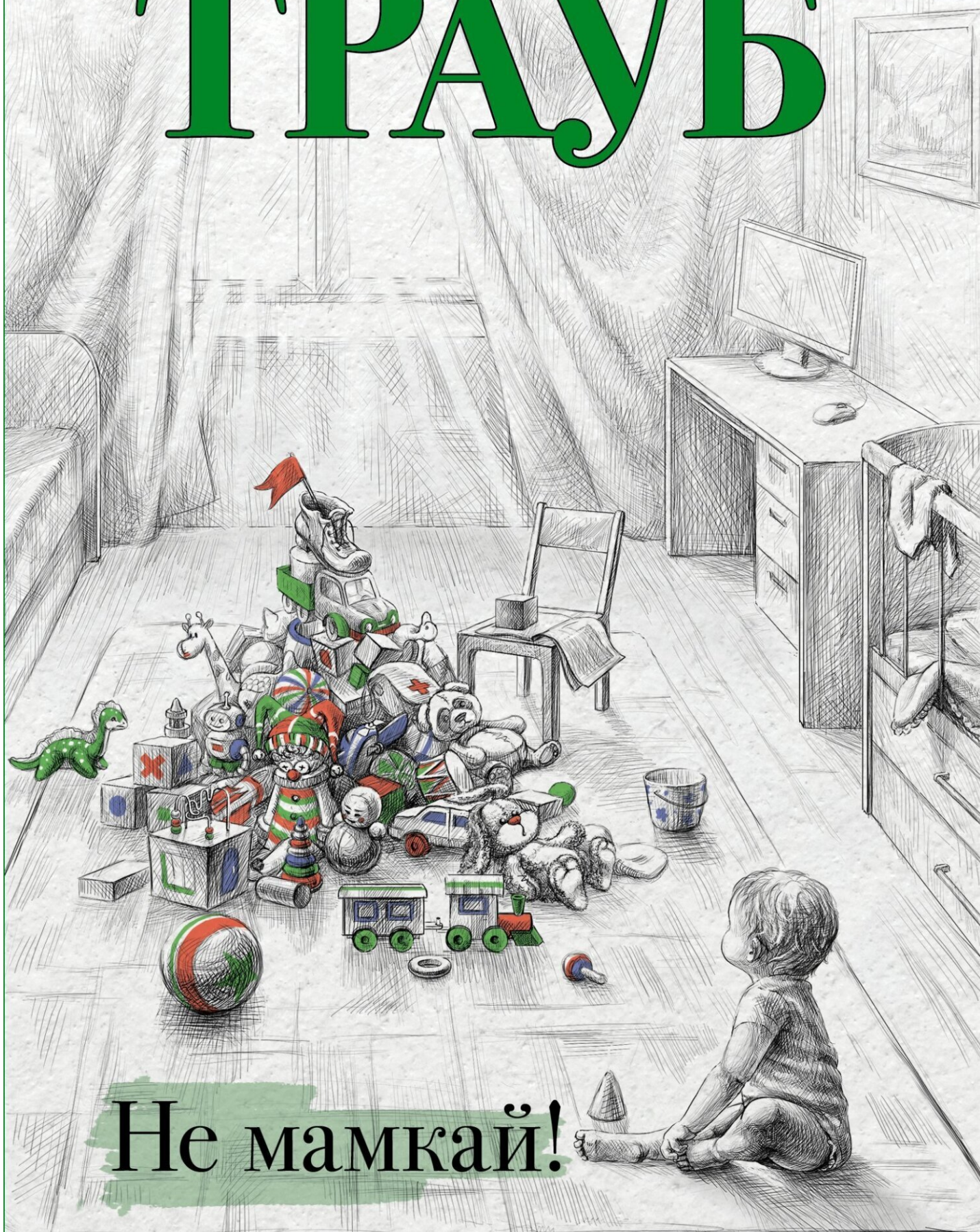


МАША ТРАУБ



Не мамкай!

Проза Маши Трауб. Жизнь как в зеркале

Маша Трауб

Не мамкай!

«ЭКСМО»

2021

УДК 821.161.1-3
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

Трауб М.

Не мамкай! / М. Трауб — «Эксмо», 2021 — (Проза Маши Трауб.
Жизнь как в зеркале)

ISBN 978-5-04-118225-0

Однажды знакомая молодая мама услышала от меня: «Я не Макаренко и не знаю, как воспитывать детей». Девушка деловито уточнила, есть ли Макаренко в инстаграме, решив подписаться на человека, знающего ответы на все вопросы. Как накормить ребенка и чем? Что делать или не делать при капризах? В какие игры играть? Какие книги читать? А как поступать, если не хочет читать (спать днем, одеваться, ходить на горшок – нужное подчеркнуть)? Как вообще воспитывать детей? Четкого ответа у меня нет. Это они нас, родителей, воспитывают. Нам остается их только любить. В этой книге – опыт такой любви. Маша Трауб

УДК 821.161.1-3
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

ISBN 978-5-04-118225-0

© Трауб М., 2021
© Эксмо, 2021

Содержание

Макаренко в инстаграме	6
Пункт первый. Кто в семье главный?	11
А что, так можно было?	14
Папа в декрете	17
«Ну вы же не работаете!»	21
Сегодня девочка, завтра – мальчик. Вопросы самоопределения	23
Тату, пирсинг, тоннели. Что делать, если ребенка тянет на эксперименты?	26
Спи, моя радость, усни. Тихий час	28
Режим дня. Гуляем по испанской системе или отбой в девять ноль-ноль?	32
Про забуду и почитать на ночь. А еще про средство от токсикоза	37
Гости, бабушки и другие родственники	41
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Маша Трауб Не мамкай!

© Трауб М., 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Не мамкай!

Советы по воспитанию и питанию детей от Маши Трауб

Эта книга своего рода литературный БАД. Не является лекарственным средством. Можно использовать вместе с пустырником и валерьянкой или вместо. Прекрасно сочетается с бокалом вина – и белого, и красного. С чашкой чая – хоть черного, хоть зеленого. Рекомендуется молодым мамам, не противопоказана беременным. Бабушкам с гипертонией тоже можно читать.

Макаренко в инстаграме

Сразу хочу предупредить: в детях я смыслю мало. То есть вообще ничего. Я не разбираюсь в детской психологии, не знаю секретов пальчиковой гимнастики для малышей. Я даже не психолог, не детский диетолог и не врач. Я мама двоих детей. То есть даже не многодетная. Но меня все время просят поделиться советами по воспитанию и кормлению детей и написать своего рода пособие для молодых родителей.

– Ну я же не Макаренко, – рассмеялась я, когда одна моя знакомая, чудесная молодая мама двух очаровательных девочек, попросила поделиться секретами опытной матери.

– А кто это? – удивилась молодая женщина и достала телефон. – Он есть в инстаграме?

И тут я поняла, что мои знания, банальные, примитивные, с моей точки зрения, очевидные, могут пригодиться широкой, так сказать, аудитории. Тем более молодым родителям, которые хотят подписаться на Макаренко в соцсетях.

– Я даже не Монтессори, хотя и тоже Мария. – Я сделала попытку пошутить и найти пример, который будет понятен.

– В смысле? – не поняла молодая мать.

– Мария Монтессори – автор методики.

– Монтессори – человек? Женщина? – ахнула мамочка.

– Ну с кем не бывает, – улыбнулась я.

– Так что делать? Не могу взять анализ кала! Уже в истерике! А с памперса вроде нельзя, – призналась знакомая.

– А трубочкой ректальной пробовали? Можно еще яблочко печеное дать, точно результат получите, – сказала я.

– Какой трубочкой? Яблоко печеное, это как? В «Азбуке вкуса» продается? Ой, а можно я вас на телефон запишу?

Тогда я подробно рассказала знакомой и про существование в природе ректальной трубочки, и про то, как запекать яблочко. Как смешать его с печеным же бананом, чтобы было вкуснее. Знакомая держала телефон с включенным диктофоном. Смотрела на меня с легким ужасом, будто я владею тайными знаниями.

Но я подумала, что сама была в такой же ситуации – неопытная, пугливая молодая мама. И некому подсказать или посоветовать. Ни бабушки, обремененной знаниями о детях, ни профессиональной няни с двумя образованиями – медицинским и педагогическим. Тогда я плакала. Сейчас понимаю, что оказалась в уникальной ситуации. Бабушки не трепали мне нервы рассказами о том, что я все делаю неправильно, а «вот в их время...». Няни не давили авторитетом.

Моя знакомая Элла убедила себя в том, что ей лучше не приближаться к собственному сыну, пока не разрешит в высшей степени профессиональная няня. Эта дама, найденная через знакомых, со ста миллионами рекомендаций, убедила молодую мамочку, что если она неправильно поменяет памперс Матвею – а она непременно неправильно все сделает, – то все... наступит как минимум конец света. Даже когда Элла лежала с малышом в кровати, няня стояла над ними, рассказывая пугливой родительнице, залитой по самую макушку эндорфинами и окситоцинами, что если она сейчас повернется, то наверняка задушит Матвея. И ни в коем случае нельзя спать с ребенком, ни при каких обстоятельствах! А еще есть синдром внезапной младенческой смерти!

Элла уже в депрессию впала от собственной несостоятельности как матери: и кормит неправильно, потому что бутылочку держит так, что Матвей непременно захлебнется. И оде-

вает сына на прогулку неумело – глядишь, руку вывернет, пока в комбинезон засунет. Элла во всем слушала няню, владевшую всеми возможными (и бонусными тоже) навыками, требующимися для воспитания младенца – от массажа до обучения чтению с пеленок. От методики закаливания до английского для малышей. Плюс музыкальное образование. Плюс курсы логопедии и семейной психологии. И, естественно, ментальная математика! Куда ж в наше время без математики, к тому же ментальной? Ребенок без нее не выживет.

Няня продолжала пугать разнообразными страшилками, которые знала без счета. Элла, признав, что проигрывает няне по всем образовательным фронтам, плакала по ночам, чтобы утром, с опухшими глазами, опять получить нагоняй по полной программе от няни: «Кто так укачивает ребенка? Пеленки не вдоль глядятся, а поперек. Кто так в ванночке малыша придерживает? Массажик не сверху вниз надо делать, а снизу вверх. И глазки не так промывать. Вы что же, хотите, чтобы ребенок ослеп? Дайте мне Матвея, я сама сделаю. Не могу на издевательство спокойно смотреть».

Когда Элла усилием воли брала себя и собственного ребенка в руки, чтобы овладеть искусством укачивания, и отказывалась отдавать няне, та начинала вытирать уголки глаз: «Я ж так его люблю. Сердце разрывается, как люблю. Заместо внука он мне».

Элла понимала, что няня с таким образовательным бэкграундом не может говорить «заместо», но сердце молодой матери наполнялось благодарностью. Это ведь так удивительно, что няня считает малыша родным!

К счастью, конец этому безумию положила свекровь, приехавшая со светским визитом повидать внука. Нонна Матвеевна – малыш был назван в честь прадеда – увидела невестку в состоянии транса, явно под гипнозом или под сильнодействующими препаратами.

Услышала монолог няни, которая решила считать Матвея родным внуком. Отметила и «заместо». Застала и собственного сына, который с мотошлемом под мышкой сделал попытку сбежать из дома. Его, кстати, няня успела убедить в том, что он вообще не отец. Не в смысле ДНК, а в смысле умения обращаться с ребенком. Хотя и про анализ на отцовство тоже не раз намекала: «Ну вообще никакого внешнего сходства с папкой-то вашим!»

Нонна Матвеевна орала так, что все предки – выходцы из Одессы – ею бы гордились. В бабушке проснулись дремавшие до поры гены, и она закатила няне форменный скандал: «Так шо я вам скажу – это что-то. Думала из трусов выпрыгну от крика. А как я кидала! Как кидала! Так я попала, чтоб вы не сомневались! Два раза! Тапочками ее драными. Двумя и попала! Была бы трехногой, я бы и третьим попала! Не, ну так устроилась, что я сама так хочу! Чтоб ее понос настиг! И рвота! И в одно время, чтоб два раза не бегать. Чтоб сидела на толчке и с тазиком обнималась!»

Эту историю сама Нонна Матвеевна потом часто пересказывала во всех подробностях на всех семейных встречах, и особенно нам, подругам ее невестки, в качестве нравоучения. Дабы мы не повторяли плачевный опыт Эллы и учились на чужих ошибках. Но мы, конечно, только хохотали.

Няня была изгнана из квартиры, а ей вслед летели не только тапочки, но прочее движимое имущество – няня за это время успела переехать в квартиру к молодым родителям и заняла самую большую и удобную комнату. Помимо поноса одновременно с рвотой, Нонна Матвеевна наслала еще одно страшное проклятие: «Чтоб ты всю оставшуюся жизнь детскими банками питалась!»

– И что теперь делать? – Элла не понимала, как жить дальше.

– Как что? Элка, не делай мне сейчас нервы. Принеси мне мою сумку, курить хочу, не могу, – велела свекровь.

– Вы же бросили тридцать лет назад, Нонна Матвеевна.

– Ой, я тебя умоляю, что ты такая доверчивая! – отмахнулась Нонна Матвеевна, роясь в модной сумке размером с дорожный баул, выуживая оттуда не только пачку сигарет, но и кон-

тейнер с пирожками, банку варенья, хлеб, явно домашний, и еще что-то невообразимо вкусное и пахучее.

– У вас там форшмак? – унюхала Элла, сглатывая обильную слюну. – Жаль, мне нельзя.

– Тю, возьми отрежь хлеб и уже поешь один раз в свое удовольствие. Кофе у тебя есть? Свари мне. Нет, дай мне турку, я сама сварю. И тебе, и себе. Садись, не бегай мне спринт перед глазами туда-сюда, поешь нормально. Ничего с тобой не будет.

Элла съела форшмак, выпила кофе с молоком и наконец расплакалась. От счастья.

– Мне теперь нельзя кормить, да? Иначе у Матвея животик разболится, да? – хлюпала Элла.

– У него живот разболится, если он твое лицо такое увидит. Даже меня подташнивает от твоего вида – зеленая, как то брокколи, которое у тебя в кастрюле воняет. А это что? – Нонна Матвеевна приподняла крышку еще одной стоявшей на плите кастрюли. – Фу, ты давно стала варить голубой Дунай? Последний раз я такой Дунай видела в исполнении второй жены моего младшего брата. Так я тебе скажу, что он с ней таки развелся!

– Это суп. Для Ильи, – призналась Элла. – А почему голубой Дунай? Я по рецепту правильного питания готовила. А цвет такой, наверное, из-за базилика.

– Лук не пробовала положить, обжаренный на масле? С морковкой, помидорами, перцем болгарским? А голубой Дунай – потому что эта вторая невестка, у которой руки даже не из жопы, а я не знаю откуда росли, выбирала на рынке самую тощую синюшную курицу на суп. А у тебя тут и курицей не пахнет. Вода одна.

– Я же как лучше хотела, – снова расплакалась Элла.

– Лучше станет, если еда будет нормального цвета и запаха, – рявкнула свекровь. – А это что такое? Элка, ты куда-то опаздываешь или тебе так сильно некогда? Зачем тебе это? – Свекровь ткнула пальцем в мультиварку.

– В ней вкусные запеканки получаются и овощное рагу, – проямлила невестка.

– Если я что-то понимаю в ногах, а я в них понимаю, то это ноги бедной утки, которую ты решила помучить уже после того, как она отмучилась и умерла не своей смертью, – Нонна Матвеевна брезгливо двумя пальцами вынула из мультиварки утиную ногу.

– Я хотела суп из утки сварить, – призналась Элла.

– Пожалуйста, вылей это варево в унитаз, чтобы я сейчас спокойно покурила и выпила кофе. Ты это хотя бы нюхала? Я же не прошу, чтобы ты пробовала! Но хотя бы понюхай! Ты что, туда запасные тапки няньки засунула вместо специй? Так я тебе сейчас скажу, если ты не знаешь. Суп из курицы варят, цыпленка. Курица, понимаешь? Которая говорит «ко-ко-ко», яйца несет. Не хочешь курицу, возьми петуха. Но! Не надо варить суп из того, кто крикает или хрюкает!

– Хорошо, Нонна Матвеевна, больше не буду, – покорно кивнула Элла.

– А это у тебя что тут? – Свекровь открыла ящик и обнаружила сложенные пирамидкой банки с детским питанием, купленными по совету няни заранее и впрок. – Чтобы я этого в доме больше не видела! Встанешь и приготовишь! – Свекровь выгребла все припасы в мусорный пакет и выволокла к двери. И найми домработницу. Сроч в доме развела. Ковер отсюда убери, пока я его сама не выбросила. Посмотри, пылица по углам. Приеду в следующий раз, с ватной палочкой буду ходить.

– Сейчас, я все помою.

Элла вдруг очнулась. Свекровь будто подключила ее к невидимому аккумулятору. Элла с радостью кинулась мыть полы, скручивать ковер, с ужасом замечая, что действительно повсюду пыль, грязные пятна на полу. Как она могла запустить и себя, и квартиру? Ведь всегда была образцовой, маниакальной чистюлей. А еще заметила, что Матвей, который днем спал плохо, просыпался в слезах, сейчас спит спокойно, даже улыбается во сне. Элла боялась, что сын проснется от криков бабушки, но тот даже не ворочался.

– Так, где Илья? – грозно спросила Нонна Матвеевна.

– В кабинете, – ответила Элла, – в наушниках, наверное, поэтому ничего не слышит.

– В наушниках, значит, – хмыкнула свекровь и пошла обрушивать гнев на собственного сына. Ему она сообщила, что, если он еще раз уедет кататься на мотоцикле, который называла «тарантайкой», вместо того чтобы взять коляску и пойти гулять, она родит его обратно или вовсе отречется от единственного отпрыска. А если он еще раз наденет наушники, вместо того чтобы прислушиваться к дыханию Матвея, то она... не знает, что сделает, но что-нибудь пострашнее отречения и родов, вместе взятых.

– Все мужчины в нашем роду были какие? Послушные, бесхребетные, мнительные меланхолики! – кричала на весь дом Нонна Матвеевна. – Такие мужчины, что непонятно, как их терпеть и не убить сразу. А знаешь, почему они умирали своей смертью, спокойной и счастливой, чтоб я так умерла? Потому что были лучшими отцами на свете! Такими отцами, что могли ребенка грудью вскормить вместо матери. Мой отец, твой дед, мой дедушка, твой прадед! Как они пеленки стирали, как гладили! А как умели пеленать? Да женщины приходили к ним учиться! Они лактировать могли! И не смей в этом сомневаться! Их жены не сомневались! И все женщины в это верили! Никто не мог лактировать так, как мужчины нашего рода! Никто не умел гулять так долго с коляской, как твои прадеды и деды! Они вставали по ночам, давая своим женам выспаться! А как они пели колыбельные? Как пели! Никто так не мог долго петь! И что я теперь вижу? Что ты решил стать исключением? У твоей тетки, моей сестры, два мужа было! А почему? Потому что и первый муж хорошим отцом был, и второй. Ей сложно было выбрать! Никто бы не смог выбрать! Они наперегонки с детьми гуляли, кормили, купали. На два голоса книжки им вслух читали! В четыре руки пеленали! Как моя бедная сестра мучилась, страдала, что не может выбрать, кто из них лучший отец. Оба ее мужа все на себя взяли, чтобы она могла так спокойно страдать. А ты? Быстро поставил свою тарантайку в гараж и пошел быть лучшим отцом! Зачем себя перед предками позоришь? Зачем ты своего отца и деда, которые тебя вырастили, позоришь? Почему ты сейчас не гладишь пеленки? Почему еще не развесил мокрую простыню, чтобы в комнате твоего сына была влажность?

– Мам, у нас стоит увлажнитель воздуха. Я купил, – пытался оправдаться сын.

– Он купил! А ты в этот увлажнитель эвкалипт накапал? Или ты туда чайное дерево накапал? Нет! А твой отец на все твои пеленки эвкалиптом капал, чтобы ты дышал в свое удовольствие. Он купил столько масла чайного дерева в дом, что я до сих пор этим деревом пахну, а не своими духами, которые ты мне подарил. Как ты позволил своей жене поставить в шкаф банки? Если бы я так сделала – а я хотела, поверь, тогда только яблочное пюре в магазинах появилось, – так твой отец меня бы с балкона выбросил. И я бы его поняла. Даже не стала бы с асфальта возмущаться. Посмотри, во что ты Элку превратил. Такая девочка была – хорошая, умная, чистюля, каких поискать. А сейчас? Ты куда дел Элку, которая мне нравилась? И зачем мне эта замученная, перепуганная невестка, у которой вместо мозга брокколи, а в кастрюле голубой Дунай? Или ты сейчас не мой сын!

– Да, мама, прости, больше так не буду, – промямлил Илья.

В этот момент заплакал проснувшийся Матвей. Элла кинула в ведро тряпку и побежала в комнату.

– Ой, ты неправильно сейчас бежишь, – не задержалась с комментарием Нонна Матвеевна. – Знаешь, как я бежала к детской кровати? Красиво. Думала, я же лань. Надо помедленнее, чтобы грудь так ритмично вверх, вниз, и свет из окна. Чтобы муж меня увидел и забыл, зачем тоже бежит. Ты беги, но думай, что ты не мать, а лань. Немножко быстро, но медленно. Дай мужу возможность первому прибежать. Ты вид делай. Эффектно.

Нонна Матвеевна изобразила бег лани, стремящейся к колыбельке. Элла наконец расхотелась и попыталась повторить. Нонна Матвеевна тоже рассмеялась.

Как ни удивительно, Илья не подвел предков. Он метнулся в детскую, вытащил сына из кровати и начал менять памперс. После чего аккуратно отдал жене на кормление и остался рядом.

– Сейчас лактировать начнет, – глядя на сына, радостно объявила Нонна Матвеевна.

После чего еще два часа диктовала невестке рецепты – сколько капель масла из пипетки нужно положить в кашку, как варить овсянку на мясном бульоне и в каких пропорциях смешать фарш мяса кролика и индейки, чтобы получились идеальные детские котлетки.

– Нонна Матвеевна, я вас люблю. – Элла говорила искренне.

– Я тебя тоже люблю, девочка, – ответила ласково Нонна Матвеевна, качая на коленке внука, который осоловел от форшмака и кофе, полученных вместе с грудным молоком.

– Мама, нам пора гулять, – сообщил Илья, забирая Матвея.

– Ну вот, я же говорила, что не знаю, какой у тебя будет муж, но отцом он станет идеальным, – рассмеялась Нонна Матвеевна.

Не всем женщинам так везет со свекровями. Не все способны заставить мужа вставать и кормить ребенка по ночам. В роли деспотичной няни может выступить и родная бабушка младенца, которая доведет собственную дочь до нервного срыва в рекордные сроки. И что делать? Начнем с самого начала.

Пункт первый. Кто в семье главный?

Пункт первый и единственно возможный ответ на вопрос, кто в семье главный, – мать. Пункт второй – смотри пункт первый. Только мать знает, что нужно ее ребенку. Только она может решать, какой способ воспитания и питания выбрать. Кормить грудью до трех месяцев, до шести, до года или дольше или сразу переходить на искусственное вскармливание (ужасное словосочетание, если честно). Первый прикорм в пять месяцев или в шесть? А если ребенок не ест и плюется? Заставлять или нет? Мамы, дорогие, оставьте это решение за собой и врачом, которому вы доверяете. Все семьи разные. И дети тоже разные. Поэтому совет первый для молодых мамочек – купить наушники. Желательно профессиональные, не пропускающие никаких посторонних звуков. И надевать их в тех случаях, когда вам начинают давать советы посторонние бабули на детской площадке или делиться страхами мамочки, которых вы видите в первый и в последний раз в жизни. Наушники вам сослужат добрую службу. Приехала дальняя родственница знакомиться с чадом – тут же хватайте наушники. Не забудьте захватить их на крестины, именины и прочие семейные мероприятия. Хотя туда лучше беспроводные брать.

Поставьте на мамские чаты пароль – такой, чтобы никогда его не вспомнить. Не спрашивайте совета в соцсетях – в половине случаев совет окажется бестолковым, во второй половине вас обвинят в том, что вы все делали не так и уже давно. Не нужно бежать к семейному психологу и уж тем более тащить туда мужа или грудного ребенка. Вспомните о том, что за ваше настроение все еще отвечают гормоны, а не детские или подростковые проблемы в отношениях с собственной матерью. Под действием гормонов вы и не такие травмы вспомните и даже в них уверуете. Нет ничего подвижнее психики женщины, ставшей матерью.

У меня начинает дергаться глаз, когда я слышу самые распространенные жалобы молодых мамочек: «Я не могу выстроить отношения с мужем, потому что выросла без отца». Я тоже выросла без отца и до сих пор не знаю, существовал ли он в принципе или мама родила меня от беспорочного зачатия. Ничего, как-то справляюсь с мужем. Одним. Скоро серебряную свадьбу будем отмечать.

«Мама все время работала, мной не занималась, поэтому я не знаю, как воспитывать детей. Меня никто не воспитывал, не любил и не читал мне на ночь книги». Отлично. Есть шанс начать все с нуля и читать на ночь.

Мама не заплетала вам косы, а обстригала под горшок? Отрастите своей малышке косы и плетите в свое удовольствие. Мама вас не целовала и не говорила, что вы красавица? Целуйте до одурения своего ребенка. Никто не запрещает. Говорите, что он самый красивый младенец в мире.

И далее – по списку детских обид и комплексов. Вы мечтали стать балериной, но мама запретила? Отдайте девочку на балет – хуже точно не будет. Отец не брал вас в лес собирать грибы, о чем вы мечтали все свое детство, – берите с собой ребенка и исполняйте детскую мечту. Иногда несбывшиеся мечты детства родителей приносят пользу детям, хотя психологи будут утверждать обратное.

Конечно, есть уникальные женщины, которые владеют ценнейшим навыком погружаться во внутренний транс и не реагировать на окружающую действительность. У меня такая подруга. Когда у нее неприятности или что-то случилось и я интересуюсь, как она это переживает, она неизменно отвечает: «Я стараюсь об этом не думать». И у нее получается. Когда ее все отговаривали становиться матерью без мужа, к тому же в том возрасте, когда многие не решаются даже думать в сторону материнства, она родила прекрасного сына. Потому что пропускала слова родственников мимо ушей и старалась не думать о плохом. Слушала лишь врачей, которые всякий раз говорили, что все идет «как по учебнику» и даже лучше.

Помните главное – именно вас чувствует ребенок. Ваше настроение, переживания тут же передаются ему. Нет, не надо все время ходить с идиотской улыбкой на лице и радоваться лучам восходящего солнца. Но оградить себя от пустопорожних разговоров стоит.

А также научиться брать на себя ответственность. Самое простое и очевидное желание – переложить решение на кого-нибудь. Но нет, только мать в ответе за собственного ребенка. Не бабушка, не троюродная сестра, которая роднее родной, даже не отец, а мать. И только ей решать, какой режим дня будет установлен в доме, в какой кроватке спать ребенку, на каком стульчике сидеть и какое боди надеть на младенца – с собачками или с динозавриками.

Обстоятельства бывают разными, но постарайтесь сделать все возможное, чтобы жить отдельно от родителей, с обеих сторон. Строить собственный дом со своими порядками, собственную семью с правилами, установленными вами. Где вы будете хозяйкой дома. Да, тяжело, очень тяжело. Но куда тяжелее варить манную кашу под приглядом свекрови или собственной матери. Хотя нет – ужас в другом. Когда вы привыкли вешать туалетную бумагу одним способом, и вдруг оказываетесь в доме, где ее вешают иначе. И вы каждый божий день перевешиваете рулон бумаги «правильной» стороной.

Или вы всегда оставляете крышку унитаза так, как удобно вам, а в чужой семье приняты иные нормы закрывания крышки. Быт не просто раздражает, он убивает, уничтожает все живое. Привыкли мыть полы специальной шваброй? Забудьте. Наверняка от вас потребуется мыть на коленях и куском старого полотенца. Привыкли менять постельное белье по четвергам? В новой семье выяснится, что нужно по понедельникам. Стираете на сорока градусах? Какой кошмар. Нужно на другом режиме!

У всех свои привычки. Кто-то моет тарелки по одной и складывает стопочкой на сушке, кто-то сначала замачивает в мыльной пене. Кто-то привык тщательно вытирать все столовые приборы, кому-то наплевать на разводы от высохшей воды. У меня начинается истерика, если кто-то из домашних, как правило, сын, кладет тарелку с недоеденной едой в раковину. Но куда хуже, если тарелка погружается в сковороду, на которой я только что жарила баранину. Но это моя семья, мои дети, и я решаю, разораться в тот момент или нет.

Есть женщины, у которых царит идеальнейший порядок в шкафах, зато на кухне и в комнатах – адский срач. А кто-то привык мыть полы в конце каждого дня до блеска, драить ванну до скрипа, но засовывает одежду так, что она вываливается, стоит открыть дверцу шкафа.

Это я еще про мужчин не говорю, у которых в голове тараканы размером с теленка. Вот мой муж все время находит пыль в тех местах, о которых я и вспоминаю-то в последнюю очередь. За двадцать с лишним лет брака я научилась протирать картины сверху, полки сверху, все крышечки и баночки тоже сверху. У меня царит идеальная чистота на всех малодоступных поверхностях, будь то корзины для хранения игрушек, расставленные в строго дизайнерском порядке на шкафах, или верхи светильников. Но муж все равно умудряется найти пыль – то на уголке косяка входной двери, то на ручке антикварного половника, хранящегося в шкафу.

У меня другая страсть – я не терплю пыль под ножками стульев и столов. Все время протираю под ножками и сами ножки диванов, кресел, табуреток.

Ничего, мы притерпелись, прижились и смирились с фобиями друг друга. На то мы и семья. Но если бы кто-то из родственниц сделал мне замечание, вряд ли бы я промолчала в ответ.

Никогда не забуду рассказ своей приятельницы Томи. После рождения ребенка свекровь предложила ей пожить в ее квартире. Четыре комнаты, рядом парк, все условия. Свекровь даже переехала на дачу, обещая приезжать или по первому зову невестки, или не чаще раза в неделю – забрать вещи, на маникюр сходить, в театр. Тома была счастлива и благодарна. Даже пересмотрела свои взгляды на свекровь в сторону положительных, с оттенком легкой симпатии. И все действительно было хорошо. Первые две недели, пока свекровь не предупредила о своем приезде. Ей срочно понадобились теплые вещи – ожидалось похолодание. Да и с внуч-

кой, как заверила свекровь, она с радостью понянчится. А невестка пусть с подружками повидается или в салон сбегает. К приезду свекрови Тома готовилась тщательно, отмывая квартиру до скрипящей чистоты операционной. Особенно тяжело ей дались полы на огромной кухне, выложенные белой плиткой, а также обивка нежно-бежевого цвета дивана в гостиной. Тома оттирала следы своего и дочкиного присутствия на диване всеми возможными и невозможными пятновыводителями.

Свекровь предупредила, что приедет с собаками – не оставишь же их на даче. Тома к собакам, как и к прочим домашним животным, относилась доброжелательно. Собак она видела – слегка заполошная и инфантильная такса, вечно страдающая несварением желудка. И дворняга с признаками благородного происхождения, вероятно, со стороны бабушки или дедушки, то ли хаски, то ли лайки. Добродушная, искренняя, бурно выражающая эмоции истеричным лаем. Едва Тома успела отмыть пол на кухне и оттереть диван, как на пороге появилась свекровь. Собаки пронеслись на кухню в ожидании еды. Хозяйка квартиры посмотрела на стол, на который Тома выставила тарелку с фруктами, разложенными по цветам и форме. Свекровь выбрала спелую грушу из самой середины композиции и бросила на пол. На тот самый, где еще пятнадцать минут назад лежала Тома, проверяя, не осталось ли разводов и пятен. Обе псины жадно набросились на грушу и слопали, оставляя слюни по всему полу. После чего побежали в гостиную. Дворняга прытко заскочила на дважды пропылесосенный, после влажной обработки диван, прошлась грязными лапами по периметру и устроилась в углу. Такса пыталась забраться следом, уничтожая свежесть и чистоту нижней части обивки. Тома, вместо того чтобы отправиться пить кофе с подружками, как мечтала, пошла собирать вещи. И через два часа вместе с ребенком уехала в собственную квартирку на другом конце Москвы – маленькую, без вида на парк, в районе, считавшемся неблагополучным.

Потом, конечно, случился скандал. Свекровь плакала и искренне не понимала, что такого ужасного сделала. Муж Тома, которому был предложен выбор – ехать к маме, но уже навсегда, или переезжать к семье, к счастью, выбрал семью.

– Так из-за чего ты уехала? – спросил он.

– Из-за груши и дивана, – ответила Тома. Ее супруг разумно предпочел не вдаваться в подробности.

Ваш дом – ваша крепость. И не позволяйте никому вмешиваться в ваш семейный уклад и быт. Вы – мать, вы – главнокомандующий вашей маленькой семьи.

А что, так можно было?

Это самая распространенная ошибка. Молодые мамы сами отправляют мужа спать в другую комнату. Его ведь жалко. Ему на работу утром. Он добытчик. Конечно, ему требуется здоровый полноценный сон. Впрочем, иногда молодые отцы как-то сами собой незаметно перебазируются на диванчик в соседней комнате. Свекрови и некоторые тещи тоже активно прикладывают руку к тому, чтобы оградить сына или зятя от ночных бдений.

А если вдруг женщина не собирается уходить в декрет и хочет продолжать работать «на удаленке», фрилансе или полный рабочий день проводить в офисе? А если муж готов уйти в декрет вместо жены, причем с большим удовольствием? Как сейчас говорят, «а что, так можно было?».

Я точно помню, что с мужем мы никогда не садились за стол и не обсуждали глобальные проблемы из серии «как мы будем жить дальше». Все складывалось само собой. И, как показало время, складывалось правильно.

С сыном было сложно – я лежала на сохранении. Меня выписывали из больницы домой на неделю и обещали оставить за мной кровать у окна. Сына я вылежала. Потом выкармливала, выхаживала. До сих пор не знаю, как благодарить своего начальника за то, что мне платили зарплату все месяцы, которые я провела в больнице. «Потом отработаешь. Думай о ребенке. Вернешься, когда будешь спокойна», – сказал он, когда скорая увозила меня прямо с рабочего места – угроза выкидыша. Восемь недель беременности. Никто, кроме начальника, вообще не знал, что я беременна. Я звонила, плакала, просилась на работу, но он запретил мне появляться в офисе. Он был замечательным отцом мальчиков-близнецов и просто мудрым человеком. В миллионный раз повторял, что ребенок важнее всех работ, вместе взятых, а материнство – главный рабочий пост для женщины. Многолетний брак, успехи детей – лучший карьерный рост, самый головокружительный. Именно он научил меня расставлять жизненные приоритеты – дети, муж, семья. Жить ради них, работать ради них. Не для них, а именно ради.

Слава богу, тогда не были так активны феминистки, и никому в голову не приходило с пеной у рта обсуждать гендерные различия, права женщин и обвинять мужчин в сексизме. Никто из женщин-коллег не стал кричать: «А как же собственное развитие, желания, мечты?» Все оказалось правильно и на своем месте, в том числе я. На месте матери и жены, хранительницы пресловутого домашнего очага. Мечты и желания? Благодаря детям я исполнила их все. Развитие? Да каждый день, только успевай. Карьера? Дети – лучший стимул ее сделать, бежать вверх по карьерной лестнице.

Сейчас у меня нет никакого желания держать себя в форме, тренироваться. Меня не волнуют морщины и седина. Но я тренируюсь, худею, закрашиваю седину и колю ботокс во все возможные места. Потому что у меня есть дочь, Серафима, Сима, как мы называем ее дома, которая хочет видеть свою маму молодой и красивой. Да, иногда я могу напомнить себе, что у меня есть еще и взрослый сын, и мне уже позволительно не гнаться за молодостью и стройным телом. Но когда я выхожу куда-то с сыном, купаюсь в комплиментах. А еще чаще я появляюсь в обществе дочки. И мне нужно выглядеть так, как выглядит большинство мамочек из окружения – на десять лет младше.

Да, у меня не самая популярная точка зрения. Многие женщины стараются хорошо выглядеть для мужчины, мужа. Я хочу быть красивой для своих детей. Никто меня не убедит, что ребенку неважно, как выглядит мама – ведь она для него самая-самая.

Много раз я видела мальчиков, которые стесняются мам. И не потому, что мама пытается поцеловать их на глазах у друзей и соучеников. Я видела, как одноклассник моего сына Василия, можно сказать, отрекся от собственной матери. «Это твоя мама?» – спросили ребята.

«Нет!» – ответил двенадцатилетний мальчик. Я дала себе слово, что мои дети будут кричать: «Да, это моя мама!» – и кричать с гордостью.

Горящие глаза, харизма, бьющая через край, адреналин, будто тебя подсоединили к аккумулятору. Женственность, страсть, игривость, непредсказуемость. Если вы видите женщину с подобными симптомами, не спешите ставить диагноз – любовник. Возможно, но лишь в одном случае из ста. В остальных девяносто девяти случаях вы видите перед собой молодую мать.

Когда я устаю до чертиков, больше не могу выдерживать рабочий и домашний графики, не прошу сына или мужа забрать или отвести дочь на тренировку. Иду сама. Там я обязательно встречу своих многодетных приятельниц. Они уже успели отвезти старших девочек на тренировку и лихо вырывают с парковки. У них есть два часа на то, чтобы забрать среднюю дочь с продленки, отвезти домой, усадить за уроки и приготовить ужин для всей семьи. Вернуться за старшей. Младший ребенок обычно болтается под мышкой у мамы, радостно суча ногами. Под другой рукой – плюшевая собака или заяц. В руке – обруч, который не понадобился для тренировки, но мог понадобиться, или сумка с тем, что дочь забыла на предыдущем занятии. Плюс пакет с продуктами – грех было не забежать по дороге в магазин. За спиной – рюкзак с документами.

– Куда ты? – спрашиваю я Лену. – Надеюсь перехватить тебя и пойти кофе пить.

– Котлеты! – кричит Лена в окно, продолжая рулить. – На плите! Муж точно не догадается переставить сковородку!

И тогда я понимаю, что совсем не устала. У меня не горят на плите котлеты. Нет полуторагодовалого ребенка, который еще плохо говорит, поэтому непонятно, чего хочет и из-за чего бунтует.

Если мне становится тоскливо, зову Катю переждать время тренировки у меня в гостях, чтобы не мотаться туда-сюда по пробкам. Естественно, с маленькой Евой. Я всегда их рада видеть. Как и остальных подруг, которым всегда предлагаю завести малышек в туалет, попить чай, поесть, поиграть. Двухлетнюю Еву сначала нужно уговорить войти в дом, потом держаться на приличном расстоянии, чтобы она не начала уверенно топтать на выход. Завлечь на кухню и накормить котлеткой. Достать игрушки. Нет, игрушки не хочет. Тогда пианино. Пятнадцать минут Ева занята. Потом зайцы в домике. Еще десять минут. Ева расплакалась, увидев вышедшего из комнаты страшного и чужого дядю – моего старшего сына. Дядя, впрочем, привык к тому, что в доме случайно объявляются то младенцы, то годовалые дети, то оружие трехлетки. То сразу все, зашедшие «на огонек».

– Мам, в морозилке есть мороженое, – советует Вася, видя, как я мечусь по кухне, не зная, что еще вкусное и полезное затолкать в ребенка – ребенок решительно ничего не хочет.

Убили еще пятнадцать минут.

Переоделись, помылись, поменяли памперс, съели яблоко, разбросали яблоко по кухне. Попили чай, разлили чай. Размазали по столу чай ложкой. Поиграли в мячики. Хвала небесам, что дети любят мячики. Начали собираться на выход – за старшими девочками. Пока обувались, решили остаться навсегда и не уходить. Освоились. Улыбнулись. Попрыгали на кровати. Покакали. Поменяли памперс, порывав в незнакомой ванной. Опять порывали, желая вернуться в ванную. Решили прорваться в комнату к страшному дяде. По дороге почитали книжку. Одевались в страшной спешке. Забыли шапку. Вернулись за шапкой. Забыли сумку со всеми документами. Вернулись за сумкой. Захотели пить. Попили. Захотели есть. Ели в лифте творожок и банан. В результате неслись галопом, чтобы вовремя забрать девочек с тренировки. Девочек на двадцать минут задержали тренеры. Выдохнули от счастья. Успели! И все это – за два неполных часа. Что там у меня было? Тоска накрыла? Ну да...

Я хочу, чтобы дети меня уважали. За труд, достижения, работоспособность. За то, что мама – не просто мама, а человек. Красивый и успешный. Да, они меня любят, ценят, берегут, жалеют, целуют. Но самые удивительные эмоции, самые ценные – когда ребенок, особенно

маленький, смотрит на тебя с гордостью. И всем говорит: «Это моя мама». Потому что мама связала крючком цветочек. Или испекла самый вкусный торт в детский сад. Неважно. Но хотя бы раз поймите этот детский взгляд, и вы свернете горы.

Сын никогда меня не стеснялся, даже когда был подростком. Хотя нет, был один случай. Когда мы всей семьей пошли на его школьный выпускной и вручение аттестатов. Красивые и нарядные.

– Мам, сейчас никто уже так не ходит, – бурчал Василий, – ну что такого? Не свадьба же.

– Скажи спасибо, что мы еще бабушку с собой не взяли. У Альберта и бабушка наверняка придет.

Альберт – Васин друг с первого класса. И на все школьные праздники, линейки и прочие мероприятия наши семьи приходили в полном составе.

– Ну вот, иди поздоровайся! – обрадовалась я, увидев бабушку Альберта на лавочке. В школе было душно и суетно. Потом Альберт с Васей покорно фотографировались на школьном дворе со всеми родственниками вместе и по отдельности. Если порывались сбежать, или я, или мама Альберта кричали, что еще пять минут они могут провести с семьей, а уже потом отправляться во взрослую жизнь. Мальчики терпели тисканья, поцелуи и причитания. И мне показалось, что дети, пришедшие на выпускной одни, без бабушек, тетюшек, младших и старших братьев, мам и пап, им завидовали. Одна девушка в роскошном платье, которое ей явно не нравилось и было неудобным, все время оглядывалась. И успокоилась только в зале, увидев наконец опоздавшую маму.

Сима же сейчас зудит, что я пропустила две недели тренировок, и не дает мне есть хлеб. Да что там хлеб! Мне приходится прятать чипсы в комнате сына! Я равнодушна к сладкому, булкам и плюшкам. Но за пакетик чипсов, которые раньше назывались не чипсами, а хрустящим картофелем, или «картошкой с девочкой», готова жизнь отдать. Эти чипсы «с девочкой» и кольцо с орешками – лакомства моего детства. Когда мама возвращала меня в Москву от бабушки, я всегда просила картошку «с девочкой» и пирожное-кольцо.

Сейчас я иногда прошу мужа или сына купить мне эти чипсы. Маленькую упаковку. И прячу ее в ящик прикроватной тумбочки сына, куда заглядываю с опаской. У него там не пойми что хранится. Но стоит мне спрятать чипсы и жить с мечтой, что вечером, когда дочь уснет, заберу их и наконец съем, оказывается, что сын уже все слопал.

– Вась, как ты мог? Я же два дня о них мечтала! – возмутилась я.

– Прячь чипсы в своей комнате, а не в моей, – посоветовал сын, – тем более что ты потом все равно будешь страдать и причитать, зачем ты их съела.

– Между прочим, ты тоже ешь всякую гадость, – заметила я. – Вот что это? Козинаки? Знаешь, сколько в них калорий? А в этих батончиках? Они должны называться «расти, расти попа!». А это что? Попкорн? С карамелью? Кошмар.

– Мам, ты сейчас просто пробуешь ради проверки калорийности или решила съесть все запасы, чтобы спасти меня от ожирения? – хохотнул сын, глядя, как я тянусь за попкорном, еще не прожевав батончик.

– Просто в следующий раз не ешь мои чипсы. Я знаю, что они лежат в твоей тумбочке, и мне от этого хорошо. Может, я их вообще не стану есть, но буду знать, что они меня ждут!

Залог прекрасной фигуры – дети. Главный рецепт огромных глаз в пол-лица – дети. ЗОЖ (здоровый образ жизни) и ПП (правильное питание) – ничто по сравнению со спортивной диетой дочки-гимнастки. Интервальное голодание? Ерунда. Дети вам устроят такое интервальное голодание, что вообще забудете, когда в последний раз ели, и ели ли вообще. Как итог – прекрасные скулы и блеск в глазах. От голода.

Папа в декрете

Спустя восемь лет после рождения сына, во время второй беременности, я панически боялась «упустить рабочий процесс», не представляла, как «сяду дома». Муж, напротив, переживал кризис на работе и собирался увольняться. Ему хотелось сидеть дома, читать, разбирать шкафы с рукописями и семейный фотоархив, а не решать двести пятьдесят рабочих вопросов в минуту. Он устал от коллег, ежедневного общения, офиса. Мне же требовалась бурная общественная и светская жизнь.

– Давай я уйду в декрет вместо тебя, – пошутил как-то муж. Я была месяце на шестом.

– Ага, отличная идея, – раздраженно буркнула я, собираясь на рабочую встречу. – Уже и в эти джинсы не влезаю.

На седьмом месяце я ходила быстрым спортивным шагом по парку, потом ехала на встречи и вечером бежала на день рождения подружки. Сил хватало на все. Я успевала и готовить, и убирать, и делать с сыном «домашку».

Очень хорошо помню, как моя мама, скорбно поджав губы, спросила:

– Ты что, теперь год работать не будешь?

Она всегда боялась, что я стану домохозяйкой. Просто панический страх какой-то. Сейчас шутят, что «горе матери – сын-бариста», а моя мама считала личным горем дочь-домохозяйку.

– Не волнуйся, вместо меня Андрей в декрет уйдет, – отшутилась я.

Шутки кончились, когда секретарь моего мужа позвонила и поинтересовалась, с какой начинкой заказывать торт – три шоколада или крем-брюле? Какой больше понравится шефу?

Я честно ответила, что понятия не имею, пытаюсь вспомнить, по какому поводу может быть торт. Беременность все же сказывалась на моей памяти. Секретарь сообщила, что тогда они закажут три шоколада, и уточнила, буду ли я присутствовать на празднике? Тут мне совсем стало плохо, потому что компания не устраивает праздники по незначительному поводу.

– А праздник в связи с чем? – уточнила я у секретаря. – Простите, из-за беременности я сама себя не помню.

– Как? Андрей Владимирович подал заявление! Мы его провожаем в декретный отпуск. Решили праздник устроить. Это ведь такая редкость в наши дни. Он просто герой! Удивительный мужчина. Все девочки вам завидуют. Как вам повезло! – Секретарь едва сдерживала слезы умиления.

«Девочки» устроили моему мужу настоящие проводы в декрет – с шариками, подарками для новорожденной, которая еще не родилась. Тортиком и цветами. Гуляли бурно, ни один юбилей так не отмечали.

– Нет, это нормально? Вообще-то это мне рожать, а не тебе, – хохотала я. Муж вел себя как будущая мать на позднем сроке беременности. Стал плаксивым и сентиментальным. Зудел, что я до сих пор не выбрала кровать и ванночку. Требовал прогулочную коляску, немедленно, потому что потом будет поздно. На следующий день беспокоился по поводу штор в спальне, которые требуют срочной замены. Чтобы свет не пробивался даже сквозь маленькую щель. В роддом я сбегала за неделю до предполагаемых родов лишь потому, что хотела отдохнуть и не перетирать в сотый раз полки, полы – муж требовал стерильной чистоты в квартире.

– Мам, а можно с тобой? – попросился сын, которому на тот момент исполнилось восемь. – Папа меня из школы начал встречать, а я давно сам хожу. И читать умею. Только папа об этом забыл, кажется.

– Нет, малыш. Позаботься о папе, пока меня не будет, – попросила я.

– Вообще-то я собаку просил, если что. Или брата. Но точно не сестру, – буркнул сын.

В декретном отпуске я была две недели. Потом работала – из дома, иногда выезжая по делам.

Муж стал героем нашего парка. Молодые мамочки приводили его в пример своим мужьям. Бабушки, тети, няни, троюродные родственницы стали его поклонницами и образовали фан-клуб. Муж наконец нашел себя – он собирал толпу благодарных слушательниц, которым рассказывал, что читать младенцам, какие песни им петь на ночь, как укачивать, как купать и как переворачивать на животик. Он был в курсе всех развивающих игрушек, погремушек и знал про прикорм больше, чем многие из собравшихся. То лето стало звездным периодом в его жизни. Он до сих пор помнит, на какой лавочке любил сидеть, какую книгу читал под яблоней, а какую под сосной. Если бы он мог, то кормил бы грудью детей лет до трех и не перерезал бы пуповину лет до тридцати. Муж из тех, кто готов работать и содержать младшее поколение до пенсии. Причем до пенсии внуков.

Я занималась Васей – уроки, тренировки. Успевала работать. Муж наслаждался материнством, то есть отцовством. Сын, получив маму в полное распоряжение, совершенно не ревновал к младшей сестре. Напротив, начал помогать отцу. Играл с Симой, пытался укачивать, относился с нежностью.

Даже сейчас Василий, которому уже двадцать, иногда очень смешно возмущается: «Мам, почему у тебя ребенок расстроен?» Младшая сестра стала для него не соперником в борьбе за любовь родителей, а ребенком, который требует заботы и внимания. Лишь Симе он позволяет заходить в свою комнату, когда вздумается. Валяться на его кровати. Лишь сестра может так его обнять, что Василий тает, как поделка из пластилина, оставленная на подоконнике в детском саду.

Мой же настоящий декретный отпуск всегда начинался, когда детям исполнялось пять лет. И сын, и дочь вдруг осознавали, что у них есть мама. И я уходила в этот особый декрет. Занималась только детьми, их проблемами, готовила к школе, становилась таксимамой: отвезти, подождать, привезти. Развивалки, кружки, секции. Продолжала работать, но подстраивала рабочий график под расписание детей, под их нужды.

Мне действительно повезло с мужем. Он позволял мне активно работать в тот период, когда я этого очень хотела. Брал на себя все заботы о детях – от ночных кормлений до многочасовых прогулок и игр на детских площадках. Он получал удовольствие от прогулок по парку, ходил без усталости. Качал детей на качелях, ловил с горки. А я уже через час мечтала вернуться домой и сбежала от знакомых по песочнице. Но при этом муж не понимал, как можно забрать у ребенка соску, отучить от памперса или научить его кататься на самокате. Горшки, бутылочки, велосипеды, плавание – с этим справлялась я.

Я в некотором смысле – папа, а мой муж – мама. Он до сих пор не может заснуть, пока сын не вернется домой. Переживает до невралгии, если дочь уезжает на спортивные сборы. Напишет и мне, и детям двести сообщений во всех мессенджерах, чтобы мы, например, не забыли взять зонты. Я звоню и пишу лишь в экстренных случаях. И дети это прекрасно знают.

Наверное, в этом счастье. Не в договоренностях, не в распределении обязанностей. А в том, чтобы прислушиваться к своим чувствам и потребностям. Мы с мужем их даже не обсуждали, как советуют психологи, а действовали интуитивно. Если мужчина хочет уйти в декретный отпуск – это не подвиг. Если женщина не хочет бросать любимую работу – это не преступление. Никто не знает, как надо и как лучше. Каждая семья уникальная. Нет общих рецептов и секретов воспитания. Папа в декрете или мама – неважно. Детям абсолютно все равно, как распределяются родительские обязанности. Им важно, чтобы папа с мамой просто были. Рядом. Вместе. Всегда.

Но это было уже с дочерью. А с сыном я очень хотела стать идеальной мамой. Вставать по ночам, бежать с бутылочкой к колыбельке, носить на руках, мурлыкать песенки. Однако мне попался сумасшедший муж. Пока я успевала спустить одну ногу с кровати, он подскаки-

вал и неся к сыну. Радовалась своему счастью я недолго. Муж вытаскивал Васю из кроватки и начинал ему петь, менять памперс и спрашивать, что хочет новорожденное сокровище – пить, есть, соску, другую соску? То есть спрашивал вслух и рассчитывал на внятный ответ. Не дождавшись такового, пытался все вышеперечисленное дать младенцу немедленно. Напомню, ночью. После чего начинал активно укачивать окончательно проснувшегося ребенка, который смотрел на мир ясными глазами и радовался образовавшейся движухе – ночник горит, песни поются, его носят туда-сюда. Кто ж уснет, когда такое веселье в разгаре?

Я по требованию мужа подавала бутылочки, подогревала, снова подогревала недостаточно теплые, с его точки зрения. Выдавала крем под подгузник, поправляла белье в кроватке, открывала форточку, чтобы проветрить комнату, закрывала форточку. Муж с сыном на руках отдавал указания, которых становилось все больше. Дошло до того, что Вася перепутал день с ночью окончательно. Он отсыпался днем, а ночью требовал активных действий с участием отца: от наблюдения за звездочками до аттракциона, в который превратились укачивания: то качели, то карусель, то американские горки. А еще муж мог среди ночи положить сына в коляску и катать по квартире.

Когда я пыталась кому-то пожаловаться на свои тяжелые ночи, на меня смотрели как на сумасшедшую. Эта счастливица еще жалуется! Да всем бы таких мужей, хотя бы через одного встречались!

А я лихорадочно соображала, как сделать так, чтобы муж дал выспаться и мне, и Васе.

– Он дышит? – будил меня муж, когда ему казалось, что сын затих в кроватке, и тут же бежал прислушиваться к дыханию младенца.

– Ты слышала? Кажется, он кашлянул! Может, памперс неудобный? Вдруг натирает животик? И боди с короткими рукавами надо на ночь надевать. Жарко ведь. Это одеяло совершенно не годится. Слишком большое. Надо поставить ограничитель на форточку. – Все беспокоящие его вопросы муж предпочитал выяснять по ночам.

– Сейчас? – вяло интересовалась я.

– Что сейчас? – не понимал он.

– Ограничитель на форточку сейчас ставить?

Я очень терпеливая. Уступчивая. Благодарная. И тонко чувствующая тоже. И много чего еще. Кажется, по молодости и неопытности я продержалась месяц. С дочкой такого уже, конечно, не было.

Так что делать с мужем? Я тогда ушла спать на кухню, поскольку мы жили в однокомнатной квартирке и других вариантов не имелось. Застелила кухонный уголок, закрыла дверь и сказала, что, если муж меня разбудит, я его убью.

Грудью я Васю кормила недолго, к моему огромному сожалению. Если была бы хоть малейшая возможность, кормила бы лет до пяти точно. Но в этом счастье мне было отказано по состоянию здоровья.

В тот вечер я заранее насыпала в бутылочку смесь, рядом поставила в подогреватель бутылочку с водой, чтобы сохранялось тепло. Оставалось только смешать и встряхнуть. Выложила кучкой памперсы, четыре соски и боди всех видов и фасонов.

– Мне надоело, – объявила я мужу, – решил вставать – делай это сам.

Вы думаете, я не спала и прислушивалась к каждому звуку? Нет. Я спала, и даже крепко и сладко.

Утром измученный муж ушел на работу. Кажется, в офисе он уснул на гостевом диванчике в комнате для переговоров. Секретарша, которая давно назначила моего мужа «лучшим отцом тысячелетия» и без конца им восхищалась, прикрыла его своей шалью.

Следующим вечером все повторилось. Я выложила на кровать весь арсенал вещей, которые могли понадобиться ночью, и ушла спать на кухню. Днем я пыталась вернуть нормальный

режим дня, устроив сыну активное бодрствование. Массаж, прогулка, ванна дважды в день. Игрушки, перевороты на животик и снова на спинку. И опять на животик. Вася кряхтел, пыхтел, пытался уснуть вне графика, но я держалась стойко.

Вечером сын закрыл глаза и мгновенно уснул.

– Маша, почему Вася спит? Мы еще не дочитали «Муху-цокотуху»! – перепугался муж.

– Потому что ему пора спать. Проснется в пять утра. Покормишь его из бутылочки и до восьми даже не пытайся его разбудить.

– Ты сегодня опять на кухне будешь спать? – спросил в отчаянии муж.

– Да, если не прекратишь издеваться надо мной и ребенком! – рявкнула я.

Муж вошел в разум, и мы договорились. Он ложился раньше, а я укладывала Васю, поскольку к вечеру у меня открывается второе дыхание. Утром же меня лучше не трогать. В пять, шесть утра я ведьма, Баба-яга и Змей Горыныч, вместе взятые. Поэтому муж взял на себя утра. Кормил, менял памперс прямо в кровати и давал сыну доспать.

Мамы грудничков! Ваш полноценный сон – залог лактации. Молоко прибывает не от волшебных снадобий, отваров, трав и чая с молоком, выпиваемого литрами. Молоко прибывает, если вы спите. Не только ночью, но и днем. Уложили ребенка – и легли сами спать, наплевав на несваренный суп и невымытую голову. Волнуетесь, что муж испугается вашего вида и убежит? Переживаете, что супруг останется голодным, если вы не совершите кулинарный подвиг? Если вы поспите днем, успеете и голову помыть, и ужин приготовить. Даже ресницы накрасить, если уж очень захочется. Дневной сон обязателен, жизненно необходим.

Когда-то давно одна знакомая дала мне совет: «Научись спать как волчица». Я не проверяла этот факт – действительно ли волчицы спят именно так, а не иначе, но знакомая сказала, что лишь этот навык позволил ей не сойти с ума от недосыпа. Спать по двадцать минут в дневное время. Заставить себя лечь, выкинуть все из головы и уснуть. Хотя бы подремать. Кому-то действительно хватает двадцати минут. Мне – сорока, иногда тридцати пяти. Ровно через сорок минут я другой человек, способный на разумные действия и любовь к окружающей меня действительности. Поверьте, за то время, что вы проспите, самый ужасный ужас, который может случиться – разнесенная в хлам кухня, где ваш супруг попытается найти, чем покормить себя или ребенка, и гора немытой посуды в раковине, если ему удастся что-то отыскать. После того, как проснетесь и пойдете на кухню, смотрите под ноги. На полу могут валяться использованные памперсы, погремушки, на которые очень больно наступать, и что-то липкое непонятного происхождения. Но ваше пробуждение и сам факт вашего появления на кухне муж и ребенок встретят с радостью, восторгом и благодарностью. Тут я всегда вспоминаю присказку своей мамы: «Мама должна быть как ясное солнышко. Появилось – и на том спасибо».

Муж – такой же человек, как и вы. Он идет на работу, а вы идете на кухню, в парк, в магазин. И кому важнее быть выспавшимся? Всем важнее. Да, он отвечает за материальное обеспечение семьи, а вы – за жизнь и здоровье ребенка. И что важнее? Все важнее. Не надо мериться заслугами, страданиями, энергозатратами и вообще сравнивать в этом случае недопустимо. Не надо выяснять, кто больше устает, у кого ответственность выше. Вы оба будете отвратительно выглядеть, с черными кругами под глазами от недосыпа. Пока мы не настроили режим дня, мой муж выглядел как грустная панда, а я – как волк с дергающимся глазом из мультика про Машу и Медведя. Вы – мама и папа. Семья. Так что просто распределите время – кто из вас когда способен стоять на ногах. Кто сова, а кто жаворонок, в конце концов. Хотя мой муж утверждал, что он – типичная сова, но его жизнь заставила стать жаворонком. Ну и так бывает. Поэтому отдельный угол для того, чтобы отсыпаться, оборудовать все-таки стоит, но им должны пользоваться оба родителя.

«Ну вы же не работаете!»

В первый раз я услышала этот возглас-упрек больше десяти лет назад, когда мой сын пошел в первый класс, а муж объявил, что всегда мечтал о жене-домохозяйке. Да я и сама чувствовала, что надо расставить приоритеты – семья или работа. Выбрала семью, уволившись в один день. Домохозяйкой я пробыла два месяца, а потом опять стала работать – уже из дома. Как фрилансер. Каждый день, без выходных.

Надо сказать, что к фрилансерам тогда относились приблизительно как психологам и дизайнерам – скучающие домохозяйки, изнывающие от безделья, не знали, чем себя занять, и шли на курсы. Тогда не было ватсапов, родительских чатов, и стихийные собрания с перемыванием костей и сплетнями случались на школьном дворе или в вестибюле школы. Именно там я и услышала упрек: «Ну вы же не работаете!» Кажется, речь шла о закупке тетрадей на весь класс (что требовало больших усилий, чем нажатие кнопки на телефоне) и участия в родительском комитете, куда автоматически зачисляли неработающих мамочек. Меня тоже записали по факту «сидения дома», но я отказалась. «Я работаю», – ответила я родительнице. Та хмыкнула и сообщила, что тоже не отказалась бы от такой работы – сидишь, лежишь, кофе пьешь, когда хочешь, пишешь что-то, дверцей холодильника хлопаешь. Масочку на лицо пошла сделала, сериальчик посмотрела.

Спор мам-домохозяек и работающих родительниц – тема болезненная, не теряющая с годами актуальности и злободневности. Домохозяек работающие называют презрительно «мамашками». Домохозяйки в долгу не остаются, парируя: «Ты хоть один день проведи как я, дома, быстро на работу побежишь, срывая «масочку» и роняя тапки».

У моей знакомой Кати три дочки – девять лет, семь лет и полтора. Каждый день она выходит в инстаграм в четыре утра – маленькая в это время просыпается и начинает «гулять». Пока она поет в кровати песни, Катя успевает посмотреть сериал – кстати, у нее прекрасная подборка новинок, – почитать книжку и сварить кашу на утро старшим девочкам. Благо муж не требует отдельного завтрака и доедает за дочками. В шесть тридцать Катя будит старших, кормит всех завтраком, собирает баулы – тренировка у старшей, рисование у средней. Плюс сменка, физра в школе. Ланч-боксы. Шапки, перчатки, шарфы. Одеть маленькую и себя. Всех загрузить в машину, развезти по школам (разным). Покормить малышку, выгрузить сиденье, превратить его в коляску, погулять – девочка как раз уснула, умаявшись с проводами старших сестер. Разобрать коляску, все запихнуть в багажник, успокоить малышку, которая проснулась. Съездить в магазин за продуктами, заехать за колготками для школы взамен опять порванных, в страховую компанию – продлить страховку на машину, на допуск к соревнованиям для старшей. Заскочить в хозяйственный магазин – мыльница в ванной оборвалась. Потом забрать из школы младшую, накормить (еда уже в другом ланч-боксе), завезти на рисование, поехать за старшей, накормить, отвезти на тренировку. Выгрузить младшую, погулять. Всех забрать, вернуться домой, выгрузить коляски, баулы, рюкзаки, мешки, сумки, коляску. Не забыть младшую. Не забыть в багажнике продукты. Вспомнить, куда вообще шла. Приготовить ужин. Накормить девочек, усадить за уроки. Проверить, помочь выучить стихотворение, узнать о том, что на завтра средней задали поделку по технологии. Нет, две поделки – старшей тоже задали. Встретить уставшего после работы мужа. Помыть посуду, поставить стиральную машинку, погладить высохшее белье.

И так – каждый день, который начинается в четыре утра. У Кати есть мама, которая приезжает в выходные в гости к внукам. Мама работает. Каждый раз говорит, что даже у нее, работающей, в доме чище. Неужели так сложно помыть полы? Дети в школе, муж на работе – времени полно. В Кате меня восхищает удивительное жизнелюбие и спокойствие. Она соглашается собирать деньги на подарки учителям, поскольку состоит в двух родительских коми-

тетях. Успевают заехать и купить все, что нужно для выступлений, конкурсов. Иногда я забираю у Кати маленькую дочь и сижу с ней – старшая как раз отказывается идти на тренировку, а средняя рыдает без видимого повода. Катя при этом – удивительный фотограф, с редким даром видеть смешное, яркое в закулисье. Самые лучшие фото ее – с дней рождений, школьных праздников, тренировок. Катя снимает мам, пап, бабушек, детей, своих и чужих. Во всех фото есть то, что может увидеть только мать троих детей, домохозяйка – нежность, доброту, ласку, терпение и усталость. Я иногда думаю – если дать Кате выдохнуть, погулять одной по парку без коляски, продышаться, как бы она тогда снимала?

Я помню одну маму, Лену, которую записали в родительский комитет в классе моего сына, тогда он был маленьким. До рождения сыновей-близнецов она тоже работала, подбирала персонал для крупной компании так, как никто не умел. Руководила отделом. Наводила страх, вселяла ужас. Когда ушла в декрет, все выдохнули. Каждый день Лена считала минуты до возвращения с работы мужа – она сидела в прихожей, уже одетая. Едва он показывался на пороге, она выбегала и спускалась в метро, где сидела на лавочке. Час или полтора. Она так отдыхала. Смотрела на поток людей и ни о чем не думала. Ей нравилось смотреть на толпу. Слушать шум поездов. После чего возвращалась в квартиру, где заставляла мужа с выпученными от ужаса глазами, орущих близнецов, забрызганные кашей потолок и пол на кухне.

– Знаешь, я тут легла в кровать, муж ко мне потянулся, а я сказала ему «ш-ш-ш», погладила и начала петь «за печкою поет сверчок», – рассказывала мне Лена. – Муж сказал, что я очень изменилась. Не в лучшую сторону. Знаешь, что я сделала? Дала ему тряпку и заставила отмывать паркет от краски, размазанной по всем имевшимся квадратным метрам, включая зеркала в ванной и коридоре.

– Гуманнее было бы убить, – рассмеялась я.

Еще одна моя знакомая домохозяйка, Полина, – профессиональный кондитер. Печет торты и пирожные на заказ. Готовит еду для праздников – от бараньей ноги до салатов. Благодарных клиентов хватает. Полина любит свое дело и рада, что может совместить работу с материнством. В родительском комитете все знали, что Полина – кондитер. На день рождения дочки она пекла печенье, пирожные, чтобы угостить одноклассников. С родительским комитетом отношения испортились после требования испечь торт на день рождения учительницы – дополнение к подарку от класса. Полина согласилась и назвала цену. Глава родительского комитета удивилась и возмутилась – разве Полине не стыдно? Разве в их случае нельзя сделать исключение? Полина жестко ответила «нет». Глава родительского комитета сказала, что, если бы у нее было свободное время, она бы и лучше Полины торт испекла. И уж точно не попросила бы денег.

Мой муж называет меня «мамой двоих детей, которая еще «немного шьет» по ночам – на клавиатуре ноутбука». Эти слова теперь – на обложке моих книг. Иногда я скучаю по работе в редакции, в «поле», по командировкам, дежурствам, сорванным дедлайнам и прочим экстремальным ситуациям. Но благодарна мужу за то, что он заставил меня сделать выбор. Я бы упустила слишком многое – важное, трогательное: прогулки, пробуждения, укладывания, купания детей. Чтение, кружки, новые знакомства. Жизнь интересами ребенка, его проблемами и волнениями.

Работающие мамы! Прежде чем называть домохозяек «мамашками» в значении «бездельницы», спросите, как проходит их обычный день. И кем они были в прошлой, бездетной, жизни. И возьмите чужого младенца на руки, чтобы его мать могла просто погулять вокруг школы. Одна, в свое удовольствие.

Сегодня девочка, завтра – мальчик. Вопросы самоопределения

Позвонила по рабочему вопросу моя давняя приятельница. Я спросила, как дела у ее дочки – прекрасной Сонечки. Девочку я в последний раз видела года четыре назад. Та была невероятной красоты блондинкой с густыми волосами до попы, волоокая, с девичьим обаянием в каждом движении.

Сонечке исполнилось уже тринадцать – чужие дети растут быстрее своих. Приятельница рассказала, что у нее уже терпения не хватает. Сонечка экспериментирует с краской для волос – то ходила рыжая, то зеленая, то синяя. Потом смешала сразу три цвета и покрасилась в нечто болотное. Заодно и подстригла себя сама клоками, лишившись прекрасной косы. Приятельница, рыдая над отрезанными волосами, записала дочь в салон, чтобы хоть как-то привести ее в божеский вид. Сонечка же объявила, что в салон ей не надо – в их школе к подобным экспериментам относятся спокойно. Одноклассник Сонечки, например, попросил у нее юбку и теперь ходит в школу в этом предмете женского туалета поверх штанов. Учителя делают вид, что ничего особенного не происходит. Родители, побежавшие к психологу, по его совету, проявляют терпимость. Психолог же получил еще одну благодарную клиентку, причем на регулярной основе, – мать этого самого мальчика.

Дочь еще одной моей знакомой, которая получила при рождении двойное имя Кэтрин-Элизабет – у нее отец англичанин – до пятого класса была Катей. В шестом же объявила, что она отныне Лиза и теперь все должны ее так называть. И в школе, и дома. Но русская бабушка наотрез отказывается понимать, почему ее единственная внучка Катя теперь стала Лизой? Бабушка прямым текстом предлагает «один раз надавать по жопе, чтобы выбить дурь».

В соцсети я наткнулась на рассказ мамы о том, как ее сын пошел в музей с классом. Они последние два года живут в Америке, и я точно знала, что у женщины дочь, а не сын. В комментариях прочла, что многие недоумевают – а куда делась дочь? Оказалось, что теперь это считается нормальным, даже модным среди подростков – неделю они ходят мальчиками, неделю девочками, неделю – среднего пола, с вопросом самоопределения. Придумывают себе новые имена – мужское, женское и среднее – и требуют, чтобы все их этим новым именем называли. А на старое не откликаются. И задача родителей – не вмешиваться в этот процесс и уследить за сменой пола, не перепутав график. Не знаю, я бы уже на первой неделе последовала совету бабушки Кэтрин-Элизабет.

Мама Сонечки тоже беспокоилась по поводу того, что девочка хочет сменить имя и, возможно, пол. Если не буквально, то есть операционным путем, то хотя бы по внутренним ощущениям. Сонечка иногда называет себя Семеном. Вроде как примеривается. Одноклассники ее поддерживают и тоже называют Семеном. Соня, когда чувствует себя Семеном, играет на гитаре, увлеклась ударными инструментами, просит родителей купить ей настоящую профессиональную ударную установку. Она начала писать музыку, стихи и перестала устраивать истерики, которые выдает в те дни, когда считает себя Сонечкой.

– Ей нравится так жить, вроде как двойной жизнью, – сказала приятельница.

– А тебе? – уточнила я.

– Я не знаю, что делать. Может, она правда чувствует себя в другом теле или как там это называется?

Моя приятельница выросла в ультраконсервативной семье и ультраконсервативном обществе, как и я. Она, как и я, считала, что главное желание девочки, девушки, женщины – выйти замуж и стать хорошей женой. Создать семью, родить детей, заботиться о доме. Что делать с собственной дочерью, она не знает. И не может знать.

– Запиши ее в спортивную секцию, – посоветовала я.

– Как девочку или как мальчика? – хохотнула подруга.

– Как мальчика, конечно. После недели тренировок она быстро захочет стать девочкой. И к психиатру своди заодно. Пока она докажет, что не девочка, а мальчик, с ума сойдет и плюнет на все эти гендерные самоопределения.

– Может, она считает себя некрасивой? – поделилась переживаниями подруга.

– Ну, мы все себя считали уродинами в определенном возрасте.

Да, так было, и никто не пытался убедить нас в обратном. Мамы не говорили, какие мы красавицы. Восхищаться собственным ребенком, а уж тем более его красотой, у поколения наших родителей считалось даже неприличным.

Мою детскую высокую самооценку спасла жизнь у бабушки в северокавказском селе, где каждый ребенок без исключения считался таким красивым, каких никогда и нигде не бывало. Детей тискали, щипали, «плевали» на них, чтобы не сглазить, и без конца твердили: «Ай, какая красавица (красавец), смотреть больно на такую красоту». Мальчики могли соперничать в красоте с луной, девочки же непременно затмевали солнце. Поэтому во мне было заложено неохотимое каждому ребенку чувство собственной неотразимости.

Но моя школьная подруга Ленка уже в московской школе была этого лишена. Наоборот, ее мама всегда подчеркивала, что у дочки – крестьянские короткие ноги, слишком широкая кость – «скажи спасибо своему папочке» – и плечи, как у пловчихи. Грудь точно не вырастет, и дочь так и останется «доска – два соска». Ленкина мама не стеснялась в выражениях и в присутствии посторонних, например, меня. Когда я в первый раз услышала такое, то впала в ступор: сидела, вжавшись в стул, опасаясь, что и мне достанется от Ленкиной мамы. Но Ленка вообще, казалось, не реагировала на материнские комментарии.

– Тебе не обидно? – спросила я.

– Она просто бесится, вот и срывается. Папа ее бросил. А я на него похожа. Вот мать и мстит ему через меня. Я привыкла. Она сама уродина.

Тут я опять впала в транс. Я никогда бы не посмела назвать свою маму или бабушку уродинами. Бабушку я считала самой красивой на свете. А от мамы у меня всегда дух захватывало – от ее смелых нарядов, дерзких декольте, мини-юбок и стрижек.

Наверное, я слишком долго прожила в деревне. Когда родился мой сын, я всем кричала, что это самый красивый мальчик на свете. Я восхищалась его кудряшками, носом, подбородком. Моя мама меня одергивала. Знакомые вежливо молчали. Муж не спорил, решив, что у меня послеродовой психоз. Но от всех приходивших в дом – знакомых, друзей, я требовала, чтобы они разделили мое восхищение. С дочкой было еще хуже. Я окончательно сошла с ума. Я гуляла с коляской и никому не запрещала посмотреть на мою дочь и сообщить, какая она прелесть. Однажды в парке я наткнулась на бабушку-грузинку и сообщила той, что у нее самый красивый в мире внук, а его ресницы я бы отрезала и себе приклеила. Бабушка в ответ еще час причитала над моей дочерью. Она совершила все действия, по которым я так скучала и которых мне не хватало – потискала ее за щеку, «поплевала» на нее, сюсюкала и то и дело прикладывала руки к груди в знак восхищения ее красотой. Я создала вокруг дочери круг, в котором ее безусловно любили, восторгались каждым движением, отмечали миндалевидный разрез глаз, длинные ноги.

Я точно знаю – каждой матери нужно в обязательном порядке говорить, что она родила красивого, удивительного ребенка. Восторгаться именно красотой, а уже потом достижениями и умениями. Если женщина – мама, бабушка – показывает вам в телефоне фотографию ребенка, который играет в шахматы, шьет, катается на коньках или решает математические задачки, скажите, что мальчик (или девочка) очень красивый (красивая). Просто с ума сойти,

какая красота. И все. Никто из матерей не ждет, что вы будете оценивать интеллект ее чада. Но вы сделаете ее счастливой, если отметите, какого красивого человечка она произвела на свет.

Тату, пирсинг, тоннели. Что делать, если ребенка тянет на эксперименты?

Дети сейчас развиты не по годам. То, о чем мы задумывались в институте, приходит в их светлые головы в школе, и даже не в старших классах. Я хотела сделать пирсинг на втором курсе института, но не решилась, увидев загноившийся после процедуры пупок подруги. На четвертом курсе хотела сделать крошечную татуировку, но благодаря все той же подруге передумала. Ее ласточка на лодыжке была похожа на кого угодно, но только не на прекрасную птицу.

Четырнадцатилетний сын моей приятельницы ежедневно изводил мать, во что бы то ни стало решив сделать тоннели в ушах. А дочь еще одной подруги в свои тринадцать умоляла маму разрешить ей сделать пирсинг, причем всего и сразу – бровей, губ, носа, уха. Родители встают перед выбором – или отвести ребенка в хороший салон, где чаду не занесут инфекцию, или запретить категорически, чтобы потом лечить последствия процедуры, проведенной не пойми где и не пойми кем.

Я была готова к тому, что и мои дети рано или поздно решат, что им жизненно необходимы, например, цветные линзы, потому что карие глаза – кошмар. Или заявятся домой с кольцом в языке.

Но бывают и другие случаи. Васе исполнилось, кажется, шестнадцать, когда он вдруг перестал бриться. Я как-то не особо переживала, потому что сын переставал бриться, если расставался с девушкой. Как только появлялась новая пассия, он снова начинал следить за своей внешностью. Но тут на девушку или ее отсутствие списать не получалось. Сын то ли страдал от отсутствия обильной растительности на лице и надеялся, что она как-то разрастется, если ее не сбривать. То ли страдания были от чего-то другого.

Но сначала я «выдала мать». Зудела, что пора побриться, что его внешний вид неприличен, что он скоро начнет пугать младшую сестру, если не приведет себя в порядок. Сын, естественно, бурчал что-то в ответ и злился. Наконец мне все надоело, и я потребовала ответа:

– Что не так? Бритва? Нужна другая? Пена для бритья? Быстро рассказывай. Я не уйду.

Поскольку Вася знает, что я точно не уйду, пока не получу ответ, то признался:

– Мне родинка мешает. То есть не мешает, но я боюсь ее бритвой задеть.

– Какая родинка? – не поняла я, поскольку никаких явных родинок, мешавших личной гигиене, не видела.

– Вот, на подбородке, – сын показал на еле заметную родинку.

– Давай удалим, какие проблемы? – предложила я.

– То есть ее можно удалить? – осторожно уточнил сын.

И тут я догадалась, что Вася просто не знает – что можно, а что нельзя.

– Запишу тебя к врачу. Надо было сразу сказать, – хмыкнула я.

Врач отправила меня в коридор и прочитала Василию лекцию на тему строения кожи. Дала ему время изучить раздел в учебнике по онкодерматологии и висевший на стене плакат. Объяснила разницу между медицинскими показаниями и эстетическими. После чего удалила родинку так, что даже шрама не осталось.

После этого сын снова стал бриться. А я гадала – почему он сразу не сказал мне про эту родинку? Почему я сама не догадалась и искала подводные камни там, где их нет.

Та же врач в рамках лекции сообщила моему сыну, что любые проявления членовредительства – тоннели в ушах, болты в бровях, разрезы, пирсинг – лечатся. Главное, вовремя выпить таблетку. Да, таблетка от этого существует. Давно. Если что, она даст телефон психиатра, который выпишет рецепт. И никакого селфхарминга.

Видимо, на сына произвела сильное впечатление та лекция врача. Во всяком случае, он, уже не нервный подросток, а вполне себе совершеннолетний, адекватный, уверенный в себе студент, в один прекрасный день попросил меня записать его к тому же врачу. Василий подумывал сделать татуировку, «набить рукав», и хотел проконсультироваться со специалистом – на руке у него слишком много родинок. Я записала. Перед консультацией из кабинета врача вышла девушка – ровесница моего уже восемнадцатилетнего на тот момент сына. Девушка влюбилась, и ее бойфренд предложил закрепить связь совместной татуировкой на запястьях – датами знакомства, обозначенными в виде кардиограммы. Чтобы этот счастливый день невозможно было забыть. Татухи влюбленные набили, но любовь прошла быстрее, чем ожидала барышня. С бойфрендом девушка рассталась и отправилась сводить татуировку. Пила водичку из бойлера, плакала и рассказывала, что сводить дорого и больно. Но даже не это самое ужасное.

– Вот, смотрите, у меня шрамы! – Девушка показала руку, на которой образовался рубец. Василия потряс не рубец, не ожог на запястье, даже не стоны девушки, раздававшиеся во время процедуры, а запах, который стоял, несмотря на настежь открытые в кабинете врача окна.

– Это сожженная кожа так пахнет? – спросил Василий у врача. И решил повременить с татуировкой.

Врач прочла ему еще одну лекцию, объяснив, что татуировка никак не связана с родинками, а вот с риском остаться со шрамами связана напрямую.

– А когда можно? – уточнил сын.

– После двадцати пяти, – спокойно ответила врач. – Но если соберешься колоть шею или лицо, это не ко мне, а к психиатру. От этого тоже есть таблетки.

– Да? – Сын не верил, что татухи «лечатся».

– Смотри. – Врач открыла в телефоне фармакологические свойства и описание действия препарата.

Сын кивнул и сообщил, что с «рукавом», пожалуй, повременит.

В нашей школе за зеленые, розовые и других ядерных оттенков волосы детей отправляют к директору и вызывают родителей. Форма обязательна, колготки темно-синие. Девочки из старших классов носят на запястьях резинки для волос и, когда на горизонте появляются директор или завуч, забирают распущенные волосы в аккуратный пучок. Многие мои подруги считают, что у нас не школа, а полный ужас – никаких возможностей для самовыражения ребенка. Католический монастырь какой-то. Но мне кажется, что для младших школьников необходима форма, запреты на дреды и прочие эксперименты с внешним видом. А для старших – консультация умного, знающего специалиста.

Спи, моя радость, усни. Тихий час

Детский дневной сон и процесс засыпания – не тема, а темища. Мегапроблема, сравнимая по значимости лишь с процессом кормления. Хотя мне кажется, тут все просто и очевидно.

Больше всего на свете я ненавижу укладывать спать в тихий час подросших малышей. Мой любимый возраст – дети до года. Они сладкие, пахнут молочком, цветами, медом и чем-то совершенно необъяснимым и невыносимо прекрасным. Я терпеть не могу слово «лялька», но дети до года – именно лялечки, масюси, кукуси, лапуси, сладкие пирожочки, пуськи-карапуськи, тут я согласна на все определения. С крохотульками допустимы все возможные уменьшительно-ласкательные словообразования. Даже глагол «кушать» можно употреблять. Как и местоимение «мы». Потому что до года вы с ребенком именно «мы». И покушали, и покакали, и поспали, и поиграли.

Когда нужно рассмотреть и описать консистенцию кала ребенка для врача, разобравшись во всех оттенках – от охры до болотной зелени; когда вы в панике ждете, как проявит себя кабачок или брюссельская капуста, впихнутые в ребенка; когда грудь перестает быть частью вашего тела, а живет своей жизнью; когда вы подскакиваете на малейший писк, даже если он раздается из квартиры тремя этажами выше. Тогда, в этот период, – это «мы». Вы и ребенок. Неделимое целое.

После года ребенок требует уважительного отношения хотя бы в виде определений. Уже «он поел», «он поспал», а вы успели или не успели поесть и поспать. И да, вы заметили, что начали худеть? Все беспокойства о фигуре оставьте до периода после года. Тело само как-то подтягивается и уменьшается в объемах. Этот страшный секрет рассказала мне еще одна приятельница, многодетная мать. Я страдала по поводу набранных двадцати с лишним килограммов, которые не желали уходить, а она хмыкнула и сказала: «Начнешь худеть, когда ребенку год исполнится». До года не стоит искать свой когда-то накачанный до квадратиков пресс, который скрылся под выпирающим животом. Просто не наклоняйтесь перед зеркалом, чтобы не портить себе настроение. В конце концов, я дважды набирала двадцать килограммов и никогда не чувствовала себя счастливее. У меня были ямочки на щеках, попа, грудь, кажется, шестого размера и жирок, нависший над коленками. Если я когда и наслаждалась мужским вниманием и комплиментами от посторонних, то в периоды после беременности. С лишними килограммами. Которые уходили, едва ребенку исполнился год.

Точно так же не нужно требовать невозможного от мозга, который потерял способность соображать. Даже если до беременности и родов вы были доктором наук, сейчас вы по уровню сознания и способности к аналитике – канарейка. Я вот не доктор наук и даже не кандидат, поэтому сравнивала себя с инфузорией туфелькой. У нее вообще мозга нет. Просто примите эти факты и успокойтесь. Все вернется, пусть и не в полном объеме. У меня, например, после двух родов мозговая деятельность явно пострадала. Очень часто я веду себя как полная идиотка. Но если вы молодая мать, то вам позволительно быть немного чокнутой дурочкой с перелучка.

А теперь вернемся к теме укладывания в тихий час подросших хотя бы до полутора лет детей. Это суший кошмар. Потерянное время. Когда на руках младенец, – что главное? Укутать, чтобы было тепло, но не жарко, положить рядом, и все. Но, повторюсь, – все дети разные. Мои, например, терпеть не могли спать со мной в одной кровати. И сын, и дочь засыпали только в собственных кроватках, под своим одеялом. Вася еще позволял с собой понянчиться – песенку спеть или за ручку подержать. Сима же категорически не выносила того, о чем я так мечтала – совместного сна.

Уже в годик она топала после обеда к себе в комнату, просила поднять ее в кроватку, положить любимую игрушку, с которой не расставалась – пингвиненка Лоло, – под бок. Потом

взрослым нужно было уйти. Дочь засыпала мгновенно. Если я пыталась спеть ей песенку или рассказать сказку, Сима начинала хныкать, потому что я ей мешала. Или ей мои вокализы и выбор музыкальных произведений не нравились.

Я настолько привыкла к тому, что дети не нуждаются в специальных ритуалах по укладыванию на дневной сон, что всегда терялась, когда в нашем доме оказывались чужие малыши и их родители заранее, часа за два до процесса, начинали договариваться, кто пойдет укладывать ребенка спать.

– Я сто лет в гостях не была! – повышая голос, заявила моя приятельница. – Иди сам укладывай.

– Я еще не доел, – ответил ее супруг.

– А что надо делать? – уточнила я.

– Просто полежать рядом, – дружно ответили оба родителя.

– И что делать, пока лежишь? – спросила я, поскольку была готова их подменить. – Можно читать?

– Нет, ты что! – замахали руками родители.

Тут мне стало интересно, и я решила помочь с тихим часом. Маленький Сева собрался пойти спать с мячиками, машинками и книжками. Родители принесли все требуемые игрушки, и они уже заняли ровно половину нашей двуспальной кровати.

– Он же вообще не уснет, – прокомментировала я.

– А если без игрушек, плакать начнет, – ответила приятельница и для демонстрации забрала у Севы машинку. Тот, естественно, начал плакать.

– Он обычно с какой игрушкой спит? – спросила я.

– С мишкой Моней, – ответила приятельница.

– И где Моня? – спросила я.

Моню искали по всей квартире, пока не нашли в прогулочной коляске.

Кстати, про любимую игрушку, с которой ребенок не расстается, и другие сакральные вещи, будет отдельная глава.

– Уйдите, – строго велела я Севиным родителям. Те испугались и вышли из комнаты. Я освободила кровать от игрушек и выдала Севе Моню. – Закрывай глазки и засыпай. Моня хочет спать. Я тоже очень хочу, но не могу. Мне еще посуду мыть и клубнику на торт выкладывать. Ты хочешь торт? Тогда давай договоримся – ты засыпаешь, а я иду заниматься тортиком. Проснешься, будем пить чай.

Сева закрыл глаза и уснул через минуту. Родители бегали подсматривать, правда ли спит их мальчик или делает вид. Но Сева спал.

Мой пример совершенно не означает, что ребенку нужно обещать сладости после сна. Можно увлечь книжкой, игрой, прогулкой. Спокойно объяснить, что надо поспать, чтобы после сна поиграть, побегать, пойти гулять, почитать книжку с раскладывающимися картинками.

Самое смешное было потом. Когда Сева оказывался у нас в гостях, он послушно шел спать без всяких уговоров и плясок с бубнами.

Когда мальчику исполнилось уже четыре с половиной года, он отказался от дневного сна. Не спал ни в садике, ни дома. О чем мне и сообщила приятельница. Когда Сева, пообедав, добровольно отправился на дневной сон, приятельница открыла рот. Она опять бегала и проверяла, спит сын или нет. Но Сева спал и даже сопел во сне.

– Ты ему в макароны какое-то зелье подсыпала? – рассмеялась приятельница.

Еще один замечательный способ придумала Сима. Она уехала на спортивные сборы, где старшие девочки присматривали за малышками. На Симином попечении оказалась шестилетняя Верочка. Тихий час у спортсменов обязателен. Старшие девочки могут читать, вышивать, рисовать. А малышам сон необходим. И Сима говорила Верочке, что поспать нужно всего пять минут. Торжественно клала на тумбочку свои фитнес-часы и засекала время. Верочка тут

же засыпала, чтобы побыстрее проснуться. Через пять минут. И спокойно спала час-полтора. Выспавшаяся девочка выдерживала вторую тренировку. Сима рисовала и, когда Верочка просыпалась, показывала ей рисунки – бегемота, плавающего в компоте, крокодила на велосипеде. У них сложился ритуал – часы на тумбочке, смешные рисунки после сна.

Если завалить ребенка игрушками, он точно не уснет. Начнет играть. Лечь рядом? Только в том случае, если вы тоже хотите вздремнуть. Что произойдет раньше, чем уснет ребенок. Я знаю миллион примеров, когда малыш делал вид, что спит. Дождался, пока у папы или у мамы сомкнутся глаза, и занимался своими делами. Например, разрисовывал фломастерами обои. Или себя. Или папу. А потом, утомившись, засыпал.

Но детям нужны ритуалы, правила. Тот же Сева прекрасно знает, что у тети Маши котлету нужно есть с помощью ножа и вилки. Что нельзя класть локти в суп и лежать в пюре лицом, капризничать. Нельзя крошить хлеб по всему столу. Говорить про еду «фу, гадость». Потому что тетя Маша стояла у плиты, готовила и, в конце концов, крайне невежливо так себя вести в гостях. Сева запомнил, что тетя Маша сдвинута на тихом часе, поэтому лучше пойти спать. Потому что потом и вправду будут книжки, мультики, прогулка, торт. Дома же он говорит про бабушкину запеканку «фу, гадость», и бабушка идет плакать, а не забирает запеканку сразу же, как делаю я. Сева и со мной такой фокус пытался провернуть. Но я не бабушка, плакать точно не пойду. Гадость? Отлично. Мне больше достанется. С медом, сахаром, со сметанкой, с вареньем. Мальчик извинился, слопал все и попросил добавку.

Главное правило, которое мне вбили в голову еще в селе на Северном Кавказе, где я росла: после пяти вечера детям спать нельзя. Нужно будить и заставлять активно двигаться до вечера. После пяти – нездоровый сон. Научных доказательств у меня нет, но я всегда следовала этому режиму. С часу до трех, с двух до четырех, с трех до пяти – как угодно, но только не после пяти.

Возраст отказа от дневного сна – индивидуален. Кто-то не спит после трех лет, кому-то дневной сон необходим в шесть. Тут важно включить голову и посчитать, сколько ребенок спит за сутки. Если время сна за сутки укладывается в норму, таблицу которой для каждого возраста можно найти на любом сайте про материнство и детство, все хорошо. Если нет – консультируйтесь с врачом.

Мои дети перестали спать днем раньше прописанного в таблицах срока, но добивали ночным сном.

И еще важный момент. Я бы сказала, основной: какому режиму подчинена семья. Если мама и папа привыкли спать до полудня, то и ребенок рано или поздно перейдет на этот график. Если в семье приняты ранние подъемы, то малыш тоже станет просыпаться с первыми петухами. Ваш семейный график важнее. Но количество часов, которые малыш проводит в состоянии сна, подсчитать все же стоит. Если «добирает», несмотря на «гульбу» после десяти вечера и подъемы ближе к обеду, значит, для вашей семьи этот график приемлем.

Мои дети всегда знали, что мама днем спит. В любых условиях проживания, в любых обстоятельствах. Старший сын приходил к сестре, и они тихо играли в настольные игры. Резались в морской бой, крестики-нолики, шашки, шахматы, точки, виселицу. Находили себе занятия на время моего сна.

Сейчас Сима задергивает шторы в моей комнате, прикрывает дверь, говорит «спокойного дня», подходит, чтобы я ее поцеловала, и бежит в комнату к брату.

Вася откладывает все свои занятия и сорок минут, пока я сплю, посвящает сестре. Это их время.

Мой дневной сон, тихий час, и сын, и дочь научились уважать. Они знают, что я буду работать до двух часов ночи и, если не посплю днем, выпаду из собственного рабочего графика.

Точно так же они уважают режим отца, который встает рано и плодотворно работает именно утром. Сима просыпается, идет в ванную, после чего еще полчаса читает книгу. Эти

тридцать – тридцать пять минут – время ее отца для работы. Она не смеет мешать. После этого они завтракают, слушают старые записи аудиоспектаклей, обсуждают, что возьмут на прогулку – бадминтон, футбольный или баскетбольный мяч.

Если я закрыла дверь в свою комнату, то Вася поймает вилку в полете, лишь бы не дать ей упасть и звякнуть. Дети берегут мой сон. И все планы «на меня» подчинены этому графику: после пяти. После пяти вечера мама выполнит любые желания, приготовит все, что захочется, и поможет в любом деле. Даже если я оставляю включенным телефон, забытый на кухне, Сима отвечает на мои звонки. Она ангельским голоском твердо советует всем позвонить после пяти.

Режим дня. Гуляем по испанской системе или отбой в девять ноль-ноль?

Есть люди, которые подчинены сложившемуся режиму, а есть те, кто живет по принципу «подскочили, побежали». Я до рождения детей относилась ко второму типу – была легкой на подъем. Могла сорваться с места в любую минуту. Вася пошел в меня. Он тоже легкий, нарушающий все режимы. Ему удобнее и эффективнее действовать в стрессовых ситуациях, в последний момент. После полуночи наступает самое продуктивное время. Он занимается, решает задачи до четырех утра. До обеда – способен стоять, но не соображать. Очень немилый ребенок. Может встать, поесть и опять уснуть. Или встать, сделать все, что от него требуется, не приходя в сознание.

Сима – в отца. Все по плану, по графику. Отклонение от режима на пять минут – разрыв шаблона и трагедия.

Но это сейчас. А когда они были младенцами, оба подчинялись жестокому режиму.

Почти двадцать лет назад две системы находились в остром конфликте. Одни мамы пропагандировали свободный режим, другие – категорически строгий. Сторонники свободного режима дня по «испанской системе» брали детей в шумные компании, дети «гуляли» вместе с родителями. Спали в колясках и переносках в тех местах, где оказывались мама с папой, – в музее, на выставке, в кафе, в гостях. Завтракали в обед, обедали поздним вечером. Мамочки из числа консерваторов маниакально следили за режимом: кормление строго по часам, сон в определенное время. Никаких посторонних, никаких гостей и, упаси боже, «выходов в свет». Утром – развивающие занятия на детском коврике, ладушки и исключительно интеллектуальные игрушки, вроде сортеров. Я, кстати, сортеры – разной формы и размеров, в которые требовалось поместить мелкие геометрические фигуры, ненавидела всей душой. У меня никогда звездочка не впихивалась в прорези. Я ее туда заталкивала силой. А квадрат несколько раз пыталась впихнуть в прямоугольник. Сын тоже терпеть не мог эти интеллектуальные запихивания. Быстро раздражался и принимался орать. Дочь же, наоборот, не понимала, в чем прикол. Она быстро засовывала все детали в нужные прорези и смотрела на меня удивленно. Мол, а что дальше? И в чем игра заключается?

Возвращаюсь к главному посылу. Дети все разные. Родители тоже. Одни готовы к активной социальной жизни с ребенком наперевес, другие нет. Одни мамы умеют находить радость и удовольствие от посещения музея или посиделок с подругами, когда ребенок рядом. Другие – нет. Кто-то считает, что слинг – величайшее изобретение человечества. Кто-то категорически против. Одни спокойно кормят грудью в присутственных местах, другим требуется уединение.

Нужно решить для себя – что подходит именно вашему ребенку и вам как матери.

Поскольку я не была в декретном отпуске, мне был важен режим дня. День был распisan по часам – завтраки-обеда-ужины, занятия с ребенком, уборка, глажка. Я знала, в какой момент смогу сесть и спокойно поработать. Я была не просто консерватором, а ультраконсерватором. Если моя схема давала сбой хотя бы на полчаса, я не успевала выполнить рабочие обязательства. Нет, я не позволяла себе выбор – стать домохозяйкой или оставаться «мамой в деле». Я стала работающей домохозяйкой. Не ради денег – ради себя самой. Мне требовались отдушина, занятие, собственный заработок, дававший иллюзию свободы. А для женщины собственный доход, пусть и на «булавки», очень важен. Ничто так не поднимает самооценку, как материальная свобода и возможность купить себе новое платье без согласования семейного бюджета с супругом. Даже если муж не требует отчета за каждую копейку, даже если он щедрейший из мужчин, ваши личные «кровные» – возможность почувствовать почву под ногами,

отсутствие страха перед будущим, уверенность в собственных силах и гордость. За себя. Потерявшая себя женщина – уязвима. Женщина, стоящая на ногах, – бесстрашна и сильна.

Но дело не только в вас, ваших стремлениях, амбициях и мечтах. Дело в том, что подходит именно вашему ребенку. Дети привыкают ко всему. Они удивительно адаптивны. Детская психика подвижна и способна к регенерации. Не знаю, как это правильно называется. Детям нужно лишь одно – чтобы родители были рядом. Но все-таки – понаблюдайте за ребенком. Почувствуйте, что его пугает, что радует.

Мне, наверное, повезло. Мои дети выражали желания и нежелания. Я прекрасно помню, как мы приехали в гости к родственникам. Толпа детей, вкусности на столе, игрушки, беготня по просторной квартире. Васе тогда было года два. Он зашел в ванную и решил остаться там до окончания мероприятия. Если я просила его выйти, поскольку ванная, совмещенная с туалетом, требовалась и остальным гостям, сын выходил, но снова возвращался, едва та освобождалась, и усаживался на коврик, лежащий на полу. Просил закрыть дверь. Ему не нравились шум, гам, громкие голоса и подвижные игры. Вместе с ним в ванной прятался шпиц Чарли, который тоже не выносил громких криков и панически боялся детей. Через час я не выдержала. Мы уехали домой. Чарли просил взять его с собой.

Дочь жила по московскому времени. Всегда. Во всех часовых поясах. По режиму дня, который невозможно было сдвинуть ни на минуту. Если разница во времени, например на морском курорте, составляла два часа, мы всей семьей вставали в шесть, а не в восемь. Если три часа, то в пять утра. Ложились в то время, когда нормальные отдыхающие садились ужинать. Накануне Сима спрашивала, какое у нас расписание на завтра. Что она будет делать утром, что вечером. И если я обещала ей рисовать после обеда, то она требовала именно рисования, а не лепки, например. Любые игры, развлечения нужно было планировать заранее, Сима не терпела сюрпризов и экспромтов ни в каком виде. Если что-то нарушалось или шло вне плана, она страдала, плакала, пугалась. До сих пор, кстати, такая. Если я вечером обещаю, что выйду утром на семейную прогулку и три часа буду гулять по парку, у меня нет ни малейшего шанса отвертеться. Раз запланировано, дочь меня вытолкает из дому в любом состоянии. Я могу стелать, просить кофе, отпрашиваться в туалет, причитать, что не успею приготовить обед, но, если в графике стояли три часа, значит, три часа.

Сейчас Сима выдает мне свои фитнес-часы и устанавливает, сколько шагов я должна пройти. И пока часы не запикают, отмечая выполненную тренировку, я буду ходить. Да, я в прекрасной физической форме, но не по доброй воле, а лишь благодаря дочери.

Я пыталась засунуть и сына, и дочь в переноски. У меня имелись и слинги, и кенгурушки, и ручные переноски. Вася начинал орать, Сима вырывалась молча. Оказавшись привязанными или пристегнутыми к материнской груди, они не успокаивались. Напротив, их это положение приводило в ужас. Они оба не терпели замкнутых пространств в виде манежа и приспособлений, ограничивавших их свободу: ходунков, прыгунков, ремешков, которые пристегиваются к едва начавшему ходить ребенку, как ошейник, не позволяя ему упасть. Не знаю, как они называются. Шлейка?

Дочь терпеть не могла гостей ни в каком виде. Ни к ним, ни к нам. Она застывала на лестничной клетке, и никакая сила не могла заставить ее войти внутрь квартиры, откуда доносились голоса, крики. Оба моих ребенка ненавидели, когда их пытались потискать посторонние люди, даже если те были друзьями семьи. Дети активно принимались брыкаться, вырываться и выражать недовольство всеми доступными младенцам способами. А они, уж поверьте, разнообразны.

Симу от переживаний начинало тошнить и могло вырвать на тетю, которая решила задать невинный вопрос, как дела. Сын был способен засандалить ногой в диафрагму так, что тетя или дядя складывались пополам. Да, сейчас они милые воспитанные дети: вежливо здорова-

ются, даже готовы позволить себя потискать – поцеловать, например, или обнять, хотя желающих совершить эти действия уже не осталось. Друзья нашей семьи знают, что к детям можно приблизиться, но очень деликатно. Социальная дистанция? Мои дети соблюдают ее с младенчества. Никакого панибратства и вторжения в личное пространство. Они способны взглядом остановить нарушителя правил. Господи, мне бы их умение оставаться исключительно вежливыми в обстоятельствах, которые подразумевают какие-либо социальные контакты!

Они не выносили громких звуков, шума, гама. До сих пор страдают, когда в наш дом приходят знакомые с гиперактивными детьми. Вася вежливо выходит поздороваться, издалека делает «козу» ребенку и сбегает под благовидным предлогом – бурная студенческая жизнь.

Сима мучительно и терпеливо следит за тем, чтобы ребенок не сломал ее игрушки, собранный из конструктора домик. Ходит по пятам за малышом, оставленным ей на попечение, и переживает, чтобы он не ударился, не упал. Она очень устает от ответственности. Если я попрошу дочь покормить ребенка яблочком, Сима не успокоится, пока не впихнет в ребенка все яблоко, хотя малышу хватит и двух долек. И ребенок смирится и съест здоровенное яблоко, потому что быстро поймет – эта девочка от него не отстанет. Если попросить Симу поиграть с малышом в азбуку, есть все шансы, что через два часа родители получат ребенка, знающего алфавит.

Однажды мама девочки Вари попросила Симу научить Варюшу считать до десяти и обратно. Сима, уставшая, как сто чертей, предъявила Варю, которая научилась не только считать до десяти и обратно, но и выполнять примеры в пределах десятка – складывать и вычитать.

Моя дочь не умеет останавливаться на полпути. Еще ни одному ребенку не удалось от нее сбежать.

После визита гостей дочь не уснет, пока не приведет собственную комнату в идеальный порядок – разложит по местам игрушки, карандаши, фломастеры.

Недавно был смешной случай. Мы приехали в гости к шестилетней девочке – дочке моей подруги. Опоздали из-за тренировки где-то на час. Открыли дверь и услышали дружный детский вопль. Сима непроизвольно захлопнула дверь, решив не заходить.

– Да, согласна. – Я тоже уже плохо переношу громкие детские крики. – Давай зайдем, поздравим и пойдем гулять.

На всех спортивных сборах дочь всегда получает приз за «самую чистую комнату». Остальных девочек тренеры водят к ней на экскурсию – показать образцовый порядок.

Мы приехали на сборы с опозданием на два дня. Двухкомнатный номер. В одной комнате – три маленькие девочки, в другой – моя дочь, как старшая, которая должна была присмотреть за младшими подругами по команде.

– Девочки, Сима приехала! – объявила тренер, с осторожностью заходя в комнату. На полу были разбросаны кроссовки, шлепки, книжки, раскраски, ручки и карандаши. Девочки тут же кинулись собирать вещи и раскладывать по местам. Освободили полку. Одна девочка полотенцем для рук пыталась вытереть пыль.

– Как я рада, что ты приехала, – сказала тренер Симе, – хоть за вашей комнатой не надо следить.

Три малышки, оставленные на Симино попечение, выходили на тренировку умытые, с почищенными зубами, в чистых костюмах. Кровати были заправлены, вещи разложены ровными стопочками, игрушки сидели в образцово-показательном порядке.

Если гости незапланированно задерживаются с уходом, дочь терпит, изображая на лице вымученную улыбку. Но от одного взгляда на нее становится понятно – пора выметаться.

– Симуль, ты не хочешь младшую сестричку или братика? – спрашивала я, когда еще не рассталась с мыслью стать многодетной матерью.

– Нет. Я очень люблю детей, но они такие... уставательные. Дети – это ответственность. Нельзя кого-то заводить просто так. Можно мы будем за ними следить в инстаграме? У нас ведь много знакомых малышей!

Да, у меня есть приятельницы – молодые мамы. Сима видела, как они ходили беременные, как кормили грудью младенцев. Очень к ним расположена и каждый день спрашивает: «Как там Ева и Гриша? Нет ничего смешного?» Она радовалась, что малыши научились ползать, потом ходить, а сейчас уже бегают. Интересуется, почему Ева не пошла ко мне на ручки, а Гриша застенялся.

– Катя, привет, а ты можешь почаще выставлять свою Еву в инстаграме? Сима просит новые видео. Кажется, она хочет инстаграм-сестренку, – попросила я приятельницу.

– Я бы тоже иногда за Евой наблюдала в инстаграме, – устало буркнула Катя. – Растет тираном и деспотом. Отобрала самокат у средней. Старшая сбегает от нее к бабушке при первой же возможности.

Мои приятельницы, мамы чудесных детей, полные противоположности. Оказывается, разделение на режимных и свободных мам вернулось и снова в моде. Катя, мама трех девочек, судя по ее графику, вообще не спит последние лет семь, а Лена – тоже мама троих детей, соблюдает режим. Старшая сестра купает младшую, укладывает, читает ей книжку на ночь. Обе сестры следят за младшим братиком. Старшая без напоминаний садится за уроки, младшая пристраивается рядом – рисовать или писать в прописях. У Кати же – кофе в четыре утра, младшая гуляет по кухне, в шесть уже все дружно готовят завтрак. Блинчики. Средняя дочь мешает венчиком так, что тесто долетает до потолка. Старшая жарит. Малышка крутится под ногами и норовит вмешаться в процесс, размазывая по полу ногой сырое яйцо, которое уронила средняя сестра. Даже представить себе не могу, на что похожа Катина кухня после одного такого завтрака. Потом, если не нужно бежать в школу, на занятия, они могут снова завалиться спать. До обеда. Но, как правило, бежать все-таки нужно. И в магазин за продуктами, и за шапками, куртками – средняя с утра объявила, что не будет носить куртку старшей сестры. Ни за что на свете. Лучше голая пойдет... Я бы застрелилась.

У Лены же – армейская дисциплина. Встали. Умылись. Позавтракали. Вышли на прогулку вовремя. Пришли, пообедали. Отправились спать или заниматься. Погуляли, поужинали. Школа, садик, тренировки – жесткий ежедневный график, расписанный не по часам, а по минутам. Даже секундам. Потому что опоздание для старшей дочери, предельно пунктуальной, равносильно катастрофе. Она должна прийти на тренировку (на урок, в художественную студию) первой. Муж Лены тоже в графике – привез продукты, разложил в нужном порядке в холодильнике. Если не в то отделение положит помидоры, Лена убьет.

Дети в этих таких разных семьях – прекрасные, развитые, ухоженные. И главное – счастливые. По детям всегда видно.

У моих Васи и Симы большая разница в возрасте – восемь лет. Родив дочь, я пыталась исправить собственные ошибки, совершенные с сыном. Старалась стать идеальной мамой, суперженщиной. Не повторяйте мой опыт. Будут другие ошибки, что неизбежно. Материнство – вообще сплошные ошибки, череда несуразиц и громких педагогических провалов. Дети не поддаются ни одной методике воспитания. Они поддаются только любви и нежности. Не корите себя за то, что сделали что-то не вовремя, неправильно, не так, как написано в многочисленных книгах. Если с первым ребенком вы были консерватором, ничто не мешает изменить стратегию со вторым или с третьим чадом. И наоборот. Посмотрите на ребенка – что ему нужно?

Но все же стоит придерживаться правила: отход к ночному сну – это ритуал. Активность должна смениться спокойными играми перед сном, купанием и чтением, например. Или пением. Ребенок лучше засыпает, когда ритуал повторяется изо дня в день. Поиграли, посмотрели

рели пять минут мультики, искупались, почитали. Все, спать. Про почитали на ночь обязательно расскажу подробнее. Нет, сейчас, потом забуду.

Про забуду и почитать на ночь. А еще про средство от токсикоза

Каждое утро просыпаюсь с вопросом: что я опять пропустила? Мне требуется минут десять, чтобы вспомнить, какой сегодня день недели, где я нахожусь, что было вчера и чем мне грозит предстоящий день. У меня на кухне лежит ежедневник, куда все домашние записывают семейные планы на день, на неделю, месяц вперед. На холодильнике висит расписание занятий, тренировок, школьных звонков. Сейчас хорошо – там только два расписания: мое и дочкино. Раньше было три – мое, дочки и сына. Некоторые мамы рисуют плакаты, куда вписывают графики детей.

Еще один календарь тоже стоит на кухне – на нем муж обводит кружками важные даты и делает сноски. Поскольку я не всегда могу разобрать его почерк, иногда путаюсь – надо кого-то поздравить в этот день или муж из командировки возвращается? Дочь обводит в этом календаре свои важные даты – день рождения лучшей подружки, день соревнований, выступления на школьном конкурсе. Я отмечаю свои – встречи с читателями, график сдачи рукописей. Получается, что в календаре обведены все даты, и мне нужно сверяться с ежедневником, чтобы вспомнить, по какому поводу то или иное число обведено двумя жирными кружками, а рядом пририсован восклицательный знак.

Еще один блокнот лежит у меня в спальне. Там тоже важные пометки, которые нужно перенести в еженедельник, о чем я забываю.

Каждое утро я доползаю до кухни и, пока готовлю завтрак, время от времени таращусь в ежедневник и календарь, сопоставляя кружочки, двойные подчеркивания, восклицательные знаки напротив дат. Врачи запретили мне пить кофе, но без него я вообще впаду в кому. Точнее, не выйду из утренней.

Кстати, почему кофе вдруг официально признали вредным напитком? Почему, согласно правильному питанию, допустимо пить только две чашки в день, причем первую через час после приема пищи?

Мое детство связано с запахом кофе, настоящего, зернового. Перемолотого на ручной медной мельничке, сваренного в турке, с пышной густой пеной.

В каждом доме пахло настоящим свежесваренным кофе. Кофе варили в турках везде, постоянно. Бабушка, обходя утром соседок, выпивала чашек пять, не меньше.

Детям варили кофе на молоке – вместо воды в турку наливали молоко, добавляли побольше сахара. Я начала пить кофе лет в девять. И до сих пор наслаждаюсь запахом молотых зерен. Кофе тогда был очень сладким и крепким. Перевернуть чашку на блюдце и долго рассматривать рисунок – ритуал. Одной соседке рисунок кофейной гущи предсказывал долгую дорогу, другой – перемены в судьбе, третьей – скорое прибавление в семействе. Во все эти предсказания хотелось верить. Моя бабушка их записывала в блокнот и проверяла – всегда сбывались. Долгая дорога – командировка в другое село, перемены в судьбе – бабушка начала делать переводы с осетинского на русский, прибавление – она не смогла отказаться от подарка. Благодарные читатели – а она была редактором районной газеты – подарили десять утят. Мы, девочки, подглядывали за взрослыми и тоже искали в кофейной гуще предсказания – получим ли пятерку за контрольную, хорошо ли выступим на концерте в доме культуры, во сколько лет выйдем замуж и сколько детей у нас будет?

Кофе для меня не зависимость, а часть жизни. Мое детство, любимый запах, который действует на нервную систему лучше успокоительных.

Сейчас вдруг вспомнила. Когда я была беременна сыном, мучилась токсикозом. Тяжелым. Никакие препараты не действовали. Пока одна пожилая соседка, которую встретила у

подъезда – я сидела на лавочке, чтобы справиться с приступом, – не посоветовала коньяк и кофе. Соседку я видела впервые в жизни, хотя, казалось, всех знала.

– Мне нельзя, – сказала я, показывая на живот.

– Нюхать можно. Нюхай коньяк. Пусть муж хороший купит, самый лучший. И кофе. Крепкий завари. Не пей. Ходи и нюхай.

В тот момент я была готова нюхать что угодно, настолько мне было плохо. Попросила у мужа коньяк. Он принес подарочный, дорогущий, уникальный, выдержанный. И пачку кофе, непрезентабельную с виду. Но внутри был не просто кофе, а запах моего детства – терпкий, резкий, сладковатый. Я ходила по квартире с бокалом и чашкой. В бокале плескался коньяк, в чашке – кофе. Я нюхала, когда начинался приступ.

– Что вам помогло? – удивленно спросил врач, когда я рассказала, что нашла способ справиться с токсикозом, из-за которого мне грозила госпитализация.

– Кофе и коньяк, – ответила я.

– Внутри? – Врач отвлекся от заполнения документов.

– Наружно. Нюхала.

– Да, вполне возможно... – задумался врач, – своеобразная ароматерапия.

Того врача я потеряла. Но защитный щит, тумблер, который срабатывает у беременных женщин, позволил мне не сойти с ума.

Он велел подготовить отдельный бокс, когда меня привезли с работы на скорой. Я плакала, что не дописала текст на первую полосу газеты. Просила таблетку, чтобы вернуться на работу и не подвести коллег. Угроза, отрицательный резус фактор, резус-конфликт, сорок четыре килограмма веса, который стремился вниз, а не вверх. Тяжелый токсикоз, непрекращающаяся рвота, бессонница. Я не могла ни есть, ни спать. Я попросила мужа привезти мне все свежие общественно-политические журналы, стопку газет, чтобы следить за новостями. Врач меня вел по-мужски строго, в то же время нежно, бережно. Он накричал на нянечку в столовой, которая не дала мне завтрак, решив, что я пришла на аборт. Прописал двойную порцию в обед и ужин и любую еду по требованию. Я же писала вопросы, готовясь к интервью, и делала конспекты из журналов.

Врача не стало, когда я была на шестом месяце беременности. Позвонила в ординаторскую, собираясь попроситься на прием.

– Его нет, – ответила женщина.

– А когда будет? Он в отпуске? Когда вернется?

Женщина положила трубку.

Я звонила еще несколько раз, пока мне не сказали, что врач и его две маленькие дочери попали в аварию. Никто не выжил. У меня включился защитный механизм – я заставила себя «забыть» о том, что лежала в этой больнице и у меня был врач, у которого я собиралась рожать. Начала искать нового, как первого. Не забыла, конечно. До сих пор помню его руки, пальцы на своем животе, смешную шапочку.

У мужа тоже провалы в памяти. Он пользуется ежедневником в виде книжки. Там вообще ничего разобрать нельзя. Но если у нас годовщина свадьбы, важные соревнования у дочки и прочие знаменательные даты – он вписывает их в свой ежедневник, в мой и в общий календарь. Что требует от меня отдельных эмоциональных усилий – если я вижу почерк мужа в своем еженедельнике, впадаю в панику.

У нас общая электронная почта, что очень удобно, хотя для некоторых супружеских пар это звучит дико. Общая почта у мужа и жены? Еще раз повторю – это удобно и никак не нарушает наши личные границы. Иногда муж напоминает мне, что прошло уже пять минут, а я так и не ответила на письмо, что является дурным тоном и совершенно непозволительно с точки зрения рабочей этики. Если я в мыле и занята одновременным приготовлением обеда, ужина,

прической дочки и приведением себя в подобающий вид для рабочей встречи, муж отвечает на письма за меня: «Получила, спасибо».

Иногда меня принимают за секретаршу супруга и в письмах просят передать сообщение. Я передаю. Муж как-то включил синхронизацию напоминаний, и я не могу ее отключить, как ни пыталась. Поэтому у меня начинает орать телефон, напоминая о том, что я должна находиться в пятой переговорной. Я пишу мужу, что по возвращении точно его убью, поскольку напоминка включилась в тот момент, когда я сама была на переговорах. И советую ему немедленно проследовать в пятую переговорную. Муж искренне благодарит, поскольку уже десять минут стоит под дверями третьей переговорной, которая была запланирована днем ранее, а про пятую ничего не знал.

Мы с мужем относимся к поколению, привыкшему все записывать – рукой и ручкой. На бумажках, салфетках, огрызках бумаги, в блокнотах. Телефонам и прочим гаджетам мы свою память не доверяем. Наверное, поэтому дети тоже пишут нам записки, дублируя сообщения в ватсапе. Муж пишет в моем блокноте, что уехал в командировку, будет скучать, и сопровождает послание смешным рисунком. Дочь вписывает в мой еженедельник планы – не забыть испечь торт к папиному возвращению, довязать корзинку для игрушек, помочь с выкройкой.

Чтение на ночь – ритуал, который не требуется вписывать в график. Муж читал детям с младенчества, когда им была неделя от роду и они еще реагировали на голос, а не на содержание. Доходило до смешного. Если детям-младенцам читал муж, они слушали и засыпали. Если читала я – ворочались и капризничали. Я металась в панике – взяла не ту книжку, читаю слишком медленно или быстро? Если я пыталась заменить чтение песенкой, оба моих ребенка, с разницей в восемь лет, начинали плакать.

– Что я не так делаю? – возмущалась я.

– Поешь фальшиво? Может, они хотят сказать: «Мама, мы уснем, только не пой!» – смеялся муж.

– Я семь лет в хоре пела! Вторым сопрано, между прочим. У меня пусть слабый, но чистый голос. Тембрально окрашенный!

– Мне кажется, они считают, что это входит в мои обязанности, – гордо заметил муж.

Где бы он ни находился, на каких бы важных переговорах ни присутствовал, ему нужно было вернуться домой «к чтению». «К чтению успеваю», «к чтению не успею», – писал он мне сообщения. Дети выросли, давно умеют читать сами, но муж по-прежнему пишет кодовую фразу: «Вернусь к чтению». К счастью, этот ритуал нам удастся сохранить с дочкой. Ей уже одиннадцать, но она все еще позволяет себе читать. А уж когда брат ей читает на ночь – вообще счастье, причем в двойном размере. Сын тоже получает явное удовольствие, вспоминая, как те же книги ему читал на ночь отец.

– Младенцы лучше реагируют на низкие мужские голоса. Разве ты не знала? – удивилась моя приятельница, выпускница консерватории, с которой я поделилась тревогой: почему от моего голоса дети начинают рыдать?

Это действительно так. Если ребенок, привыкший к обществу мамы и бабушки, их высоким голосам, вдруг слышит голос отца, то немедленно успокаивается. Ему интересно. Наверное, есть и научное объяснение, но я так глубоко не вникала. Если дети хотели слышать мужской голос, пожалуйста.

Зато благодаря мне они научились рано читать. Потому что я засыпала в процессе чтения. Прямо посередине предложения могла отключиться, «на самом интересном месте», а дети хотели узнать, что будет дальше. Они тихонько забирали у меня книгу и читали сами.

– Я вчера не читала, – сообщила дочь. Она находилась на спортивных сборах в Подмосковье.

– Почему? Устала? – удивилась я, потому что Сима четко следует однажды заведенному графику. Без чтения на ночь уснуть нельзя.

– Читала Вере и Василисе «Чиполлино», – ответила она. – Уже наизусть его знаю.

– Папа тоже знает «Чиполлино» наизусть, – рассмеялась я. – Ну не читай им.

– Мам, на ночь детям надо читать, – ответила строго Сима.

Когда у меня спрашивают, как научить детей читать, я могу посоветовать лишь одно – уснуть на самом интересном месте. Как приучить детей к чтению? Приучать не надо, читайте сами. Если ребенок увидит, что вы не можете оторваться от книги, непременно захочет узнать, что такого интересного под обложкой. Только не надо заставлять, грозить и устанавливать объемы в риторике «пока двадцать страниц не прочтешь, со стула не встанешь!». У детей в такие моменты стекленеют глаза и включается внутренний тумблер – «вне зоны действия сети абонент недоступен». Или попросите старшего ребенка почитать младшему. Не знаю, какие флюиды распространяются, но действуют безотказно. Дочь на сборах читает младшим девочкам на ночь, и они читают уже сами, днем.

Кстати, есть дети, которые лучше воспринимают текст на слух. Можно включать аудиокниги, радиоспектакли. Пока ребенок рисует, лепит, собирает конструктор, пусть слушает записи.

Чтение – как чистка зубов. Ежедневная обязательная процедура. Не будешь чистить зубы – придется идти к врачу. Не будешь читать книги – лишишься очень интересного времяпрепровождения, радости и удовольствия.

Гости, бабушки и другие родственники

Как накормить ребенка не дома, а, например, в гостях или у бабушки? Есть дети, которые едят все. Есть дети, которые не едят ничего. Я встречала малышей, которые не ели еду белого цвета, и тех, кто мог съесть суп только в виде бульона или исключительно в пюреобразном состоянии. Про лук или петрушку в супе я даже не вспоминаю. Обычно родители говорят, что ребенок капризный. Я не очень понимаю, когда мама или бабушка всеми силами впихивают в чадо то, что оно есть не хочет и не может. Бессмысленное занятие. Дитя может не просто изобразить рвотный рефлекс, но способно отреагировать рвотой. Если ребенок держит за щекой непрожеванную котлету или давится кашей, позвольте ему это выплюнуть.

Причин детских пищевых капризов может быть много. Для начала попробуйте сами то, что вы пытаетесь впихнуть в ребенка. Вам вкусно? Нет? Так почему ребенок должен есть то, что вы предлагаете? Я говорю не о малышах, а об уже подросших детях. Мне не очень понятно, когда двухлетнего ребенка мама кормит банками – консервированным детским питанием. Не в поездке, не в походе, а в обычной жизни, при наличии плиты, воды и магазина под боком. Ну попробуйте сами есть эти банки три раза в день. Невозможно ведь. Вы же не питаетесь консервами! Так и ребенку они уже поперек горла стоят.

Я сейчас скажу уже совсем крамольную вещь. Есть женщины, которые не умеют готовить. А даже если готовят, то проще сразу выпить яду, чем проглотить хотя бы кусок такой еды. У моей знакомой свекровь очень любила готовить. Особенно были милы ее сердцу сложносоставные рецепты – что-то фаршированное, несочетаемое и странной консистенции. Она все пыталась добиться многообразия вкусов – чтобы сначала сладко, потом на корне языка кисло, где-то в послевкусии остро. Свекровь без конца пробовала новые рецепты, но лучше бы она вязала или шила. Невестка послушно давилась, а вот заставить внука съесть бабушкин овощной суп, в котором плавали шампиньоны почему-то черного цвета, баклажаны, естественно, горькие, ошметки от кожуры помидоров и разваренный в тряпку кабачок, было невозможно. Сверху горкой лежал зеленый стручковый лук, а репчатый плавал крупными сырыми полукольцами.

Моя мама готовит великолепно. Особенно ей удастся все, что связано с тестом: пирожки, чебуреки, манты, беляши. Сколько я ни билась, так и не смогла узнать у нее рецепт теста на чебуреки. А они у нее идеальнейшие. Про беляши вообще молчу. Это так вкусно, что невозможно остановиться. Ешь до тех пор, пока способен дышать. Но у мамы все жирное, плавающее в масле и маслом же сверху политое. Если суп, то такой, что ложка стоит, а сверху масляная пленка сантиметра на три минимум. Если мясо, то такое, чтобы жир с косточки сочился по пальцам. Беляши с чебуреками, которые требуется есть руками – все руки по локти в масле. Печень тихо постанывает от ужаса. Холестерин радостно зашкаливает. Талия раздается на глазах. Съел один мамин беляш – свободен на неделю. Первые два дня чувство голода вообще не испытываешь. Организм из последних сил пытается переварить съеденное.

И я никакими силами, никакими уговорами не могла убедить маму в том, что ребенок не может съесть два беляшика на завтрак, четыре чебурека на обед, три пирожка на полдник и заесть все это горой блинов на ужин. О, как я могла забыть про пышечки на ранний завтрак или на второй ужин!

– Но Вася ел их с кефиром! Кефир же на ночь полезен! – кричала мама, когда я сообщала ей, что ребенок не голоден в девять часов вечера, если он коlobком выкатился из-за стола в восемь. Как не могла объяснить, что кефир, конечно, полезен, но лишь в том случае, если она не подмешает туда мороженое, плитку шоколада и те же пышки, которые умудрится засунуть в миксер и соорудить такой коктейль.

– Кефир – это же невкусно, – обижалась мама, – кто станет пить простой кефир?

– Мам, я, например. Могу выпить простой кефир.

– Ой, ты всегда была странная, – отмахивалась мама.

У меня не просто капризные дети, а капризные в крайней степени. Я до сих пор умираю у плиты, устраиваю пляски с бубном, чтобы их накормить. Нет, сын уже всеяден, но нос все равно воротит. Любит блюда из-под ножа, с плиты, свежие, неистово пахнущие, приготовленные специально для него. И при этом с удовольствием ест то, что сварганили друзья из университетской общаги. Или может питаться не пойми какими консервами во время сплавов на байдарках в Карелии. А в детстве давился картофельным пюре, обнаружив в нем крошечный комочек. Я пюре до сих пор через сито перетираю, чтобы не дай бог комочек не попался.

– Симуль, что ты сегодня ела? – спрашивала я у дочки, которая находилась на сборах.

– Мам, тебя только еда волнует? – обижалась дочь.

– Васюш, что ты будешь есть в поезде, пока доедешь до Петрозаводска? – интересовалась я, когда сын отправлялся сплавливать на байдарках.

– Мам, тебе лучше этого не знать, – отвечал сын, подразумевая лапшу быстрого приготовления и чай из пакетика, заваренного и отжатого уже трижды.

Я не просто сдвинута на детском питании – я маньяк детского правильного питания. Сын заметил однажды: «Мам, у меня могут быть любые болезни, но гастрит и панкреатит мне точно не грозят». И я сочла это комплиментом.

Дочь мало того что малоежка, еще и спортсменка. Она каждый день встает на весы, чтобы, не дай бог, не набрать лишние сто граммов. Оба мои ребенка в детстве могли голодать сутками, если им было невкусно. Да и сейчас спокойно переносят вынужденную голодовку. В принципе, я такая же. Лучше останусь голодной, чем проглочу гадость. Но я взрослый человек и могу вежливо отказаться от угощения. Моя стандартная отговорка: «Строгая диета, разрешено есть кефир вилкой и пить кипяток». В гостях, на встречах я действительно прошу налить в чашку кипятка. Да, пустой. Без чая и кофе. И желудок обманывает, и для здоровья безопаснее. К счастью, сейчас у всех свои, так сказать, диеты и зожные принципы, так что мой «кипяточек» выглядит вполне невинно и вписывается в тренд здорового питания.

Дети, особенно вежливые, умеют делать вид, что едят, засовывая еду за щеку. И способны носить эту еду за щекой часами. У моих детей в таких случаях заводился бурундук Хома. Не хомяк Хома, а именно бурундук.

– Симуль, ты опять Хому собралась кормить запасами? – спрашивала я, видя, что дочь все еще не проглотила кусок. Дочь кивала и соглашалась тайно выплюнуть на салфетку то, что прятала за щекой.

Вася в детстве мог просто выплюнуть в салфетку то, что ему казалось несъедобным и невкусным. В девяноста девяти случаях из ста я была готова с ним согласиться, но приличия требовалось соблюдать. Поэтому бурундук Хома был нашим позывным – не плевать прилюдно тем, что невозможно проглотить.

Рано или поздно вам придется выбираться в гости, везти детей к бабушкам и другим родственникам. Участвовать в детских праздниках. И ребенка нужно будет накормить на чужой территории едой, к которой он не привык. Что делать?

У меня всегда был отдельный детский стол. Но я ненормальная, так что – не показатель. Если хоть один раз кого-то накормила в своем доме, буду помнить, кто что любит, у кого на что аллергия, кто предпочитает кофе, а кто чай, и с какими добавками. Например, я помню гостью, на дух не переносившую запах бергамота в чае. А супругу приятеля моего мужа начинало мутить от запаха грибов. В сезон лисичек, страстно любимых ее супругом, она уходила в глухую самоизоляцию. Даже в соседней комнате бедная женщина не могла находиться, если в гостиной все наслаждались изысканным террином из лисичек. Про запах и вкус кинзы и про особые отношения с кедровыми орешками даже не хочу начинать рассказывать.

Для детей я всегда готовлю отдельно, помня, что Нюсе нельзя шоколад даже в микроскопических дозах, у Севушки аллергия на лактозу, Катюша будет лопать один хлеб, а Лиза готова съесть все что угодно, если сверху положить ягоду клубники. Котлета с клубникой, макароны с клубникой. Даже в суп можно клубничину положить, и Лиза радостно съест первое.

Детские вкусовые «извращения» для меня норма, а не что-то постыдное. Однажды я подкрашивала первое, второе и компот свеклой. Прекрасный мальчик Кирюша ел все только красного цвета, потому что однажды сильно полюбил борщ. Бабушка Кирюши с ног сбилась, на валокордин перешла, а потом приняла единственно возможно решение – варила свеклу, терла ее на терке и подкладывала в каждое блюдо горкой сверху. Кирюша, убедившись, что в еде есть свекла, ел на радость бабушке. Ну и в чем проблема? Мне не сложно отварить для ребенка свеклу.

Один-единственный прокол все же случился. Я приготовила шикарный стол, ломившийся от еды. Муж попросил грузинские блюда. Я пекла хачапури, делала сациви и лобио. Двое суток не отходила от плиты, замачивая, переворачивая, настаивая. Но важный гость, ради которого устраивался весь стол, оглядев блюда, вежливо поинтересовался, есть ли на столе что-нибудь без чеснока? Я упала в обморок. Грузинская кухня без чеснока, это... ну так не бывает в принципе. Самый вкус – смешать нарезанную кинзу, немножко мяты, тархуна с выдавленным чесноком и добавить в уже готовое блюдо. Запах – на весь дом. Вкус – умереть не встать. Без чеснока в тот вечер оказались лишь пироги. Я кинулась на кухню и приготовила из-под ножа все то же самое, но без чеснока. Не помню, как пережила тот званый ужин, поскольку гадала, насколько вкус тархуна сможет соответствовать чесночному.

Да, все дети едят куриный суп и любят макароны. Но я всегда выясняю у родителей – какие именно макароны любят дети. Цветные или обычные? В виде спагетти или трубочек? Бабочек или спиралек? Поверьте, это очень важно. Куриный суп ребенок съест лишь в том случае, если не обнаружит плавающих в нем кусочков лука, зелени и иногда – морковки. Иначе он посвятит час вылавливанию нелюбимых продуктов из тарелки. Дети бывают очень упорны в ловле морковки.

Мои дети сводили меня с ума. Сын любил гречку, но сначала обжаренную на сковороде, а только потом сваренную. Дочь на завтрак предпочитает «спрятанное солнышко» – когда яйцо жарится внутри ломтика хлеба, прикрывается вырезанным квадратиком, переворачивается на сковороде. При разрезании желток непременно должен вытекать.

В раннем детстве никакая сила не могла заставить их съесть то, что они не хотят. Даже на спортивных сборах тренеры отгоняли детей от столов, следя за диетой. А мои сын и дочь слышали одно: «Можно все, только съешь что-нибудь!» Если двадцать человек при Васе и Симе пили газировку и радовались пицце, то мои дети оставались без ужина. Они не пили и не ели. Я помню одну повариху, которая позвонила мне со слезами и спросила, что приготовить, чтобы «уже накормить это дите, иначе у меня сердце прямо сейчас остановится». Я продиктовала рецепт жареной гречки. А спустя два дня повариха, которой я надиктовала рецептов на целую кулинарную книгу, позвонила опять: мое «дите», как выяснилось, съело ленивые вареники – с маслом, сметанкой, взбитой с сахарной пудрой. Тогда, пятнадцать лет назад, сахарную пудру делали так – бросали кусковой сахар в кофемолку и промалывали. А миксер был в одном варианте – венчик. И режим один – ручной. То есть повариха перемолочила сахар, минут тридцать взбивала сметану с сахарной пудрой, лепила вареники крошечными квадратиками, чтобы наконец накормить моего ребенка.

– Ну зачем вы так мучились? – ахнула я, прекрасно понимая трудозатраты.

– Так я ж теперь знаю, что он ест! – воскликнула повариха. – Моя бабушка такие вареники делала! И варенье-пятиминутку из черешни. Я ж ему пшеничную кашу сварила, как бабушка варила, так он ел! Почему мне голову морочила? Это дите мне на голову упало, чтобы я про

бабушку вспомнила. Смену закончу, поеду к ней, на могилку схожу. Спасибо скажу. Давно ж не была, каждый год собиралась, да все работа, некогда.

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.