

## Настав час для #ВихованняБезСорому

Ніколи не забуду той день, коли в повному людей ресторані до мене підійшла жінка, подивилася, як я не криючись годую грудьми Еверетта, якому було тоді десять місяців, і схопила свій телефон. Вона сфотографувала мене, а тоді буркнула під носа: «Гидота!» — перш ніж втекти. Я була ошелешена. Я не привертала до себе уваги. Мій син не плакав. Я просто разом зі своєю родиною їла піцу із сиром і пепероні. Однак то було не вперше, коли я відчула, що мене засуджують як матір. Ще до народження мого сина лікарка, темноволоса тридцятишестирічна жінка, зверхнім тоном прокоментувала мою вагу під час вагітності. Незнайома людина сіла біля мене в метро і спитала, чи планую я сидіти вдома й виховувати дітей, «бо так робити найкраще». Моя бабуся розповідала своїй перукарці, геть незнайомій зі мною людині, буцімто ніколи не думала, що я стану матір'ю, адже «надто переймаюся своєю кар'єрою».

Коли народився Еверетт, сором і звинувачення лише посилились. У своєму кварталі в Нью-Йорку я бачила матусь, які наввипередки хизувалися репетиторами й модними складаними візочками. Моїх дітей не допускали на деякі ігрові

майданчики, бо я мала із собою роботу («Няням вхід заборонено, лише справжні матері»), незнайомці в магазині читали мені лекції про догляд за дітьми («Нащо ви вийшли з дому з таким крихітним немовлям?»), соромили за годування грудьми на людях («Тут не можна годувати грудьми!»), а ще неможливо було вийти в мережу, не натикаючись скрізь на життєво важливі дописи, що починалися словами: «Я, звісно, не нав'язуюся, але...»

Вислуховуючи нескінченну критику в перший рік життя Еверетта, я вирішила щось із цим робити. Я збрала маленьку, але потужну команду за великим квадратним столом у *Yahoo!*, де працювала на той час, і згуртувала їх навколо простої ідеї: задіяти нашу масштабну платформу, щоб спонукати людей двічі подумати, перш ніж висловлювати ниці коментарі на адресу інших батьків. Треба пролити світло на те, що ми всі робимо якнайкраще. Замість прискіпуватись одне до одного з безглузких причин, ми мали б скерувати сили на підтримку одне одного.

Рух розпочався простим твітом: «Вас колись засуджували як батьків? Більше ніякого осуду! #ВихованняБезСорому». Я була донесочу сита тим, як батьки критикують батьків, як усі ми змушуємо одне одного соромитися того, що не дотягуємо до необґрунтованих ідеалів зразкового батьківства, котрі не відповідають знайомій мені реальності. Батьківство — це важко, батьківство — це безлад. Я не була бездоганною, але добре справлялася. Я опублікувала в блозі допис, у якому гнівно засудила критику, з якою зіткнулася (і додала, що не бачу нічого страшного в тому, що мій син, наприклад, іноді вечеряє крекерами). Ідея поширилася зі швидкістю лісової пожежі. Кришмітка потрапила в тренди у твіттері. Виявилось, що я була не сама.

Якщо у вас є діти, сьогодні вас клянуть, коли робите те, і так само клянуть, коли не робите се. Та як досвідчена журналістка я знаю, що вголос розповідають лише частину історії. Як головна редакторка й засновниця *Yahoo! Parenting* і натхненниця руху *#ВихованняБезСорому* (*#NoShameParenting*), що наразі набрав понад 170 мільйонів послідовників у соцмережах, я рішуче налаштована розставити крапки над «і».

Я перевіряла дослідження. Говорила з лікарями, психологами, тренерами зі сну, педіатрами й більш ніж п'ятдесятьма родинами по всій країні — з великих і малих міст. Прочитала купу книжок (щоб ви не мусили). І ось що я дізналася. Існує кілька загальних настанов, яких варто дотримуватися батькам. Надійний лікар — чудовий партнер. Не можна наражати дітей на відверто небезпечні ситуації, у яких фігурує зброя. Не всі експерти — відстій. Вашим дітям, безумовно, потрібні любов, їжа, спальне місце та здорові обмеження. Але головне: ми як батьки занадто себе накручуємо. Ви не зіпсуєте життя своїм дітям, вибравши не той візочок. Не зіпсуєте життя своїм дітям, годуючи їх дитячою сумішшю, а не грудним молоком. Не зіпсуєте життя своїм дітям, віддавши їх у дитячий садочок із хорошою репутацією замість кинути роботу й сидіти з ними вдома. І вже точно не можна зіпсувати життя своїм дітям, якщо вони кілька ночей плакатимуть, привчаючись засинати самостійно.

«Але ж дослідження! Дослідження! — непокояться загнані, виснажені батьки, коли я пояснюю ці реалії за кавою, доки вони жонглюють невтішним малям і величезним візочком, повним дерев'яних іграшок. — Хіба ви не чули, що привчання до сну руйнує немовлятам життя? Що, як у них ніколи не сформується надійна прив'язаність?»

Ви надто суворі до себе. Дослідження, які всі невтомно цитують як доказ, буцімто привчання до сну руйнує дітям життя,

посилається на шурів, які облизують одне одного, і румунських сиріт, яких цілодобово приковували до ліжечка протягом перших трьох років життя. Звісно, навіть ті батьки, які найбільше потерпають від утрати сну, навряд чи можуть співвіднести ці граничні обставини з досвідом власних дітей.

Чому ж експерти так сильно лякають батьків? На це є кілька причин.

*Гроші.* Товари для дітей — величезна дійна корова. Саме лише виробництво дитячих сумішей є бізнесом на 11,5 мільярдів доларів. Більшість найпопулярніших експертів з догляду за дітьми щось продають, зокрема продукти, послуги та / або певну систему поглядів (та організації, що стоять за ними). А звідси впливає...

*Влада й приховані програми.* Багато того, чого ми соромимось (або соромимо цим одне одного), коріниться в релігії, патріархальному ладі, сексизмі, расизмі або класових війнах. «Ла Лече Лігу», на чії поради з грудного вигодовування покладаються так багато з нас, заснували домогосподарки-католички, які виступали категорично проти праці жінок поза домашнім господарством. Посібник зі сну «Орієнтуємося на дитину», який розхвалюють у групах матерів у фейсбуці, насправді спочатку уклали як релігійний підручник під назвою «Підготовка до батьківства: привнесення Божого ладу в денний уклад вашої дитини й спокійного сну в нічний». Доктор Сірс, якого називають засновником «природного батьківства», і його дружина Марта — євангелічні християни, які вірять у «Божий план з виховання дітей у родині, де чоловік — голова, а дружина — підлегла». Дитячу суміш вибирали представники вищого класу, доки опір зростанню