дню. Многие родители даже делают ремонт в детской комнате, чтобы все выглядело как в сказке. Мы начинаем уже заранее ходить по детским магазинам, выбираем кроватку, коляску, детские вещи, игрушки.

А планируем ли мы, как мы будем растить нашего ребенка? Подходим ли мы серьезно к этому вопросу? Какие ценности мы будем ему прививать? Будет он расти в строгости, или мы будем его баловать? И еще ряд вопросов, на которые можно было бы ответить до момента его рождения. Подумайте, как вы хотите воспитывать своего ребенка? Вы! Не ваша мама, не бабушка, а именно вы. Поговорите с папой будущего малыша. Придерживаетесь ли вы одного мнения в воспитании детей?!

Мы с мужем очень ждали появления нашего сына. Мы купили дом, сделали ремонт и подготовили детскую комнату, поставили пеленальный стол и детскую кроватку. На этом все.

Когда малыш родился, я даже не подумала, что могут возникнуть какие-то трудности. Мы принесли сына из роддома и не смогли с мужем искупать малыша в ванночке, потому что он начал сильно кричать.

Я позвонила своей второй маме (свекрови). Она примчалась помогать и сказала, что будем купать его в пеленке.

Итак, по мере каких-то сложностей, я набирала номер телефона то свекрови, то мамы, чтобы меня срочно спасали. Оказалось, что у меня куча страхов, с которыми я живу уже долгое время. И я стала слушать родителей, бабушек (впрочем, ничего нового) и всех, у кого были дети. Ну, они – же опытней! Детей на ноги поставили, все, значит, профи в вопросах воспитания. А как вырастили? Каких ценностей придерживались? Неважно. Я об этом вообще не думала. Самое главное, чтобы ребенок был здоров и не плакал. И вообще, я считала, что нужно жить «правильно». Как все. «Не спорь», «слушай родителей», «одевайся поскромней», «не высовывайся», «не болтай лишнего», «кричать и плакать плохо», «не надо показывать свои чувства», «никому не интересно твое мнение», «нужно быть сильной, терпи», «просить нельзя – это стыдно», «я сама», «не будь эгоисткой» и куча другого хлама. И весь этот «клад» я притащила в жизнь сына. Как меня учили, так и я – его. В моменты усталости я кричала на ребенка, требуя от него послушания. Потом я злилась на себя за то, что кричу. Но ведь ни одна мама не желает своему малышу зла, даже если она ведет себя неадекватно! Я просто не знала, как может быть по-другому. Уже позже, я случайно наткнулась на курс по психологии, и только тогда я узнала, что моя картина мира может реально отличаться от действительности. Это просто мои какие-то убеждения, правила: мой жизненный опыт, опыт моих родителей, моих бабушек и дедушек, реакция на обиды, опыт ошибок и разочарований. Я удивилась, что, оказывается, эти правила можно и нужно менять! Они прослужили мне хорошую службу, помогли мне выжить! На этом все. Если эти правила мешают жить, истощают, расстраивают, ведут в никуда – это ненужный балласт, мусор, который нужно убрать из своей головы и жизни. А все, что дает энергию, силы, заставляет вибрировать от счастья – это нужно развивать в себе, следовать этому. Жить, как хочется! И тогда жизнь будет наполнять нас, мы будем улыбаться и радоваться всему, что происходит!

Я стала говорить себе: «я позволяю себе допустить ошибку, но я люблю своего сына, я – хорошая мама». Чем больше я говорила себе хороших слов, тем больше хорошего я стала замечать в жизни. Чем больше я улыбалась своему отражению в зеркале, тем больше мне стали улыбаться люди на улице. Я почувствовала уверенность в себе. И я заметила, что стала спокойней, и от этого счастливей стал мой ребенок.

Не позволяйте негативным мыслям поселиться в вашей голове! Представьте себе, что голова – это гавань, в которую разрешен проход только для позитивных кораблей!

САМАЯ-САМАЯ МАМА

Итак, вы принесли ребенка из роддома домой. У вас начинается новая жизнь. Но, вы слышите от знакомых, подруг о том, как нужно приучать ребенка спать в своей кроватке, потом отучать от памперсов, при этом успевают наводить порядок в доме, готовить мужу ужин и все время улыбаться! И вы говорите: «Я же – супер мама! У меня все получится легко и просто!». Вы – полны решимости и уверенности в себе. И тут начинаются бессонные ночи, а потом, падая от усталости, вы кладете ребенка рядышком с собой и засыпаете вдвоем. Ребенок уже не плачет, потому что мама рядом, вам легче, потому что не нужно вставать по 8 раз за ночь, чтобы укачать и положить малыша в кроватку, а через полчаса снова встать. Ну, и пусть, «большие знатоки» в воспитании детей рассказывают вам, что вы – неправы. «Пусть покричит! А то, смотри, не приучишь, будет до 10 лет с тобой спать».

Так, стоп! Вот вы видели хотя бы одного школьника в памперсах и с соской?! Мамы в школе жалуются: «Все никак от груди отучить не могу! Ночью сил нет уже в кроватку нести, уже 40 кг весит. Так и спим вместе». Не переживайте! Такого не случится. И не ругайте себя

за то, что вы пока еще можете насладиться этими моментами счастья. Ваш малыш вырастет и больше не попросится на ручки. Это время пролетит так быстро, что вы и не заметите, как он станет совсем взрослым. Вы будете заходить утром в его комнату, смотреть как он спит. Вы поправите ему одеяло и подушку, поцелуете в щеку, он улыбнется во сне, а вам покажется, что он улыбается вам. И вот тогда вам захочется вернуть то время, когда он был совсем маленьким, и снова все повторить. Но машины времени рядом не будет. Так что, не спешите, пускай поспит еще с вами, возможно, это нужно вам обоим.

ГРУДНИЧОК

Как же это удобно, когда ребенок находится на грудном вскармливании! Недаром же природа это придумала, чтобы мы детей кормили молоком. Я кормила своего сына до 9 месяцев. На больше молока не хватило. Спасибо и на этом. Кстати, сын меньше болел в этот период времени, ведь многочисленные исследования доказали, что грудное молоко защищает малыша от многих инфекций. Прикорм я начала вводить в полгода. Первыми были овощные супчики, затем фруктовые пюре, потом овсяная каша, гречневая каша (перемальвала гречку на кофемолке). Потом кефир без сахара. Сначала заказывала на детской кухне, потом стала сама дома делать. Мясо я добавила в рацион, когда у сына было 3 зуба. Ему исполнилось 10 месяцев. Мой сын очень хорошо кушал, проблем с едой никогда не было. Но лучше наблюдать за реакцией организма, вводить по одному новому продукту в день и по чайной ложке. Например, картофельное пюре, через 3 дня пюре из моркови, еще через 3 дня яблочное. Пока у малыша нет зубов проконтролируйте, чтобы еда была однородной консистенции, чтобы ребенок не подавился. Лучше всего чем-то новеньким кормить с утра, а в следующий прием пищи опять кормить грудным молоком. Кстати, я никогда не давала ребенку молочные смеси. Как-то для себя решила, что не вижу в них пользы. Бывает, конечно, такое, что женщина очень болезненно переносит кормление грудью, ребенок плохо сосет, или у него сильная аллергия, рвота от грудного молока, и в итоге мучаются оба. Тогда стоит проконсультироваться с педиатром и перейти на искусственное вскармливание. Но, если это ваша прихоть или страх, что будет некрасивая грудь, или отказ по причине того, что нужно выйти на работу. Задумайтесь! Ведь малыш очень в вас нуждается. И, если вам нужно потерпеть хотя бы полгода, чтобы он окреп, чтобы образовалась здоровая микрофлора в кишечнике, сделайте это. Ни одна смесь, даже очень дорогая и питательная, не заменит мамино молоко. Кстати, вместе с грудным молоком мама передает малышу свою любовь, опыт и мудрость. Хотите – верьте, хотите – нет!

МОЙДОДЫР

С детства я помню эту сказку о мальчике, который долго не купался и грязнулею остался. У меня чистота возведена в ранг самых важных приоритетов. Я старательно приучала сына мыть руки по 10 раз в день. Чуть ли не стерильности добивалась. С одной стороны, вроде, хорошо. Боремся с бактериями. А с другой стороны, мой сын – аллергик. И излишние уборки в доме вызывали у него сильные приступы насморка. Медициной доказано, что использование различных моющих средств снижает иммунитет у ребенка. Поэтому снижается устойчивость организма к вирусам и бактериям. Бытовая химия действует не только на плохое, но и на все хорошее в нашем организме. У нас же тоже есть своя микрофлора. И важно ее не разрушить. Так что, герлз, без фанатизма. Просто, приучите ребенка к гигиене. Развивайте с детства полезные привычки. Утром и вечером чистить зубы, раз в день чистить уши, мыть руки перед едой и после туалета, купаться перед сном, промывать нос (кстати, эта процедура очень полезна, потому что препятствует накоплению слизи в носу и закупорке носовых проходов). Прививайте эти привычки в виде игры, пусть это будет весело.

ВКУСНЯШКИ

Алина – мама чудесной дочки Солечки. Уже после рождения малышки Алина пришла к выводу, что растить ребенка по принципу «как меня воспитывали» – это уже пережиток прошлого. Алина сразу решила, что кормить ребенка она будет полезной едой. Чем больше

будет фруктов, овощей, каш и, чем меньше сахара, разных консервантов и красителей, тем лучше. Сейчас малышке почти 2 года, и она не знает – что это такое: конфеты, выпечка из магазина, фаст фуд.

Конечно, пока мама находится рядом с ребенком, ей не сложно оградить малышку от вредностей. В дальнейшем выбор будет уже за ребенком. Но дело в том, что наши привычки формируются в первые 7 лет жизни. И как они будут сформированы, во многом зависит от родителей.

Питание – это основа жизнедеятельности организма. Это иммунитет, это здоровье, это физическое состояние. С этого все начинается. Легче сформировать основные принципы питания в детстве, чем потом бороться с лишним весом, сидеть на диетах и ходить по врачам. Ни для кого не секрет, что большинство продуктов питания, которые мы покупаем в магазинах, содержат вредные для здоровья ингредиенты. Почему так происходит? Дело в том что, если все производители будут делать полностью натуральными свои продукты, без сахара и консервантов, то их стоимость возрастет в разы. А срок хранения уменьшится. Я не буду углубляться в подробности. Но, я точно знаю, что каждая мама может качественно изменить свое питание и питание своего ребенка! Это возможно. Нужно взять ответственность в свои руки, не перекладывая ее на супермаркеты. Я предпочитаю больше готовить дома и кушать простую еду. Я внимательно читаю состав продуктов на упаковках. В нашем доме отсутствуют сахар, магазинное печенье, конфеты, колбасы, копчености и многое другое. Легче всего с детства не приучать ребенка к сладкому, тогда и переучивать не придется! Да, иногда ребенок не хочет есть кашу, ну, можно не покормить его 2-3 часа. Поверьте, не умрет ваш ребенок от голода! Побегает и проголодается. Только не вздумайте заменить кашу на что-то вкусненькое. Все, дело – труба. Не приучайте вашего ребенка, что есть вкусное и полезное. У него сложится картинка в голове, что все полезное – невкусное. Да, и как вы научите ребенка полезным вещам, если сами их не придерживаетесь?! Вот я замечала, что мой сын всегда хотел съесть то, что ела я. Прямо, изо рта вырывал. Вот и грызите морковку, яблоко, спаржевую фасоль и другие овощи. Пусть ваш малыш отбирает куснятину!

ДОКТОР АЙБОЛИТ

Не буду скрывать, меня с детства пичкали лекарствами. Жили мы с сестрой у бабушки, и она очень любила выдать таблеточку-другую мне и сестре, стоило нам только чихнуть. И вот в моей памяти всплывают картинки, что я довольно часто болела в детстве.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.