

12+

Евгения Чернявская

Дневник маминых «а вдруг»



Практическое руководство
по преодолению тревог
и страхов для родителей

Евгения Чернявская

Дневник маминых «а вдруг».

<https://litres.ru/74286738>

ISBN 9785007078283

Аннотация

Эта книга — как разговор с подругой на кухне. Тёплый, честный, без осуждения. Я не буду говорить «не бойтесь». Бояться — нормально. Я просто расскажу, как другие мамы справлялись. И какой опыт я вынесла за двадцать лет работы в школе.

И если вы сейчас держите эту книгу в руках — значит, вы любите. Значит, вы стараетесь. Значит, вы хорошая мама. Даже когда сомневаетесь.

Содержание

Глава 1. «А вдруг он там плакать будет?»	8
Утро первого расставания	8
Привязанность, которая держит крепче верёвок	12
Чья это проблема на самом деле?	14
Поздние дети — особая история	16
Парадокс, правда? Чем больше любви, тем сложнее отпустить	18
А что насчёт возраста? Идеальный момент для сада	20
Как подготовиться? Честный список «не надо» и «попробуй»	22
Честный разговор с собой	25
История со счастливым концом	27
Между двумя детьми: одна история две правды	29
Глава 2. «А вдруг не подружится?»	36
Утро, которое я запомнила навсегда	36
Портрет ребёнка у стены	39
Мама несётся в школу: взгляд изнутри	40
Что я вижу на переменах, когда никто не смотрит	42
История, которая случилась через полгода	44

Что я как учитель хочу сказать каждой маме,	46
которая сейчас держит эту книгу	
Ярлык вместо внимания: когда систему пугает	49
индивидуальность	
Как различить: аутизм или характер?	53
История про девочку, которая не хотела	55
дружить по расписанию	
Что я как учитель хочу сказать	57
Глава 3. «А если учительница злая»	58
Фраза, которую невозможно опровергнуть	58
Как отличить «злую учительницу» от просто	66
требовательной?	
Конец ознакомительного фрагмента.	67

Дневник маминых «а вдруг».

Евгения Чернявская

Иллюстрации Chat GPT

© Евгения Чернявская, 2026

ISBN 978-5-0070-7828-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора.

Почему я написала эту книгу

Я работаю в школе больше двадцати лет.

За это время я провела тысячи уроков, проверила десятки тысяч тетрадей, выпустила сотни детей. Я видела их разными: счастливыми и расстроенными, уверенными и потерянными, любимыми и очень одинокими.

Но ещё больше я общалась с родителями.

Я сидела с ними на собраниях, разговаривала в коридорах, отвечала на сообщения в чатах. Я слушала их страхи, сомнения, обиды, надежды. Я видела, как они любят своих

детей. И как эта любовь иногда превращается в тревогу, которая не даёт спать по ночам.

«А вдруг он не справится?»

«А вдруг учительница злая?»

«А вдруг двойка всё испортит?»

«А вдруг с ним что-то не так?»

«А вдруг я всё испортила?»

Я слышала эти вопросы сотни раз. И каждый раз я видела перед собой не «неудобных» или «тревожных» родителей. Я видела людей, которые просто боятся. Потому что любят.

Эта книга — не учебник педагогики. В ней нет сложных терминов, научных теорий или готовых рецептов «как воспитать гения». Она вообще не про идеальное воспитание.

Она — про жизнь. Про школу. Про страхи, которые живут в каждой маме. Про ситуации, которые случаются каждый день. Про то, что учителя видят, а родители не знают. И про то, что родители чувствуют, а учителя не всегда понимают.

Я написала эту книгу, чтобы сказать: вы не одиноки.

Та мама, которая боится отдавать ребёнка в сад, — не одинока.

Та, которая переживает, что у сына нет друзей, — не одинока.

Та, кто плачет из-за двойки в дневнике, — не одинока.

Та, кто боится, что учитель про неё плохо подумает, — не одинока.

Я тоже была такой. Я тоже боялась. Иногда боюсь до сих

пор.

Но я научилась видеть свои страхи. И перестала позволять им управлять мной. И детям помогаю.

Эта книга — как разговор с подругой на кухне. Тёплый, честный, без осуждения. Я не буду говорить «не бойтесь». Бояться — нормально. Я просто расскажу, как другие мамы справлялись. И какой опыт я вынесла за двадцать лет работы в школе.

Здесь нет выдуманных историй. Есть только то, что я видела своими глазами. И те выводы, к которым пришла.

Я не знаю всех ответов. Не буду притворяться, что знаю. Но я знаю одно: страх — это не слабость. Это любовь. Просто любовь, которая боится потерять.

И если вы сейчас держите эту книгу в руках — значит, вы любите. Значит, вы стараетесь. Значит, вы хорошая мама. Даже когда сомневаетесь.

Особенно когда сомневаетесь.

Я написала эту книгу для вас. Чтобы вы выдохнули. Чтобы вы поверили: у вас всё получится.

Не потому, что я волшебница. А потому что я каждый день вижу мам, у которых получается. Несмотря ни на что.

И у вас получится. Честно.

Ваш учитель, который тоже однажды был учеником. И тоже мама. И тоже боится. И тоже верит.

Глава 1. «А вдруг он там плакать будет?»

Утро первого расставания

Из рассказа коллеги.

Я помню это утро как будто оно было вчера.

Сын сидит на кровати, натянув одеяло до самого носа, и смотрит на меня глазами, в которых плещется такое недетское недоверие, что у меня внутри всё переворачивается. Ему три года и два месяца. Он умеет сам есть ложкой (правда, половина супа всё равно оказывается на футболке), он просится на горшок (иногда вовремя, иногда нет) и он терпеть не может менять зелёную кружку на синюю, потому что «синяя невкусная».

За окном — сентябрь. Первый день в яслях.

Я приготовила рюкзачок с запасной одеждой, подписала сменку, положила в карман маленького плюшевого зайца — «амулет смелости». Сама не спала всю ночь. Муж ворчал: «Ты чего как на казнь собралась? Садик, ну что такого?» А я лежала и прокручивала в голове страшные картинки, которые рисовало моё воображение: он стоит посреди группы, зареванный, потерянный, а воспитательница — чужая тётя

— равнодушно смотрит в сторону. Или хуже — строго одёргивает: «Не плачь, ты же мужчина!»

И вот мы в раздевалке. Сын вцепился в мою ногу так, будто от этого зависит его жизнь. Губы дрожат. Я глажу его по голове и говорю бодрым голосом, который сама не узнаю: «Солнышко, тут так интересно! Посмотри, какие машинки!» Воспитательница подходит, улыбается, протягивает руку. И тут начинается то, чего я боялась больше всего.



Он закричал.

Не просто заплакал — закричал. «Мама, не уходи! Мама, я боюсь!» Я чувствую, как у самой подкатывает ком к горлу. Отрываю его от себя — сил нет, но надо. Передаю воспитательнице. Она берёт его на руки, кивает мне: «Идите, идите, через пять минут успокоится». Я выхожу за дверь, прислоняюсь к стене в коридоре и... рыдаю.

Я слышу его крик сквозь дверь. Мне кажется, он никогда не закончится.

Я стою так десять минут. Потом тишина.

Всё. Успокоился. А я — нет.

Привязанность, которая держит крепче верёвок

Давайте сразу договоримся: то, что вы чувствуете в это утро, — не «чрезмерная тревожность», не «гиперопека» и не «глупость». Это эволюция.

Да-да, серьёзно. Наша с вами нервная система формировалась тысячи лет в условиях, когда разлука с детёнышем означала реальную опасность. Мамонт рядом, хищник в кустах, соседнее племя враждебно. Ребёнок без взрослого — смерть. Поэтому мозг маленького человека устроен так: отдаляешься от мамы — включается сигнал тревоги. И мамин мозг устроен так же: слышишь детский плач — всё, ты уже не можешь думать ни о чём другом, гормоны стресса зашкаливают, ты готова пробить стену грудью.

Это не слабость. Это любовь на уровне биохимии.

Но мы живём не в каменном веке. И воспитательница — не хищник. И группа детского сада — не опасная пещера. А ребёнок, который учится расставаться с мамой, на самом деле делает колоссальную работу: он строит модель мира, в котором мама может уйти и обязательно вернуться.

Безопасная привязанность — это когда ребёнок знает, что его «база» надёжна. Он может отойти от мамы на три шага, потом на десять, потом на всю игровую площадку — потому что уверен: мама здесь, она видит, она подойдёт, если по-

звать. И когда мама уходит, он сначала протестует (плачет, злится, цепляется), потом отчаивается (затихает, грустит), а потом... принимает. И начинает исследовать новый мир без неё.

Вот этот «потом» и есть наша цель.

Но есть одна важная деталь, о которой не пишут в брошюрах для молодых мам. Иногда не ребёнок не готов к саду. Иногда не готова мама.

Чья это проблема на самом деле?

Я работаю в школе более двадцати лет. И за это время видела сотни расставаний в дверях первого класса, в дверях группы продлённого дня, в дверях кабинета психолога.

И вот что я заметила.

Чаще всего тяжелее всего адаптируются не те дети, которые «сложные», «капризные» или «плаксивые». А те, чьи мамы: звонят воспитателю три раза за утро, стоят под окнами группы в платке и тёмных очках, чтобы «ребёнок не увидел», забирают домой после двух часов, потому что «он же плакал», каждый вечер выпрашивают: «Тебя обижали? Тебе было страшно? Ты плакал без меня?»

Ребёнок считывает ваше состояние. Не потому, что он экстрасенс. А потому что мама — его главный индикатор безопасности. Если мама спокойна — мир безопасен. Если мама сжата в комок, говорит дрожащим голосом и на всякий случай остаётся в раздевалке на полчаса — значит, мир опасен. И надо цепляться за маму и никуда не пускать.

Это называется «тревога как заразная эмоция». И это работает быстрее любого вируса.

Я помню одну маму, назовём её Анной. Её сын Миша пошёл в первый класс. Анна писала мне каждый день в мессенджере: «Он завтракал? Не обижал ли его кто? А он попросился в туалет?» Я отвечала терпеливо, потому что понима-

ла: Миша — её третий ребёнок, рождённый, когда ей было сорок два. Долгожданный, выстраданный. И она просто боялась, что упустит что-то важное.

Но проблема была не в Мише. Миша был весёлым, общительным парнем, который уже через неделю нашёл друзей и чувствовал себя как рыба в воде. Проблема была в том, что Анна не могла отпустить. Она приходила забирать его с продлёнки на час раньше «на всякий случай». Она проверяла портфель так, будто искала улики. Она разговаривала со мной не как с учителем, а как с няней, которая должна отчитаться за каждую минуту.

Миша чувствовал это напряжение. И постепенно начал капризничать по утрам, говорить, что болит живот, тянуть время, потому что он считывал: мама тревожится — значит, в школе что-то не так.

Мы сели разговаривать. Я сказала Анне: «Ваш сын готов к школе на сто процентов. А вы готовы?»

Она заплакала. И честно ответила: «Нет. Я боюсь, что без меня он пропадёт».

Поздние дети — особая история

Давайте поговорим о том, о чём часто молчат в родительских группах. О детях, которых родили позже — после тридцати пяти, после сорока, после сорока пяти.

Я сама мама позднего ребёнка. Моей дочери ещё нет трёх лет, мне — сорок три. И я знаю эту особенную, ни с чем не сравнимую тревогу. Когда ты уже не молодая мама с кучей энергии и убеждённостью «каши не испортишь». Когда каждый чих ребёнка кажется предвестником страшной болезни. Когда ты читала все книги по воспитанию, прошла все курсы и теперь точно знаешь, как надо — и ужасно боишься сделать не так.

Поздние дети — особенные. Не потому, что они умнее или красивее. А потому что они приходят в жизнь родителей, которые уже многое успели: карьеру, путешествия, свои «взрослые» радости и горести. И весь этот багаж — и опыт, и страхи, и ожидания — ложится на маленькие плечи.

Им часто уделяют больше внимания. Их меньше ругают и больше обнимают. Им покупают лучшие игрушки. С ними занимаются логопеды и психологи «на всякий случай», даже если никаких проблем нет. Потому что родители боятся пропустить что-то важное, боятся, что их позднее родительство стало причиной гипотетических «задержек» (которых нет).

И именно поэтому поздние дети часто хуже адаптируются

в саду.

Парадокс, правда? Чем больше любви, тем сложнее отпустить

Одна моя знакомая, назовём её Лена, родила дочку в сорок лет. Девочку звали Алиса. Лена не работала, посвятила себя дочери полностью: развивающие центры, массажи, бассейн, английский с двух лет. Алиса была очень привязана к маме — Лена ни на шаг не отпускала её от себя. В три года они пошли в сад.

Алиса плакала месяц. Не просто плакала — её выворачивало наизнанку каждое утро. Лена сидела в машине у сада и тоже плакала. Воспитательница говорила: «Уходите сразу, не тяните, она успокаивается через пять минут». Лена не могла. Она заходила обратно, успокаивала, держала за руку, обещала купить «всё что захочешь». Ситуация становилась только хуже.

Мы говорили с Леной. Я спросила: «Кому на самом деле страшно? Алисе или вам?» Лена помолчала и сказала: «Мне. Мне кажется, я её предаю. Она ведь привыкла, что я всегда рядом. А я её бросаю».

Вот она — сердцевина проблемы. Для многих мам поздних детей сад воспринимается не как нормальный этап социализации, а как предательство. Они столько лет были центром мира своего ребёнка — и вдруг этот мир расширяется, и в нём появляются другие взрослые, другие дети, другие

правила.

Но вот что важно. Алиса — не Лена. Алисе нужно было научиться быть без мамы. Не потому, что мама плохая. А потому что мир большой, и в нём есть место для воспитательницы Ольги Ивановны и для друга Павлика, с которым они лепят куличики. Лена не могла дать дочери этот опыт, потому что она — одна. А в саду — целая жизнь.

Через два месяца Алиса ходила в сад с удовольствием. Лена вышла на работу на полдня. И плакала уже только по дороге домой — от облегчения.

А что насчёт возраста?

Идеальный момент для сада

Один из самых частых страхов: «А вдруг я отдала его слишком рано?» или «А вдруг я опоздала, и он уже не приспособится?»

Давайте спокойно разложим по полочкам.

Оптимальный возраст для начала детского сада с точки зрения психологии — три-четыре года. Почему?

В три года наступает кризис «Я сам». Ребёнок начинает отделять себя от мамы, осознавать свою личность, свои желания. Ему становится интересно общаться с другими детьми — не рядом, а вместе. Он уже может объяснить, что хочет, и понять простые правила. Это идеальное окно для социализации.

До трёх лет дети обычно играют «рядом, но не вместе». Им важнее контакт со взрослым, чем со сверстником. Если отдать ребёнка в сад в два года, адаптация может быть сложнее — но не потому, что «рано», а потому что у ребёнка другие потребности. Он будет цепляться за воспитателя как за заместителя мамы. И это нормально, просто требует больше терпения.

После четырёх лет адаптация тоже возможна. Но есть нюанс: ребёнок уже привык к определённой укладу, к маминим правилам, к домашнему режиму. Ему труднее встроиться-

ся в коллектив, где всё по-другому. Но это не проблема — это задача. Решаемая.

Я видела детей, которые в два года заходили в сад с улыбкой и забывали помахать на прощание. И видела детей, которые в четыре года плакали два месяца, а потом становились душой компании. Возраст — это не приговор. Это просто точка отсчёта.

Как подготовиться? Честный список «не надо» и «попробуй»

В интернете полно советов «как подготовить ребёнка к саду». Большинство из них бесполезны, а некоторые — вредны. Давайте честно.

Чего делать НЕ надо.

Не надо водить ребёнка на «экскурсии» в группу за месяц до сада. Да, звучит странно, но я объясню. Когда вы приходите на часок, сидите рядом, а потом уходите — вы создаёте ложное ожидание. Ребёнок думает: «В саду весело, мама рядом, мы играем и уходим». А потом в первый полноценный день мама уходит — и мир рушится. Лучше, если ребёнок сразу поймёт: сад — это место, где мамы нет, но это безопасно и интересно.

Не надо обещать награду за «не плач». «Если не будешь плакать, куплю машинку» — это путь в никуда. Ребёнок не может управлять своими эмоциями по заказу. Он будет стараться не плакать, испытывать ещё больший стресс от того, что не справляется, и в итоге заплачет ещё сильнее. Награда — за что? За подавление чувств? Не надо.

Не надо исчезать тайком, когда ребёнок отвлёкся. Многие думают: «Так меньше слёз». Нет. Это больше тревоги. Ребёнок оборачивается — а мамы нет. И следующий раз он будет следить за каждым вашим движением, боясь, что вы исчез-

нете в любую секунду. Честное прощание, даже через слёзы, — это уважение к его чувствам и вклад в доверие.

Не надо спрашивать вечером: «Ты плакал?» Это программирование. Ребёнок, возможно, и не думал плакать, но после такого вопроса задумается: «А надо было?» Спрашивайте: «Что было интересного? Во что играли? Что вкусного давали?»

А что ПОПРОБОВАТЬ?

Попробуйте отрепетировать расставание дома. Играйте в «сад». Вы — воспитатель, ребёнок — пришедший малыш. Потом меняйтесь ролями. Пусть ребёнок побудет «мамой», которая уходит и возвращается. В игре проигрывается тревога, и она теряет свою остроту.

Попробуйте придумать ритуал прощания. Не просто «пока», а что-то своё. Обнимашку, секретный щелчок носа, фразу-пароль: «Солнышко, я за тобой вернусь, как только стрелки сойдутся». Ритуал даёт ощущение предсказуемости, а значит — безопасности.

Попробуйте «лестницу расставания». Первую неделю забирайте ребёнка после обеда, вторую — после тихого часа, третью — после полдника. Постепенно увеличивая время. Не рывком, а шажками. Нервная система адаптируется плавно.

Попробуйте оставить «кусочек дома». Не игрушку, а что-то с маминым запахом. Платок, браслет, маленькую фотографию в кармане. Это работает как якорь: «мама не рядом,

но она здесь, вот её запах».

Честный разговор с собой

А теперь самое сложное. Сядьте, выдохните и ответьте себе честно на несколько вопросов.

— Чей это страх — мой или ребёнка? Он реально боится сада или я боюсь, что ему будет плохо?

— Что именно меня пугает? Что он будет плакать? Что воспитательница не подойдёт? Что он решит, что я его бросила?

— Откуда взялся этот страх? У меня самой был травмирующий опыт расставания? Я слышала страшные истории? Я просто не представляю жизни без него?

Потому что, если честно, часто за страхом «а вдруг он там плакать будет» стоит совсем другое. «А вдруг я не справлюсь без него?» «А вдруг он меня разлюбит, если я его оставлю?» «А вдруг я плохая мать, потому что отдаю его чужим людям?»

Да, больно это признавать. Но это правда.

Я тоже через это прошла. Когда отдала дочку в ясли в два года — потому что надо было выходить на работу. Она плакала. Я плакала в машине. Я сидела на парковке и смотрела на окна группы, пытаюсь угадать, где она. Я звонила воспитательнице через час — «как она?». Та отвечала: «Успокоилась через три минуты, сейчас играет». А я не верила. Мне казалось, что она страдает, а воспитательница просто не хо-

чет меня расстраивать.

Через две недели я зашла забрать её пораньше. И увидела, как она... смеётся. Строит башню из кубиков с мальчиком, которого я видела в первый раз. Она не заметила меня сразу. И в этот момент я поняла: всё. Она справилась. А я ещё нет.

История со счастливым концом

Вернёмся к тому утру. К сыну, который висел на моей ноге, и воспитательнице, которая уносила его в группу.

Через полчаса я всё-таки ушла. Не потому, что перестала волноваться — я волновалась весь день. А потому что поняла: я ему не помогаю, стоя под дверью.

В четыре часа я пришла забирать. Он сидел за столом с пластилином, лепил что-то красное, неопределённое, но очень гордое. Увидел меня — улыбнулся. Но не бросился, как утром, а показал: «Смотри, мама, колобок!» Колобок был похож на кирпич, но я расплакалась от счастья.

По дороге домой он рассказывал: «А у нас там горка! А меня зовут Тёма! А мы кашу ели!» Я слушала и понимала: он прожил этот день без меня. Полностью. Он был в порядке.

Я спросила: «А ты плакал?» Он сказал: «Немножко. Но потом Тёма дал мне машинку». И я поняла, что он выучил первый урок дружбы: когда грустно — машинка помогает. Или друг. Или воспитательница, которая гладит по голове.

Сын мой, конечно, не стал «садиковым ребёнком» за один день. Были и слёзы по утрам, и «не хочу», и животы, которые болели с подозрительной регулярностью по понедельникам. Но основа была заложена: он знал, что я вернусь. И я знала, что он справится.

Послесловие для мам, которые сейчас держат эту книгу и боятся завтрашнего утра.

Я не скажу «не бойтесь». Бояться — нормально. Страх — это форма любви, просто наглая и неудобная.

Я скажу другое. Ваш ребёнок сильнее, чем вы думаете. Он сможет больше, чем вы предполагаете. И он полюбит вас ничуть не меньше за то, что вы оставляете его в группе с цветными кубиками и доброй воспитательницей.

А вы? Вы тоже справитесь. Вы будете плакать на парковке. Вы будете звонить в сад и говорить «я просто уточнить». Вы будете забирать его на час раньше в первую неделю — и это нормально. Но с каждым днём отпускать будет легче. Потому что вы увидите: он растёт. Он становится самостоятельным. И это — ваша заслуга.

Вы дали ему корни. Теперь пришло время дать крылья.

И поверьте учителю, который видел сотни таких «а вдруг»: через месяц вы будете смеяться над этим утром. А через год — не вспомните, как боялись.

Между двумя детьми: одна история две правды

У меня две старшие дочери — погодки. И в детский сад они пошли совсем по-разному. Не потому, что я их по-разному любила. А потому, что они были разными. И обстоятельства — разными.

Старшую я отдала после двух лет. Точнее, в два и один месяц, если быть честной до конца. Она была моим первым ребёнком, моей пробой пера, моим «а что будет, если». И «если» оказалось тяжёлым.

Она плакала. Не просто хныкала — кричала. Визжала. Цеплялась за мою куртку так, что пуговицы отлетали. Я выходила из раздевалки с красными пятнами на лице, с дрожащими руками, с ощущением, что я — чудовище. Какое право я имею оставлять своё дитя с чужой тётёй? Какое право я имею на работу, на свои дела, на тишину, если она там рыдает?

Воспитательница говорила: «Уходите сразу, не стойте под дверью». А я стояла. Слушала. И плакала вместе с ней через стенку.

Это продолжалось долго. Недели, а может, и месяцы — время тогда свернулось в комочек, и я плохо помню, когда именно боль отпустила. Но она отпустила. Дочь привыкла. Потом — о чудо! — начала сама собираться в сад. Показы-

вала воспитательнице рисунки. Дружила с девочкой Катей. Я выдохнула.

С младшей всё было иначе.

Ей не было ещё полутора лет, когда мы первый раз пришли в сад за старшей. Она смотрела широкими глазами на разноцветные шкафчики, на горку в коридоре, на детей, которые бегали и смеялись. Она тянула руки к игрушкам. Она хотела туда. Прямо сейчас. Навсегда.

Каждый день, когда мы забирали сестру, начинался спектакль. Младшая забегала в группу — молниеносно, как мышка. Хватала куклу. Садилась за столик. И делала вид, что она здесь уже сто лет и никуда не собирается. Я уговаривала, объясняла, звала. Потом — тащила силой, под её возмущённый рёв, под сочувственные взгляды других мам. Она выгибалась, кричала, требовала остаться.

И я подумала: а почему, собственно, нет?

Ей было полтора. Не два, не три — полтора. Раньше, чем «рекомендуют» психологи. Раньше, чем я планировала. Но она сама хотела. Она рвалась. Она показывала мне каждый день: «Мама, пусти меня туда, я готова».

Мы отдали её в сад.

И она... пошла. Без слёз. Без истерик. Без «не хочу». Она заходила в группу, оборачивалась, махала мне рукой и бежала к игрушкам. Воспитательница смеялась: «Такая маленькая, а такая самостоятельная».

Потом была школа. Учёба. Друзья. Всё ровно, всё хоро-

шо. Я думала: ну вот, я всё сделала правильно. Я услышала своего ребёнка. Я дала ей то, что она просила.

Проблема была во мне.

Я так переживала за них обеих — за старшую, которая наконец-то привыкла, и за младшую, которая была такой крохой — что решила: а пойду-ка я работать в этот сад. Я же педагог. Мне не составило труда. Устроилась. И стала... следить.

Тайком. Из-за угла. Во время прогулки. В обед, когда они спали, я заглядывала в спальню. Проверяла, на месте ли, хорошо ли укрыты, не плакала ли моя маленькая без меня. Я была рядом — в соседней группе, в соседнем кабинете, в коридоре. Они не знали. Или знали, но не придавали значения — дети ведь видят нас насквозь чаще, чем нам кажется.

Сейчас, спустя двадцать с лишним лет, я понимаю: это было лишним. Я могла не работать там. Могла просто довериться воспитателям. Могла не красться к спальне на цыпочках, боясь скрипнуть половицей. Могла... но не могла. Потому что материнское сердце — оно не слушает доводов разума. Оно слушает только детский плач — даже если этот плач только в твоей голове.

Прошёл двадцать один год. А может, и больше. Дети выросли. Старшая — своя жизнь, свои заботы. Младшая — взрослая девушка, умная, образованная, наслушавшаяся психологов в интернете.

И однажды она мне говорит:

— Мама, я считаю, что мои неудачи — отчасти из-за того, что я слишком рано пошла в детский сад. Меня рано оторвали от дома. Это повлияло на мою привязанность. Поэтому у меня проблемы в личной жизни. Поэтому я такая тревожная. Поэтому...

Я слушала и не верила своим ушам.

Та самая девочка, которая рвалась в сад. Которая плакала, когда её оттуда забирали. Которая с полутора лет бежала в группу, не оглядываясь. Которая в школе была отличницей, лидером, душой компании. Которая всегда была самостоятельной, сильной, уверенной — теперь говорила мне, что я сломала ей жизнь.

Тем, что дала ей то, что она хотела.

Я не стала спорить. Не стала кричать: «Ты сама просилась!» Не стала напоминать, как она убегала от меня в группу и не хотела домой.

Я просто молчала. И внутри меня что-то переворачивалось.

Потому что я знаю: она не права. Но она ищет причину. Ищет, на кого переложить ответственность за то, что в жизни бывает больно, трудно, несправедливо. Психологи в интернете дают ей красивую версию: «виновата мама, она отдала тебя в сад слишком рано». И она ухватилась за эту версию. Потому что признать, что иногда неудачи случаются просто так — по стечению обстоятельств, по нашей не идеальности, по жестокости мира — гораздо страшнее, чем обвинить

мать.

Я не чувствую вины. Правда. Может, это звучит жестоко. Может, хорошая мать должна сейчас каяться и посыпать голову пеплом. Но я не буду.

Потому что я тогда приняла лучшее решение, которое могла принять. Я смотрела на своего ребёнка — живого, настоящего, рвущегося в этот мир — и сказала: «Хорошо, я тебя отпускаю». Я не запихивала её туда силой. Я не оставляла её в саду, когда она рыдала у порога (как это было со старшей, и это было правильно по-другому). Я дала ей то, о чём она просила.

И если спустя двадцать лет она решила, что это было ошибкой — что ж, это её право. Пересматривать прошлое, переписывать его, наделять новыми смыслами. Мы все так делаем. Мы ищем объяснения своим болям. И часто находим их в самых близких людях.

Я не идеальная мать. Никогда не была. Не хотела быть. Я просто была матерью — с её страхами, с её решениями «на глаз», с её любовью, которая иногда была слишком громкой, а иногда — слишком молчаливой.

Я сделала, что могла. И я не буду извиняться за то, что отдала дочь в сад в полтора года. Потому что это был не мой каприз. Это был ответ на её «хочу».

Дети всё равно найдут, в чём нас обвинить. Хоть через год, хоть через двадцать лет. Мы можем быть идеальными — не опаздывать на утренники, не забывать про сменку, не

кричать за двойки, не сравнивать с отличником Петей. И они всё равно скажут: «Ты была слишком мягкой», или «ты была слишком строгой», или «ты слишком много работала», или «ты была всегда дома и не давала мне дышать».

Так что, может быть, не нужно пытаться быть слишком хорошими родителями? Может быть, нужно просто быть честными. И не бояться их будущих обвинений. Потому что каждое наше решение — оно из любви. Даже если через двадцать лет эту любовь назовут ошибкой.

Я смотрю на свою дочь сейчас. На её успехи. На её силу. На её умение добиваться своего. И я знаю: эта девочка, которая в полтора года забегала в группу и не хотела уходить, выросла в девушку, которая не боится этого мира. Может, потому что я не боялась отпустить её тогда.

А если она думает иначе — что ж, это её право. Моё право — знать, что я не ошиблась.

О чём эта история на самом деле

Эта глава — не о том, кто прав, а кто виноват. Она о том, что материнство — это всегда выбор под давлением. Мы выбираем из того, что есть. Из возраста ребёнка, из его темперамента, из наших обстоятельств, из нашей усталости и нашей любви.

И никто не может сказать нам, правильный ли это был выбор. Даже наши собственные дети через двадцать лет.

Они будут искать причины своих неудач. И иногда эти причины будем мы. Не потому, что мы действительно вино-

ваты, а потому что мы — самые безопасные мишени. На маму можно обидеться. Мама не уволит, не отвернётся, не уйдёт. Мама стерпит.

И мы терпим. И мы молчим. И мы продолжаем любить — даже когда нас обвиняют в том, в чём мы неповинны.

Потому что это и есть материнство. Не только обнимашки и рисунки на холодильнике. Но и вот это. Терпеливое, молчаливое «я знаю, что я была права, но я не буду с тобой спорить, потому что ты моя дочь».

И если вы сейчас, читая эти строки, чувствуете укол вины — остановитесь. Вы сделали всё, что могли. Вы сделали лучшее, что могли. И ваши дети, даже если они сейчас кричат вам об обратном, выросли хорошими людьми — во многом потому, что вы были рядом. И иногда — потому, что вы отпустили их вовремя.

Даже если они считают, что слишком рано.

Глава 2. «А вдруг не подружится?»

Утро, которое я запомнила навсегда

Звонок раздался в восемь пятнадцать. Я только вошла в класс, проветрила, проверила мел — обычные утренние ритуалы. На экране телефона высветилось: «Мама Коли Петрова».

Я ещё не знала, что этот звонок перевернёт моё представление о родительских страхах.

— Здравствуйте, это учитель? Это мама Коли Петрова. Я хочу понять, что происходит в вашем классе.

Голос — напряжённый, с той особенной ноткой, когда человек из всех сил старается быть вежливым, но внутри уже кипит.

— Доброе утро. Слушаю вас.

— Коля вчера пришёл из школы и сказал, что у него нет друзей. Ни одного. Он сидит один за партой, один на переменах, один в столовой. А вы, как классный руководитель, ничего не замечаете? Или вам всё равно?

Я вздохнула. Не потому, что мне было всё равно. А потому, что я знала Колю. И знала, что картина, которую нарисовала мама, — это только половина правды. А может, и не половина.

— Я замечаю. И мы работаем над этим. Но давайте встретимся и поговорим спокойно. Сегодня после уроков?

— Я приду сейчас. Я уже в школе.

И она пришла. Раскрасневшаяся, с мокрыми глазами, сжимая в руках телефон так, будто это оружие. Без куртки — видимо, выбежала из дома.

Мы сели в пустом классе. Она сразу перешла в атаку.

— Вы знаете, что Коля ни с кем не разговаривает? Что его не зовут на дни рождения? Что он сидит в телефоне на переменах, потому что больше нечем заняться?

— Знаю.

— И вы ничего не делаете?

— Делаю. Но давайте по порядку. Когда вы последний раз видели Колю на детской площадке во дворе?

Мама замерла.

— Он не ходит во двор. Говорит, что там скучно.

— А в кружки вы его водите?

— Мы ходили на робототехнику. Ему не понравилось. Сказал, что там все мальчишки дурацкие.

— А в гости вы приглашали одноклассников?

— Мы звали. Он не захотел. Сказал, что ему не нравится, как они играют.

Я помолчала. Потом сказала то, что должна была сказать, но знала, что мама не хочет слышать.

— Понимаете, Коля очень избирателен. Он ждёт, что кто-то подойдёт к нему сам, заговорит, позовёт играть. Но он сам

не делает шагов навстречу. Он не улыбается, когда к нему обращаются. Он отвечает односложно, часто отворачивается. Дети не понимают — он не хочет общаться или просто стесняется. И они перестают пробовать.

Мама заплакала. Не громко, не истерично — тихо, устало, как плачут мамы, которые уже не знают, что делать.

— Вы хотите сказать, что это он виноват?

— Нет. Я хочу сказать, что виноватых нет. Есть ребёнок, которому страшно. Есть дети, которые не умеют пробивать эту стену. И есть мы — взрослые, которые должны помочь, но не имеют права сделать это за них.

Я не стала говорить ей, что сама подходила к Коле раз десять. Что просила мальчишек взять его в футбол. Что сажала его с разными соседями, чтобы он привыкал. Что видела, как он отказывается от протянутой руки, потому что боится, что это шутка.

Я не стала говорить. Потому что это не утешило бы маму. А ей нужно было не объяснение — ей нужно было, чтобы кто-то сказал: «Всё будет хорошо. Ваш сын не одинок. Он просто другой. И это пройдёт».

Я сказала.

Не знаю, поверила ли она.

Портрет ребёнка у стены

Знаете, кого я чаще всего замечаю в классе? Не отличников. Не хулиганов. Не тех, кто тянет руку и кричит с места. А тех, кто сидит тихо. Кто не высовывается. Кто никогда не вызывает учителя, даже когда знает ответ. Кто на перемене не бегает, а находит себе занятие у подоконника — нарисовать что-то в блокноте, почитать, просто посмотреть в окно.

Их не обижают. Их просто не замечают.

Это самая страшная форма одиночества в детском коллективе — не травля, не насмешки, не драки. А безразличие. Когда ты есть, но тебя как будто нет. Когда никто не позовёт в игру, но и не выгонит. Когда можно сидеть на задней парте целый год, и никто не заметит, что ты пересел или заболел.

Коля был именно таким. Не изгоем — просто незаметным. Он не мешал, не хулиганил, не привлекал внимания. Он существовал параллельно с классом, как будто в своём маленьком аквариуме. И одноклассники к этому привыкли. Они не желали ему зла. Они просто перестали его замечать.

Я много раз ловила себя на мысли: а что, если бы Коля был хулиганом? Его бы замечали. С ним бы боролись, его бы ругали, но его бы видели. А тишина — она не кричит. И это самое страшное.

Мама несётся в школу: взгляд изнутри

За время работы в школе ко мне в кабинет врывались десятки мам. С разными историями, с разными интонациями, с разной степенью отчаяния. Но их объединяло одно: страх.

Страх, что их ребёнка не любят.

Страх, что они сами виноваты в том, что он не умеет дружить.

Страх, что учитель — этот чужой человек, которому они доверили самое дорогое — смотрит на их ребёнка и видит в нём только проблему.

Мама Коли была не первой. И не последней.

Она кричала. Не на меня — на ситуацию. На несправедливость. На мир, который не принял её сына.

— Вы должны что-то делать! Вы же учитель! Это ваша работа — чтобы дети в классе дружили!

Я слушала и кивала. Потому что спорить в такой момент бесполезно. Человеку нужно выговориться. Выплеснуть боль, которую она копила, наверное, не один месяц.

Когда она замолчала, я спросила:

— А вы дружили в школе?

Она удивилась вопросу.

— Ну... да. Были подружки.

— А если бы ваша мама пришла к учительнице и сказала:

«Сделайте так, чтобы с ней дружили», — что бы вы почувствовали?

Она задумалась.

— Наверное, мне было бы стыдно.

— Вот. Поэтому я не могу «заставить» детей дружить с Колей. Я могу создать условия. Могу поговорить с классом. Могу попросить кого-то из ребят быть с ним в паре. Но я не могу залезть к ним в головы и приказать: «Любите Колю». Это не работает.

Мама вытерла слёзы. Я видела, что она не до конца согласна. Но она хотя бы перестала кричать.

— Что тогда делать? — спросила она тихо.

— Давайте вместе. Вы — дома. Я — в школе. Вы приглашаете одноклассников в гости — не на день рождения, а просто поиграть. Я на уроках даю задания в парах и меняю состав каждую неделю. Вы записываете Колю в кружок, где его особенность станет не недостатком, а преимуществом — шахматы, программирование, рисование. Я провожу классные часы о дружбе, но без нравоучений — через игры и фильмы.

— А если не получится?

— Получится. Не сразу. Но получится.

Я не была в этом уверена. Но я не могла ей сказать правду: «А если не получится — значит, Коля вырастет интровертом, и это нормально. У него будет один-два друга, и этого достаточно». Она была не готова это услышать.

Что я вижу на переменах, когда никто не смотрит

Я часто хожу по коридорам на переменах. Не потому, что надо «следить за порядком». А потому, что именно в эти пятнадцать минут видна настоящая жизнь класса.

Вот компания мальчишек гоняет скомканную бумажку. Вот девочки сидят на диванчике, листают ленту в телефоне и что-то обсуждают, хихикая. Вот двое спокойно разговаривают у окна — видимо, обсуждают домашнее задание или новую игру.

А вот Коля. Стоит у стены, смотрит в телефон. Никто к нему не подходит. Но и он ни к кому.

Я подхожу.

— Коль, чего не играешь?

— Не хочу.

— Позвать ребят?

— Не надо. Мне и так нормально.

Я знаю, что «нормально» — это ложь. Он просто научился делать вид, что ему всё равно. Потому что бояться отказа легче, когда ты сам никого не звал.

Я отхожу. Не настаиваю. Потому, что, если я сейчас начну его уговаривать, он замкнётся ещё сильнее. Ему нужно, чтобы кто-то из детей сам подошёл. Сам позвал. Сам пробил эту стену.

Но дети не подходят. У них свои заботы. Они не жестокие — они просто заняты собой.

И это, наверное, самое грустное. Не то что дети плохие. А то, что у них нет лишней энергии и смелости, чтобы заметить того, кто стоит у стены.

История, которая случилась через полгода

Я не скажу, что история Коли закончилась хэппи-эндом. Не люблю врать.

Он не стал душой компании. У него не появилось десять друзей. Но кое-что изменилось.

В классе появился новый мальчик — Дима. Тоже тихий, тоже застенчивый, тоже с телефоном в руках на переменах. Он сел за парту рядом с Колей — я специально посадила их вместе, когда Дима пришёл.

Первые две недели они молчали. Сидели рядом, делали вид, что друг друга не замечают. Потом Дима спросил: «А у тебя какая игра?» Коля ответил. Оказалось, одна и та же.

Они начали играть вместе на переменах. Не бегать, не шуметь — сидеть в углу и тыкать в экраны. Но они были уже не одни.

Мама Коли перестала звонить каждый день. Потом перестала звонить вообще. Я как-то встретила её в супермаркете, спросила: «Как дела?» Она улыбнулась: «Нормально. У него появился друг».

Я не стала уточнять, что друг — такой же «тихоня», как и Коля. Что они всё ещё не ходят друг к другу в гости. Что их дружба — это пока только общая игра в телефоне. Но это был шаг.

Маленький, почти незаметный. Но шаг.

Что я как учитель хочу сказать каждой маме, которая сейчас держит эту книгу

Я не могу заставить детей дружить с вашим ребёнком.

Я не могу залезть к ним в головы и переключить тумблер «дружить с Колей».

Я не могу наказать их за то, что они его не замечают — за что? Они не обязаны дружить со всеми подряд. Это не преступление.

Но что я могу.

Я могу видеть. Замечать тех, кто стоит у стены. Говорить с ними, даже если они отвечают односложно. Сажать их с разными соседями, чтобы они привыкали к разным людям. Проводить игры на сплочение, где нет возможности отсидеться в углу. Просить ребят быть внимательнее — не к Коле конкретно, а ко всем, кому трудно.

Я могу быть тем взрослым, который не отворачивается.

Но вы — мама — можете больше меня.

Вы можете не паниковать. Не бежать в школу с обвинениями. Не требовать, чтобы я «что-то сделала». Потому что ваша паника передаётся ребёнку. И он начинает думать: раз мама так боится, значит, со мной действительно что-то не так.

Вы можете не спрашивать каждый вечер: «С кем ты сегодня дружил?» Это допрос. Это давление. Ребёнок начнёт врать или замкнётся.

Вы можете создавать возможности. Приглашать одноклассников в гости — не на день рождения, а просто поиграть, когда нет повода для напряжения. Водить в кружки, где у ребёнка есть шанс встретить «своих». Разрешать ему быть собой, даже если «собой» — это тихо сидеть с книжкой в углу.

Вы можете принять, что ваш ребёнок — интроверт. И это не болезнь. Это тип нервной системы. Ему не нужно десять друзей. Ему нужен один-два настоящих. Или даже один. И это нормально.

А ещё вы можете перестать искать виноватых. Потому что виноватых нет. Ни вы, ни я, ни одноклассники, ни сам ребёнок. Просто так сложилось. И это исправимо. Не всегда быстро. Не всегда легко. Но исправимо.

Вместо послесловия: одна фраза, которую я говорю себе каждый раз

Когда я вижу ребёнка, который стоит у стены на перемене, я говорю себе:

«Он не одинок. Он просто ещё не нашёл своего человека. И это случится. Может, завтра. Может, через месяц. Может, в другом классе, в другой кружке, на другой площадке. Но случится».

Я не знаю, правда ли это. Но я выбираю в это верить. По-

тому что иначе работать в школе нельзя.

И вам советую. Верьте. Не в то, что всё будет идеально. А в то, что ваш ребёнок справится. И вы — рядом с ним — справитесь тоже.

Ярлык вместо внимания: когда систему пугает индивидуальность

Знаете, что меня больше всего тревожит в современной школе?

Не двойки. Не хулиганов. Не даже равнодушие.

А то, как быстро мы — учителя, психологи, администрация — хватаемся за диагнозы.

Ребёнок не бегает на перемене, а сидит с книжкой? «Надо показать психиатру». Ребёнок не лезет в компанию, а наблюдает со стороны? «Похоже на расстройство аутистического спектра». Ребёнок спорит с учителем, потому что у него своё мнение? «Оппозиционно-вызывающее расстройство, срочно к неврологу».

Я не преувеличиваю. Я работаю в школе много лет, и за это время видела десятки случаев, когда здорового, просто неудобного ребёнка пытались «диагностировать» только потому, что он не вписывался в прокрустово ложе «нормального ученика».

Коля — тот самый мальчик, о котором мы говорили в этой главе, — тоже прошёл через это.

Когда его мама пришла ко мне в тот памятный день, она между делом обронила фразу, которая заставила меня замечать.

— Психолог в прошлой школе сказала, что у Коли при-

знаки аутизма. Надо обследоваться. Я уже записалась к психиатру.

Я спросила:

— А почему она так решила?

— Потому что он не смотрит в глаза, когда с ним говорят.

И не играет с другими детьми.

Я помолчала. Потом спросила:

— А дома он смотрит вам в глаза?

— Да. Когда ему интересно.

— А с друзьями во дворе он играет?

— У него нет друзей во дворе. Он говорит, что они скучные.

Я тогда сказала то, что, наверное, не должна была говорить как учитель — не моя компетенция, всё такое. Но сказала:

— Не торопитесь с диагнозом. Присмотритесь к нему дома. Понаблюдайте. Возможно, он просто... другой. Не больной. Другой.

К счастью, мама послушалась. Психиатр, к которому они всё-таки пошли (потому что тревога уже засела глубоко), сказал то же самое: «У вашего сына нет аутизма. Есть особенности характера. Он интроверт. Он самодостаточен. Он не ищет одобрения толпы. Это не патология».

Колю отцепили от ярлыка. Но сколько таких детей, которых приклеили?

Давайте честно. В каждом классе есть дети, которые:

- не нуждаются в постоянном внимании сверстников;
- предпочитают одиночество шумным играм;
- имеют своё мнение и не боятся его высказывать;
- не ищут одобрения взрослых;
- могут часами заниматься одним делом, не отвлекаясь;
- не смотрят в глаза, потому что это им не нужно для общения.

И это — не аутизм. Это — темперамент. Это — характер. Это — воспитание. Это — индивидуальность.

Но система не любит индивидуальность. Системе удобнее, когда все дети ходят строем, дружат по расписанию, смотрят в глаза учителю с нужной степенью благоговения. А если кто-то выбивается — ему тут же приклеивают этикетку. Чтобы не разбираться. Чтобы переложить ответственность. Чтобы сказать маме: «Это не мы не можем найти подход. Это у вас ребёнок больной».

Я знаю учителей, которые при малейшем подозрении (а часто и без всякого подозрения) отправляют родителей к психологу, неврологу, психиатру. И те, запуганные, таскают детей по врачам, тратят деньги, время, нервы. А ребёнок в это время слышит: «С тобой что-то не так». И начинает в это верить.

Я знаю психологов, которые штампуют заключения, не утруждая себя наблюдением. Посмотрел пять минут — всё, аутичный спектр. Посмотрел ещё пять — СДВГ. Удобно. Быстро. И главное — не надо думать.

Но ведь есть огромная разница между аутизмом и просто самодостаточностью. Давайте попробуем её увидеть.

Как различить: аутизм или характер?

Я не врач. И не имею права ставить диагнозы. Но я наблюдатель. И я вижу разницу.

Ребёнок с аутизмом (в лёгкой форме, который нуждается в помощи) обычно:

- не понимает социальных сигналов (улыбка, плач, насмешка — для него одно и то же);
- не использует жесты и мимику;
- не инициирует общение даже с близкими;
- имеет стереотипные движения (раскачивание, кружение, щёлканье пальцами);
- болезненно реагирует на изменения режима, громкие звуки, прикосновения;
- его «особые интересы» захватывают полностью, он не может переключиться.

Ребёнок с сильным характером, интроверт, самодостаточная личность:

- отлично понимает социальные сигналы, просто не придаёт им значения;
- смотрит в глаза, когда ему это интересно, и отводит взгляд, когда не хочет подчиняться;
- имеет друзей — мало, но настоящих, которых сам выбрал;
- способен к эмпатии, просто не показывает это на пуб-

лику;

— умеет сказать «нет» компании, потому что у него есть своё мнение;

— не ищет одобрения — ни сверстников, ни учителей, ни родителей — потому что его самооценка не зависит от внешних оценок.

Чувствуете разницу?

Первому нужна помощь. Второму — принятие.

Но вместо того, чтобы принять, мы часто пытаемся «лечить». Водим к психологам. Сажаем на лекарства (да, бывает и такое). Ломаем характер, потому что он неудобный.

А потом удивляемся, почему дети вырастают тревожными, неуверенными, зависимыми от чужого мнения. Потому что мы сломали в них то, что делало их сильными.

История про девочку, которая не хотела дружить по расписанию

Расскажу про девочку — Алису. Четвёртый класс. Умная, начитанная, с отличной речью. Она не дружила с девочками из класса. Не потому, что её не принимали — её принимали. Ей просто было неинтересно.

Пока одноклассницы обсуждали мальчиков и косметику, Алиса читала и писала рассказы. На переменах она сидела в библиотеке. В столовой — одна, но не печальная, а сосредоточенная, как будто обдумывала что-то важное.

Классный руководитель (не я, это было в параллельном классе) была тревогу. «Ребёнок замкнут. Не общается. Надо к психологу». Психолог сказала: «Признаки депрессии. Рекомендую антидепрессанты».

Мама Алисы пришла ко мне (я тогда уже работала в школе, и мы были знакомы) и спросила: «Что делать? Они меня запугали. Говорят, если не лечить сейчас, будет хуже».

Я спросила:

— А дома она нормально общается?

— Да. С нами. Со своей подругой из музыкалки.

— Сколько у неё подруг?

— Одна. Но они очень близки.

— А в классе она плачет? Говорит, что ей плохо?

— Нет. Она говорит, что ей скучно. Что девочки «глупые»

и обсуждают «ерунду».

Я сказала: «Не водите её к психиатру. Не надо антидепрессантов. Просто переведите её в другой класс. Или примите, что она не обязана дружить с теми, кто ей неинтересен. Это не болезнь — это разборчивость».

Мама послушалась. Алису перевели в другой класс, где было больше детей, увлекающихся литературой. Она нашла там подругу. Не десять — одну. И была счастлива.

А если бы её «пролечили»? Если бы убедили, что с ней что-то не так? Она выросла бы с ощущением, что её нормальная потребность в избирательном общении — это симптом. И всю жизнь боролась бы с собой.

Что я как учитель хочу сказать

Не каждый ребёнок, который не бегает на перемене с мячом, — аутист.

Не каждый ребёнок, который не вписывается в компанию, — социально неблагополучный.

Не каждый ребёнок, который спорит с учителем, — оппозиционно-вызывающий.

Может быть, он просто умнее и честнее нас.

Может быть, он видит то, чего не видим мы.

Может быть, он не ищет одобрения, потому что не нуждается в нём.

И это — не проблема. Это — дар.

Мы, взрослые, так боимся, что ребёнок будет один, что забываем спросить: а ему самому плохо от этого одиночества? Или это нам плохо, потому что не вписывается в нашу картинку «счастливого детства»?

Я перестала бить тревогу по поводу детей, которые сидят у стены. Я подхожу, спрашиваю: «Тебе нормально?» И если они отвечают «да» — я верю. Не лезу. Не спасаю. Не тащу к психологу.

Потому что самое страшное — не одиночество. А когда тебя начинают лечить от того, что не является болезнью.

Глава 3. «А если учительница злая»

Фраза, которую невозможно опровергнуть

Я думала, что меня уже ничем не удивить. Думала, что научилась не принимать близко к сердцу обидные слова.

Я ошибалась.

Тот день я запомнила навсегда. Обычный вторник. После уроков я разбирала тетради, когда мама моего ученика начала мне писать. Мама Саши — мальчика из первого класса, тихого, уставшего, который часто спал на уроках и который делал вид, что пишет, водя ручкой по бумаге, но не оставляя ни буквы.

— Вы его не любите.

Я даже не сразу поняла, что она сказала. Голос был ровный, почти спокойный, но глаза — глаза горели. В них была такая боль, что у меня внутри что-то оборвалось.

— Простите, что?

— Вы не любите моего сына. Я всё вижу. Он сам не свой. Дома истерики. Он говорит, что вы к нему придираетесь. Что вы не отпускаете его на перемены. Что вы... — она запнулась, — что вы его унижаете.

Я села. Честно, у меня подкосились ноги.

Я работала с Сашей с первого сентября. Знаю, что он ленился. Знаю, что он делает половину работы или делает вид, что делает. Знаю, что он часто опаздывает — они живут далеко, в пробках, и я всегда делала вид, что не замечаю, как он тихонько заходит через пять, десять, пятнадцать минут после звонка. Знаю, что он спит на уроках — и я его не будила грубо, просто подходила, трогала за плечо, шептала: «Саш, давай, просыпайся, мы сейчас интересное будем делать».

Я относилась к нему с пониманием. С уважением. Я никогда не повышала на него голос. Никогда не называла его ленивым (даже про себя). Я просто каждый день объясняла ему одно и то же, садилась рядом, водила его рукой по строчке, чтобы он наконец понял, как пишется буква «а».

И вдруг — «Вы его не любите».

Как это опровергнуть?

Сказать: «Я люблю его, как и всех»? Это звучит фальшиво. Любовь учителя — её нельзя измерить ни в литрах, ни в килограммах, ни в часах, потраченных на ребёнка. Это не та любовь, про которую говорят «я тебя люблю» и обнимают. Это любовь-терпение. Любовь-работа. Любовь-спокойствие. Она не кричит о себе. Она просто каждый день приходит в класс и делает своё дело.

Но разве это объяснишь маме, у которой внутри кипит?

— Давайте спокойно поговорим. Что именно вас беспокоит?

Опоздывает, спит, не пишет — и учитель виноват?

Мы говорили больше часа.

Мама перечисляла обиды. Саша не успевает. Саша не понимает материал. Саша устаёт. Саша дома сам на себя не похож — истерики, слёзы, не хочет делать уроки. А раньше, в садике, всё было хорошо.

— Вы к нему несправедливы. Вы заставляете его писать, когда он не может. Вы не отпускаете его на перемену, он сидит и дописывает. Вы...



— Стоп. — я возразила. — Никогда. Ни разу. Я не оставляла Сашу на перемене. Никогда. После звонка я говорю: «Все отдыхают». И он встаёт вместе со всеми. Но иногда он сам садится дописывать. Я ему говорю: «Иди, потом доделаешь». Он не идёт. Он боится отстать. Но это не я его держу. Это его собственный страх.

— Он говорит, что вы не разрешаете.

— Он так чувствует. Но это не правда. Я готова повторить это при нём. При директоре. При ком угодно.

Мама замолчала. Я видела, что она не до конца верит. Но она хотя бы перестала кричать.

Я продолжила:

— Ваш сын устаёт. Он приходит сонный. Он не высыпается. Он не успевает за темпом класса. Я предлагала вам — давайте заниматься дополнительно, я найду время. Вы отказались. Я предлагала перевести его в школу поближе к дому, чтобы не тратить полтора часа на дорогу. Вы не хотите.

— Мы не будем переводить. Это наша школа. Мы выбрали её специально.

— Тогда давайте искать другие решения. Но обвинять меня в том, что я не люблю вашего ребёнка — это не решение. Это удар ниже пояса.

Диктофон в кармане и родительский чат

Через неделю я узнала, что Сашина мама записывает мои уроки на диктофон.

Я не испугалась. Я даже обрадовалась.

Пусть слушает. Пусть записывает. Пусть покажет кому угодно — завучу, директору, психологу, комиссии. Она не найдёт там ничего, кроме усталого, но терпеливого голоса, который двадцать раз объясняет одно и то же. Кроме слов «Саша, давай, ты можешь», «Саша, не спеши», «Саша, молодец, сегодня написал целую строчку».

Я не боюсь записей. Я боюсь, когда учителя боятся записей. Значит, им есть что скрывать. Мне — нет.

Но мама не предъявила запись. Никогда. Потому что там не было компромата. Там была обычная работа обычного учителя, который старается, чтобы все дети хоть чему-то научились.

Зато в родительском чате появились сообщения.

«Учительница не любит моего сына».

«Она к нему придирается».

«Она не отпускает его на перемены».

«Мы вынуждены уходить из этого класса».

Я читала и чувствовала, как внутри закипает обида. Не за себя — за Сашу. Потому что его мама не помогала ему решать проблемы. Она просто искала виноватых. И нашла — меня.

Я не стала писать в чат. Не стала оправдываться. Не стала объяснять, как всё было на самом деле. Потому что в родительском чате это бесполезно. Там уже вынесен приговор, и апелляции не принимаются.

Я пригласила родителей на беседу к директору.

Разговор у директора: присутствует папа.

Директор — мудрая женщина, которая работает в школе уже тридцать лет. Она выслушала маму. Выслушала меня. А потом сказала:

— Что именно, по вашему мнению, делает учительница, что ваш сын чувствует себя плохо? Конкретные факты.

Молчание.

Тогда заговорил папа. Спокойный, уставший, видимо, тоже измотанный этой историей.

— Сын действительно не справляется. Он приходит домой и плачет. Но мы знаем, что он ленится. Он и дома не хочет делать уроки, пока не поставишь его в угол. Я не думаю, что учительница виновата. Просто мы не можем ему помочь.

Директор ответила:

— Я на стороне мальчика. А мальчику нужна не война с учителем, а нормальный режим и школа рядом с домом.

Это был переломный момент. Директор сказала то, что я боялась сказать сама: проблема не в школе. Проблема — в пробках, в недосыпе, в пробелах, которые копились с первого класса, и в нежелании признать, что ребёнку просто тяжело.

Мы договорились, что Саша остаётся в классе до конца четверти. А потом родители решат — либо они меняют режим (ложиться раньше, выезжать раньше), либо переводят его в школу поближе.

Они перевели.

Через полгода я встретила папу в супермаркете. Спросила: «Как Саша?» Он вздохнул: «Те же проблемы. Только теперь они на нового учителя. Мама опять недовольна. Говорит, что там тоже не понимают её сына».

Я не удивилась. Я знала: проблема не в учителе. Проблема в нежелании увидеть реальность. В нежелании признать, что иногда причина неудач — не «злая учительница», а пробки, недосып, лень, которую не побороли вовремя.

Но разве скажешь это маме, которая уже выбрала себе врага?

«Вы его не любите» — фраза, которая не про любовь

Знаете, я долго думала об этом случае. Перебирала в голове. Искала, где я могла ошибиться.

Может, я была недостаточно мягкой? Может, я слишком часто поправляла Сашу? Может, мне не стоило предлагать перевестись в другую школу — вдруг она восприняла это как «убирайтесь отсюда»?

Я не нашла ответов. И теперь думаю иначе.

Фраза «Вы его не любите» — она не про учителя. Она про маму. Про её страх. Про её беспомощность. Про её нежелание признать, что она сама не справляется. Что она не может помочь сыну с уроками. Что она выбрала школу, до которой полтора часа езды, и теперь ребёнок спит на парте. Что она не может признать — её сын обычный, не гениальный, ему просто трудно, и это нормально.

Обвинить учителя проще, чем изменить свою жизнь. Проще сказать «вы его не любите», чем признать: «Я не знаю, что делать». Проще записывать уроки на диктофон и искать компромат, чем сесть и час в день заниматься с ребёнком дома.

Я не оправдываюсь. Я просто констатирую факт.

Учитель — удобная мишень. Мы всегда под рукой. Нас можно обвинить в чём угодно, и мы не сможем оправдаться, потому что наше оправдание — это ежедневная работа, которую никто не видит.

Мама Саши не увидела. И, наверное, никогда не увидит.

Как отличить «злую учительницу» от просто требовательной?

Теперь — важное. Для мам, которые читают эту книгу и боятся, что их ребёнку попался «злой учитель».

Я скажу честно: злые учителя бывают. Я их встречала. Крикливые, нервные, которые срываются на детях. Которые унижают, обзывают, которые не умеют держать дистанцию и превращают урок в выяснение отношений. Они есть. И от них надо уходить. Без сомнений.

Но есть и другие.

Требовательные. Строгие. Те, кто не даёт спуска. Кто заставляет переписывать, если криво написал. Кто не ставит пятёрку «за красивые глаза». Кто может повысить голос, если класс расшумелся. Кто не разрешает болтать на уроке и требует тишины.

Их часто путают со «злыми». А зря.

Требовательный учитель — это учитель, который верит в ребёнка. Который знает, что он может лучше. Который не даёт ему скатываться в «и так сойдёт». Который готов сидеть после уроков и объяснять двадцатый раз, но не поставит пятёрку, если ребёнок ничего не понял.

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.