

# ЛЕГКО!

## Норвежский подход к воспитанию детей



[https://t.me/shop\\_courses](https://t.me/shop_courses)

Анастасия Рубашевская

[https://t.me/shop\\_courses](https://t.me/shop_courses)

Анастасия Рубашевская

**Легко! Норвежский подход  
к воспитанию детей**

«Автор»

2023

## **Рубашевская А.**

Легко! Норвежский подход к воспитанию детей /  
А. Рубашевская — «Автор», 2023

«Ах, какая это мука — воспитывать!» — помните эту знаменитую фразу фрекен Бок? Не согласимся с домомучительницей Карлсона, ведь она не знала счастья материнства. Быть родителем — и ответственно, и увлекательно, и не столь уж мучительно, если при неизменной любви кребенку не подавлять его, не нагнетать ситуацию, не впадать в панику и находить простые решения постоянно возникающих сложных вопросов. Именно с этой установкой живут и воспитывают своих детей мамы и папы в Норвегии. Они умеют справляться с трудностями, получать удовольствие от общения с детьми и не менять свою жизнь с их появлением. Хотите перенять полезный опыт? Читайте эту книгу: ее автор разузнала секреты норвежских родителей, применила их в воспитании собственных детей и делится полученным опытом с читателями.

# Содержание

Предисловие	5
Глава 0. Знакомство с головой тигра	8
Глава 1. Ничего особенного – вы просто беременны	14
Глава 2. Роды по-норвежски	19
Глава 3. Паштет и скумбрия – лучший прикорм для малыша	25
Глава 4. Пробежки пап с велосипедными колясками и законы декрета	31
Глава 5. Веселые будни норвежского садика	37
Глава 6. Никаких волшебных таблеток, просто терпение и парацетамол	43
Глава 7. Дети и родители равны в правах	48
Глава 8. Режим для детей – «взрослое» время для родителей	54
Глава 9. Плавание важнее математики	59
Глава 10. Спорт, в котором побеждают все	64
Глава 11. Палатка вместо гаджета	68
Глава 12. Торт из пакета – и праздник удался	73
Заключение	79

# Анастасия Рубашевская

## Легко! Норвежский подход к воспитанию детей

### Предисловие

Мой третий день рождения в Норвегии, февраль, моему сыну Александру недавно исполнилось полгода. Чтобы себя побаловать, мы идем в пиццерию, где вечерами подрабатывает Тот Самый. Пробираясь между столиков с огромной коляской, мы выбираем стол у окна, рядом с нами расположена небольшая игровая зона для детей. Тот Самый приносит детский стульчик и меню. Наш бюджет не позволяет нам ходить по кафе и ресторанам часто, но меню этого заведения мы знаем наизусть. Сделав заказ, я отправляю Того Самого проскользнуть на кухню и разогреть детское питание, которое я приготовила дома. Мой сын начал получать первый прикорм с пяти месяцев, и сейчас к парным овощам мы начали понемногу добавлять мясо. Обычно я варю на пару кабачки, тыкву, брокколи и цветную капусту, перетираю их через сито, добавляю масло и немного мясного пюре. Порцию такого блюда я взяла с собой и сегодня.

Суббота, обеденное время, поэтому в пиццерии много семейств с детьми разных возрастов. Тот Самый разогрел обед для сына и принял его кормить. Я тем временем смотрю по сторонам и наблюдаю за детьми возраста немного старше Александра, около года. Родители без тени смущения предлагают им пиццу на обед.

– Посмотри, как этот малыш будет жевать эту пиццу? У него и зубов-то еще маловато? – удивленно шепчу я Тому Самому.

– Это еще что! Я, когда работаю, вижу, как официанты приносят куски пиццы и просят их перемолоть в блендере для детей, у которых совсем зубов нет, – продолжает шокировать меня мой муж.

Я изумлена! Пицца – это еда, которая не имеет ничего общего со здоровым питанием и детьми. Я испытываю невероятные угрызения совести всякий раз, когда мне приходится покупать готовую еду в банке, а не готовить ее самой. Однако, кажется, норвежских родителей это не беспокоит. На приеме у медсестры через месяц с небольшим спрашиваю, что она думает о таком питании.

– Пицца, гамбургеры и другие продукты содержат тот же набор питательных элементов: белки, жиры и углеводы. Родители выбирают сами, чем кормить ребенка. Мы советуем лишь ограничить сладкие или соленые блюда. А кусок пиццы, съеденный в выходной, не принесет вреда здоровью, а родители смогут отдохнуть, – сказала наша медсестра.

Мои доводы про гастрит и привыкание к «вредным» продуктам не были приняты во внимание. Согласно статистике, людей, страдающих гастритом или другими расстройствами пищеварения, в Норвегии не больше, чем в странах Восточной Европы. Я задумалась, так уж обязательно ежедневно варить на пару первый прикорм? Тем более, что норвежские родители выглядели спокойными и уверенными в себе, они непринужденно болтали и наслаждались обедом.

Кроме того, они так легко реагировали на мелкие провинности детей. Дети были детьми. Они роняли куски пиццы, разливали напитки и рвали салфетки. Родители или вообще не замечали происходившего, или хотели вместе с детьми. Когда же мой сын спустя пару месяцев разольет на меня стакан яблочного сока, я всплесну руками и крикну: «Поаккуратней», на моем лице не будет и тени улыбки. В тот день, сидя в пиццерии, я подумала:

– Фу, что за воспитание?! Даже не пытаются научить вести себя подобающе!

Норвежцев это устраивает. Зачем кричать и поучать, пилить и воспитывать? Кстати, слово «воспитывать» считается здесь слишком жестким по отношению к детям. Детей не воспитывают, их растят. Работники пиццерии, кажется, готовы убрать за детьми, родители осознают, что одежда уже промокла, а дети просто думают о том, как все забавно получилось.

Конечно, такое попустительство можно списать на высокий уровень жизни. Меня до сих пор удивляет количество забытых вещей на остановках, в спортзалах, магазинах и школах. Пришлось разыскивать с помощью местной газеты владельца айпада, пролежавшего четыре дня на остановке автобуса. Однако, прожив в Норвегии двенадцать лет, мне не кажется, что норвежцы бездумно сорят деньгами, не заботятся о своих детях и думают только о себе.

Вот с чем уж точно не поспоришь, так это с высоким уровнем свободы от условностей и всевозможных рамок. Наблюдая за норвежцами в университете, аэропорту или торговом центре, можно удивляться их «беспроblemности». Лавочки заняты или расположены слишком далеко – нет никакой проблемы сесть на пол, причем никому – ни детям, ни взрослым. Стало жарко – раздевайся, легко могут снять обувь и ходить в носках в помещении. Понравилась закуска или десерт – берут последнее без зазрения совести. Так и с детьми. Нет времени готовить полезный обед – поедим все вместе пиццу; решил пойти в поход с детьми, но пошел дождь – просто оденем дождевики; не хочешь заниматься приучением к горшку дома – на себя это возьмет садик. У нас же все это считается «неприличным», и родители тратят невероятное количество нервов, времени и сил, чтобы обучить детей всем премудростям этикета.

Если вы когда-нибудь смотрели «Дневник Бриджит Джонс», вы легко сможете представить разницу в отношении к жизни родителей в Норвегии и России. Марк Дарси представляет собой русский подход к родительству – уверенный в себе, решительный, заносчивый и высокомерный, преисполненный чувства гордости. На публике он холоден и безэмоционален, хотя внутри него кипят чувства. А вот Бриджит Джонс совсем другая – легкая, свободная, говорит, что думает, не боится показаться смешной. Когда Бриджит и Марк ждут результата теста на беременность, их диалог демонстрирует разность их подходов к воспитанию детей. Марк мечтает о сыне, который, как все предыдущие поколения мужчин в его семье, отправится учиться в старейшую частную школу для мальчиков и продолжит вековые традиции. Бриджит возмущена:

– Мой сын никогда не отправится в это расистское заведение, где тебе в зад забивают кочергу, которую ты до конца жизни не имеешь права вытащить.

Кочерга – стереотипы и условности, диктуемые обществом:

– Не можешь забеременеть – сама виновата.

– Забеременела – каблуки не носи, волосы не стриги и кофе не пей.

– Родила… А вы не купили супер-пупер «хреновину» для ребенка! Зачем вообще тогда заводили ребенка, если не можете обеспечить всем необходимым?

– Вы купили супер-пупер «хреновину», но без прибамбасов. Нищеброды! Нормально ребенка вы не воспитаете!

– Чем ты его кормишь? Этот кабачок экологичный?

– Два года и еще в памперсах? Ты вообще мать или мачеха?

– Дай соску – сосать палец неприлично и палец будет кривой!

– Забери соску – он уже слишком большой, должен засыпать без нее!

...

Список бесконечен.

Все это молодые родителей слышат от друзей, соседей и родных. А уж когда к числу дающих советы подключаются профессионалы, тут-то становится по-настоящему страшно. Гинекологи, акушеры, детские врачи, воспитатели садиков и учителя школ только усиливают социальное давление на молодых родителей. В Норвегии я все больше и больше замечала, что все специалисты, с которыми я сталкивалась за годы моего родительства, спокойны как удавы

и источают уверенность в себе. Они пытаются убедить меня в том, что с моими детьми все хорошо, а сама я все делаю правильно, снизить мой уровень стресса и напомнить, что дети – это часть вашей жизни наряду с любовью, работой и хобби. Я не только мать, я женщина, коллега, друг. Вы не несете ответственность за мокрые штанишки, разбитую чашку или нежелание вашего ребенка есть рыбу. Родители не находятся под постоянным прицелом, они не должны обществу предоставить «готового» ребенка, то есть готового к жизни без памперсов, беспрекословному послушанию, знанию всех ответов на задаваемые вопросы. Норвежское общество берет на себе часть ответственности за взращивание и обучение подрастающего поколения, ведь они уверены, что каждый ребенок – часть общества, а не только собственность двух людей.

Эта книга расскажет, что современный родитель – не тревожный и несчастный, а уверенный в себе человек, который сам принимает удобные для себя решения. В Норвегии понятия «нормальность» по отношению к родительству и детству не существует.

Как растили и воспитывали нас наши родители? А их родители? Моя мама кормила меня манкой, сваренной на деревенском непастеризованном коровьем молоке. Бабушка оставляла маму одну спать в коммуналке и убегала с дедушкой на танцы. Они объясняют это так: тогда время было другое, ну мы же не знали... И тем не менее, продолжают давать советы. Каждое следующее поколение растит детей по-новому. Современные восточнославянские родители сверхсознательны, самоуверенны и гипервовлечены во все, что связано с детьми. Особенно матери. Они должны разбираться в здравоохранении не хуже педиатра, образовании – не хуже учителя, кризисах развития – не хуже психолога, здоровом питании – не хуже диетолога. Если ты чего-то не знаешь, ты просто обязан «прогуглить» и узнать. «Не знать» в современном мире запрещено. Такой социальный прессинг не дает шанса на ошибку. Кроме того, на маме лежит ответственность не только за ребенка, но и за благополучие всей семьи. Она должна не просто готовить как повар мишленовского ресторана и обставлять дом как дизайнер интерьера, но еще и бомбически выглядеть.

Эта книга о том, что родители сталкиваются с одинаковыми сложностями на всем пути от зачатия до начала взросления ребенка. Однако отношение к проблемам и способы их решения могут усложнить вашу жизнь, а могут упростить. Родительство может стать частью счастливой жизни, а может – подвигом. Время родительства – это не время жертв и лишений, не время откладывать жизнь на потом: «Вот дети подрастут и тогда... Отдохну, займусь спортом, заведу собаку, напишу книгу...». Не надо ставить жизнь на паузу – все можно делать с детьми. И норвежцы в этом преуспели.

Норвежские родители воспринимают ежедневные трудности без драмы, они не сгущают краски и не забывают о себе. Книга содержит конкретные примеры того, как норвежский подход облегчает жизнь родителей, рассказывает о равном вовлечении отцов и матерей в родительство и месте ребенка в обществе.

Норвежские родители нашли способ справляться со сложностями, получать удовольствие от общения с детьми и не менять свою жизнь с их появлением. Подсмотрела за ними, протестировала на своих детях и делюсь с вами в этой книге.

## Глава 0. Знакомство с головой тигра

Мое внимание от собеседования с кандидатом на должность специалиста отдела продаж отвлек провибрировавший на столе телефон.

– Извините, возможно, что-то важное, – сказала я миловидной девушке-студентке архитектурного факультета, искавшей возможность подработки в нашей компании.

Обычно я так не делаю. Но в этот раз какое-то внутреннее предчувствие заставило меня отвлечься на телефонное сообщение.

– Мне предложили магистратуру …в Норвегии, – прочитала я на экране раскладного мобильного телефона.

Отправитель – Тот Самый. Пульс застучал в моей голове. Тяжело вздохнув, я все же решила закончить собеседование, прежде чем разобраться, что к чему.

В тот день моросил дождь, хотя несколько недель кряду светило теплое апрельское солнышко. Такое изменение погоды стало для меня неожиданностью, поэтому по пути от остановки до офиса меня спасал только капюшон, наброшенный на голову. Я ежилась, когда холодные капли попадали на лицо, и переживала за макияж и прическу. Спустя почти год после получения диплома о высшем финансовом образовании я все еще не бросила студенческую работу по вечерам, а в нагрузку получила еще одну работу на полный день. Я работала «правой рукой» директора мебельной компании, сама же директор находилась в декретном отпуске. Мне казалось, должность моя звучит гордо, и сама себе я представлялась серьезным воротилем мебельного бизнеса. Однако это не так. Штат сотрудников был небольшим, состоящим из продавцов мебели на заказ. Целыми днями я общалась с недовольными клиентами. После чего бежала на подработку, оставляя в раздевалке юбку-карандаш и туфли-лодочки, переоблачаясь в фирменную форму известной сети быстрого питания. Я не могла отказаться от возможности дополнительного заработка, ведь организация свадьбы требовала все больше и больше материальных вливаний. Торжественное событие было назначено на конец июня.

Тот Самый – мой будущий муж. Невысокий, коренастый, с копной темных кудрявых волос, образцовый студент лучшего учебного заведения в стране, отличник. Он на год, точнее, одиннадцать месяцев, младше меня, поэтому он активно готовился к защите диплома, выпускным экзаменам и распределению куда-то в глушь. Если вам повезло не знать, что такое «распределение в глушь», вы счастливый человек. Но в Беларуси в те годы, если ты получил высшее образование бесплатно, должен был отработать на государство два года там, куда оно, государство, тебя пошлет. Само собой, посыпали туда, куда добровольно идти работать не хотели. Мы же рассчитывали «договориться» с деканатом и изменить строчку колхоз «Рассвет» на «Брестский завод #неважногого». На самом деле, я не планировала так далеко. Сейчас голова болела о ресторане, фотографе, цветах и платье. Опция долгосрочного планирования в моей голове была временно отключена, по крайней мере, до появления сообщения на моем телефоне.

Тот Самый сделал мне предложение через полгода нашей совместной жизни. Казалось бы, слишком рано, но не для тех, кто нас хорошо знал. Мы познакомились на работе, в самом популярном ресторане быстрого питания в мире. Я была студенткой третьего курса университета, он студентом второго. Он устроился на работу на месяц раньше меня и задирал нос. В первый день он мне ужасно не понравился, но как говорится, стерпится – слюбится. Смены у нас были почти всегда вместе, ведь утром мы были заняты в университетах и могли работать только после обеда. Так мы подружились. Иногда ходили в кино или гулять по ночному городу, жаловались на свои вторые половинки и перемывали косточки начальству. Мы решительно доказывали всем и самим себе, что дружба между мужчиной и женщиной существует и никакого тут эротического подтекста. Нам это успешно удавалось целых три года. Пока однажды, на спонтанной вечеринке после долгого рабочего дня, сила притяжения, помноженная на гра-

дус опьянения, не взяла верх. Проснулись мы в одной кровати. Я чувствовала себя неловко, но увидев счастливое лицо моего бывшего друга, я задумалась, может он Тот Самый. Так и оказалось.

После собеседования девушку я на работу, кстати, взяла, и стала называть Тому Самому, стремясь узнать подробности и масштабы бедствия. После третьей неудачной попытки я получила сообщение: «Не могу говорить, обсудим вечером дома».

Работать в этот день я больше не могла. Руки потянулись к ноутбуку на столе. Google... Норвегия... Википедия... Пожалуй, ей можно доверять. Кроме информации о географическом положении и политическом устройстве, я узнала, что начиная с 2009 года Норвегия возглавляет список стран с наивысшим индексом человеческого развития.

– И такое бывает? – удивилась я.

Оказалось, это обобщенный показатель, рассчитываемый ежегодно для сравнения уровня жизни, грамотности, образования и долголетия. Значит, Норвегия – страна с высоко-развитой системой образования и здравоохранения. Только люди, влюбленные в статистику, могут без ужаса в глазах рассматривать формулу расчета этого мудреного показателя. Кроме того, я узнала, что население Норвегии всего лишь 5 миллионов, это в два раза меньше населения Беларуси или Москвы. Круг наших друзей делился на тех, кто не видел свою жизнь за пределами родного ареала обитания, и тех, кто стремился переехать за границу в поисках лучшей жизни. Популярными направлениями переезда считались Москва (не путать с Россией) или США. Никакие слабонаселенные страны размером с Новую Зеландию, Словению или Республику Конго в списках не значились. Мы всегда относили себя к первому типу, планировали свою жизнь по принципу «где родился, там и пригодился».

– Да, все это конечно интересно, – подумала я, – но поедет-то только Тот Самый. А я останусь ждать его тут как жена декабриста.

Дождавшись конца рабочего дня, я поспешила домой. Мы встречались с Тем Самым в центре города, заскакивали в магазин купить что-нибудь на ужин и уже вместе ехали в наш спальный район. Не в силах ждать до дома, я прошептала:

– Ты хочешь сказать, что ты уедешь в Норвегию на два года?

В глазах Того Само читалось:

– Может, не будем обсуждать это в переполненном автобусе?

Наставая на ответе, я легонько подтолкнула Того Самого локтем, он скривился больше от возмущения, чем от боли, и сказал:

– Решение еще не принято.

Немного помолчал и добавил:

– И я буду приезжать.

Автобус остановился, и мы пошли домой.

– Если ты не поступал и не подавал документы, как можно попасть в магистратуру в другую страну? – недоумевала я.

– Надя меня порекомендовала, – пожимая плечами, сообщил Тот Самый голосом, которым сообщают только секретную информацию.

– Кто? А почему она сама не едет? – возмущенно спросила я.

Надя – не только лучшая ученица потока, одногруппница Того Самого, но и его бывшая девушка. Именно ее мы обсуждали долгими ночных прогулками, еще когда были друзьями.

– Она едет, – как само собой разумеющееся произнес Тот Самый.

– Туши свет! – подумала я. – Свадьба, значит, в конце июня, а уже в начале августа Тот Самый со своей бывшей уедут «на закат».

Я человек неревнивый, но все же есть же какие-то границы! Глаза у Того Самого горели, упускать шанс поучиться за границей было нельзя. После долгих переговоров Тот Самый полу-

чил от меня разрешение уехать на учебу, а я получила новый ноутбук для связи по скайпу и котенка, чтобы скрасить мое одиночество.

Свадьба прошла великолепно, медовый месяц просто замечательно. Пришло время прощаться до декабря. Я проводила Того Самого в аэропорт, всплакнула и пошла на работу. Ровно через две недели я спросила:

– Может, есть хоть какой-нибудь способ приехать к тебе?

И понеслось...

Мы испробовали не один способ, чтобы воссоединиться. Хлопоты заняли целый год. Но спустя этот год я стала гордой студенткой-магистранткой норвежского университета, специализирующегося в области логистики.

Это было сложное время. Но как не парадоксально, я стала любить Того Самого немножечко больше. Мы встречались за этот год четыре раза: на Новый год, в феврале на мой день рождения, на Пасху, а в середине июля он прилетел, чтобы меня забрать. Благодаря такому графику кризис первого года совместной жизни мы удачно проскочили.

Я уволилась с работы, вручила маме кота и упаковала вещи в два больших чемодана.

Туманное утро августа 2010 года. Минск – Рига – Осло – Молде. К четырем часам пополудни мы приземлились в конечном пункте назначения. У меня перехватило дух еще в воздухе. Облаков не было, и я любовалась невероятными горами, испещренными тонкими, узкими заливами. Высоко в горах лежал снег, уровнем ниже все было серое, еще ниже зеленое. Казалось, что самолет приземляется на воду, так удивительно на краю фьорда расположена взлетно-посадочная полоса в Молде.

Первое удивление поджидало меня уже в аэропорту. Аэропорт – это одноэтажное, небольшое здание, окруженное полями. На одном из них вальяжно пожевывали траву чернобелые производители молока.

– Глупь все же нас настигла, – язвительно заметила я.

Следуя инструкциям сотрудника аэропорта, мы попали в небольшой зал получения багажа.

Подхватив чемоданы, подошли к рейсовому автобусу.

– Мы живем на другом конце города. Хорошая возможность тебе все показать, – с энтузиазмом произнес Тот Самый, указывая на место возле окна.

Думаю, основное, что вы должны знать о Молде, – поездка длилась двадцать минут.

Выйдя из автобуса на другом конце города, мы оказались у порога студенческого общежития. Тот Самый раньше жил в другом общежитии – для одиноких, с отдельными комнатами, но общей кухней и душевыми. Теперь же в нашем распоряжении была квартира в семейном общежитии: тут жили семейные пары, некоторые с детьми. Два четырехэтажных кирпичных здания стояли друг напротив друга, между ними – небольшая, засыпанная щебнем детская площадка. Наше жилище находилось на третьем этаже и представляло собой стандартную двухкомнатную квартиру с отдельной спальней и гостиной, совмещенной с кухней. В Норвегии размер жилья принято мерить не только квадратными метрами, но и количеством спален. Наша квартира была самая меленькая из предложенных – только с одной спальней. Однокомнатных квартир или квартир-студий в Норвегии днем с огнем не сыщешь. Наличие как минимум одной изолированной спальни считается обязательным. Быстро осмотревшись и невзирая на аскетичную студенческую мебель, отсутствие штор и постельного белья, я засияла широкой улыбкой. Пожалуй, это самые роскошные жилищные условия, которые были в моей жизни. По крайней мере, к тому моменту. Мое любование новой жилплощадью с видом из окна на фьорд нарушил Тот Самый:

– Сегодня суббота, магазины закрываются в шесть. Нужно поторопиться, чтобы купить подушку и одеяло.

Мы оставили чемоданы и поспешили к автобусу, чтобы добраться до центра города. В торговом центре малолюдно. И хотя сам центр небольшой, мне он показался модным и современным.

– Еще нам нужна еда и много чего для дома, – сказал человек, у которого явно был план.

Мы накупили полные пакеты предметов первой необходимости за баснословные деньги.

– Продуктовые магазины закрываются позднее. Возле нашего общежития есть один, там все и купим, – командным голосом сказал Тот Самый уже по дороге домой.

До этого дня я считала себя шопоголиком, но сейчас мне казалось, это не закончится никогда.

– Ну почему мы не можем купить продукты завтра утром? А сейчас просто включить фильм и заснуть под него от усталости, – взмолилась я.

– Завтра магазины не работают, – констатировал Тот Самый.

Тот факт, что все магазины закрыты по воскресеньям, раздражал меня первые лет пять. «Семейный день», для которого закрывают даже магазины, был для меня в новинку. С самого детства я проводила выходные в походах с родителями на рынок и по магазинам. Теперь надо было планировать, что ты хочешь приготовить на выходных, ведь сбегать за молоком и хлебом не получится. Алкоголь продается только в специальных магазинах государственной монополии, работающих ограниченное время, и стоит он дорого.

К магазинным неожиданностям, кроме цен, стоит добавить еще хлеборезки и стоимость тары. Весь хлеб нужно нарезать самому, конечно, если тебе нужен нарезанный. Большие, мощные хлеборезки установлены в хлебном отделе, администрация магазина ожидает, что вы достаточно ответственны, чтобы не засовывать туда пальцы. О таких случаях я пока не слышала. Еще оказалось, что стоимость напитка на ценнике – это всего лишь стоимость напитка, а вот за тару, в которую он налит, придется доплатить еще несколько крон. Мне казалось это обманом. Ведь я не могу прийти с бидоном и попросить перелить мне лимонад в мою емкость, чтобы не платить за тару.

– Так почему бы не указывать стоимость целиком? – возмущалась я.

– Но тару ты обязуешься вернуть, – как бывалый ответил Тот Самый.

Я скептически прищурилась.

Переработка отходов и раздельный сбор мусора занимают особое место в повседневной жизни норвежцев. Почти полгода я училась ориентироваться в мусорках под мойкой на кухне: для пластика, для бумаги, для стекла и консервных банок, для биоразлагаемых отходов – для этих даже специальные пакеты используются. Кроме того, есть тара, которую надо сдавать в магазине, а электрический мусор вывозить на свалку электроприборов возле магазина электротехники. К слову, предпримчивые восточноевропейские студенты давно «просекли», что норвежцы выбрасывают электроприборы не всегда по причине того, что они перестали работать, иногда это просто замена старого девайса новым. Поэтому студенты иногда на свалку электроприборов не только приносили вещи, но и забирали. Так у нас появился первый пылесос.

Мы привезли с собой не так много вещей. Кроме одежды, постельного белья, пары ложек и вилок, мы взяли аптечку, в которой был и стандартный ртутный термометр. И конечно же, он разбрзлся. Кто знал тогда, что в Норвегии, как и в остальной части Европы, ртутные градусники запрещены с 2007 года. Первые несколько минут мы обдумывали, как утилизировать рассыпавшуюся по всей ванной комнате ртуть, и планировали скрыть следы этого преступления. В итоге мы сообщили куратору иностранных студентов, а уже она вызвала спасателей. Нет, нас не посадили в тюрьму, не выдворили из страны и даже не дали штраф. С нами просто поговорили и посмотрели так, будто мы приехали с ядерным оружием, причем, судя по всему, из прошлого века.

На второй день после переезда в Норвегию мы пошли знакомиться с моей будущей работодательницей. Работать по своей студенческой визе я пошла раньше, чем учиться. Тот Самый устроился в пиццерию еще год назад и договорился о рабочем месте и для меня. Учеба, работа, новая страна... Казалось бы, некогда скучать. Но через полгода я впала в депрессию. Дождливая осень и короткий световой день не добавляли оптимизма. Нехватка родных, друзей, общения и витамина D. Я плакала и просилась обратно. Мне не хотелось больше учиться, обещала, что подожду Того Самого в Минске и больше не буду ныть. Как Тот Самый терпел меня в то время... Сначала я целый год ныла и требовала, чтобы он забрал меня к себе побыстрее, а теперь я снова ныла и просилась домой.

– Давай подождем еще месяц, тогда мы сможем полететь домой на новогодние праздники и повидаться с друзьями, – утешал меня Тот Самый.

После эмоциональной «разгрузки» дома и новогодних праздников я вернулась с новыми силами. Если кто представляет себе переезд как приключение, то это правда только отчасти. Я ехала к своему русскоговорящему мужу, такому же любителю борща, пельменей, драников и квашеной капусты. Вдобавок я знала, что это не навсегда и мы вернемся обратно, стоит только захотеть. Даже не представляю, как нужно полюбить мужчину или женщину, чтобы ради второй половинки переехать из крупного славянского города в норвежскую глушь. А есть и такие, кто переезжает в удаленные деревни или на острова в погоне за личным счастьем. Те, кто оказывается в таком городе, как Ставангер, например, должны подолгу находиться одни, ведь вторая половина работает вахтовым методом в море. Осознав это, я решила не распускать сопли, а собраться и дождаться хотя бы конца года.

Первая зима в Норвегии оказалась очень снежной, но не морозной. Мой столичный пижонский гардеробчик явно не подходил для местной жизни. Каждый день я скакала по камням пешеходной дорожки от общежития до университета на высоченных каблуках в сапожках по щиколотки. Юбка-карандаш, платье-футляр и брючные костюмы выделяли меня из общей массы студенток, завернутых в худи и длинные шарфы. К тому же на моем потоке я была единственной славянкой в отличие от прошлого года, когда вместе с Тем Самым приехали еще три человека. Я отчаянно пыталась нести свой «славянский бренд» в массы, невзирая на трудности и перипетии погоды. Сейчас я безошибочно могу определить «новеньку» в Норвегии, прибывшую из стран Восточной Европы. Нашу женщину отличает не только способность одеться с иголочки, но полная собранность, напряженность. В то время как другие студенты усаживались на пол в перерывах между занятиями, болтали и пили кофе, я, бросая на них уничижительные взгляды, как на цыган в переходе метро, и цокая каблуками по фойе, дефирировала за столик в столовой. Стоит ли говорить, что друзей в моей группе было у меня немного.

Этой же зимой я узнала еще две удивительные особенности норвежского менталитета. Февральское утро, солнечно, но морозно. Воскресенье. Я спешу на работу на первом автобусе, он отправляется без четверти полдень. Пиццерия в воскресенье открывается в час дня.

– Никто не заказывает пиццу на завтрак, поэтому мы работаем только с обеда, – говорит моя начальница Сирил.

И вот я сижу в автобусе и прячу нос в шарф. На улице минус девять. На следующей остановке в автобус шумной гурьбой входит компания молодых людей. Человек пять или шесть занимают задние места в автобусе. Только один из них в куртке, остальные в майках с коротким рукавом.

– Студенты, – думаю я, – вчера нормально, видимо, погуляли, теперь по снегу голышом расхаживают.

Но приближаясь к центру города, я вижу на улицах и других людей без верхней одежды. Некоторые даже в шортах. Придя на работу, спрашиваю Сирил:

– Что это такое происходит на улице? Это нормально – так ходить без курток зимой?

Она смеется:

— Это Норвегия, привыкай. Солнечно, отличная возможность «подзаправиться» витамином D. Нужно ловить момент, погода не всегда нас балует.

Так я узнала одно из важных правил жизни в Норвегии, которое строго соблюдаю и по сей день: «Хорошая погода — лови момент, плохая — ну мы в Норвегии». Я часто слышу от своих родных и друзей, жалобы: слишком холодно, слишком жарко, сухо, мокро, ветрено... У меня складывается ощущение, что погода в регионе в целом «очень не очень». Норвежская стратегия проста — нет плохой погоды, есть плохая одежда. Они никогда не жалуются на погоду, а только воспевают ей оду с благодарностью, стоит только показаться солнышку в феврале. Они никогда не отменяют и не переносят мероприятия, запланированные на улице, в зависимости от погоды. Детский день рождения в лесу в марте под проливным дождем — почему нет? Главное — одеть непромокаемую одежду и обувь, горячий кофе для родителей и какао для детей.

Еще кое-что шокировало меня в Норвегии — отсутствие штор на окнах. Вернее, тюля. Шторы есть, конечно, но они обрамляют окно изнутри и никогда не задергиваются. Узнала я про эту удивительную особенность именно зимой, когда дни стали такие короткие, что почти всегда, когда я ехала на автобусе, в домах горел свет. Комната были видны практически полностью. Я ездила по одному и тому же маршруту, поэтому жильцы некоторых окон стали мне почти знакомы. Я наблюдала, как они украшали дом к Рождеству, принимали гостей, смотрели телевизор. Пожалуй, это не самое достойное занятие, но безумно интересное, а для меня и необычное. «Голые» окна с включенным светом словно приглашали в них заглянуть. Эта культурная особенность норвежского общества призвана нарочито демонстрировать открытость и дружелюбие. Конечно, у норвежцев полно секретов, и ссорятся они, бывает, но скрыто все это неблаговидное где-то глубоко внутри домов. Кто-то скажет, мол, неискренне напоказ демонстрировать благополучие, а в подвалах прятать обиды и злость. Соглашусь, но отчасти. Попробуйте открыть шторы и зажечь свет... Сразу захочется, чтобы и дома было красиво, и самой одеться нарядно, а кричать на детей или выяснять отношения — вообще «не комильфо».

С приходом весны, солнечной и яркой, я и думать забыла о хандре. Когда в июне Тот Самый защитил диплом, мы уже точно знали, что продержимся еще один год. Только до тех пор, пока я не получу диплом, а после этого непременно вернемся на родину. Обязательно. После защиты Тому Самому поступила предложение — продолжить обучение в аспирантуре. Не могу сказать, что мы долго сомневались. За этот год я прошла через шок, гнев, торг и депрессию. Сейчас по истечении одиннадцати месяцев я готова была принять. Принять и эту страну, и людей, и погоду, и климат. Хотя впереди меня ждало еще много сюрпризов, шоковых ситуаций, странностей и недопониманий.

## Глава 1. Ничего особенного – вы просто беременны

Дождливый осенний день. Я сижу на работе и пытаюсь незаметненько посматривать в социальные сети. Сегодня мало работы и можно немного расслабиться, но «сидеть» в Интернете в открытую не позволяет совесть. По левую руку от меня стол Ена – он старожил, знает все, что надо и не надо, всегда рад помочь и выручить, через год с небольшим ему на пенсию. У Ена завибрировал телефон на столе, он потянулся за ним, а через минуту расплылся в улыбке. Подскочив с места, Ен стал показывать фото на своем телефоне. Четыре рабочих стола в нашем кабинете стоят напротив друг друга, и ему пришлось обойти всех по кругу. Все воодушевленно улыбались и поздравляли. Когда очередь дошла до меня, я увидела на фото духовку, внутри противень с булочками. Я пожала плечами и улыбнулась. Он спросил:

– Ты знаешь, что это значит?

Я отрицательно качнула головой.

– Ну… булочки в духовке… – давая мне последний шанс, энергично махал руками Ен, – значит, у кого-то в животе уже печется ребенок!

Так мой коллега узнал, что скоро станет дедом в третий раз. По-моему, здорово.

– Интересная традиция, – подумала я.

Жаль, узнала я о ней поздно, а то пришлось бы Тому Самому, как Холмсу, выкурить не одну трубку, чтобы разгадать эту загадку.

Вы беременны. С этого момента начинается родительство, хотя некоторые народы считают, родительство начинается с момента, когда у будущих родителей появляется мысль «не пора ли нам завести ребенка?». Все свои беременности мы планировали, поэтому заветных двух полосок ждали с нетерпением. Эти волнительные пять минут… Как только известие о том, что внутри женщины зародилась новая жизнь, передано «соучастнику преступления», в головах будущих родителей рождается Беспокойство. Ты больше никогда уже не будешь один, со своим внутренним миром наедине, теперь внутри тебя есть еще и Беспокойство. С первым ребенком рождается самое большое Беспокойство. Оно появляется у всех будущих родителей. Беспокойство – как дерево, оно может вырасти в большое, сильное и коренастое беспокойство, а может стать маленьким, незаметным, карликовым. Все зависит от особенностей почвы и окружающей среды. В Норвегии растут карликовые Беспокойства, а в России – гигантские и мощные, там и почва благодатная, и среда подходящая. Почему так происходит?

Разница в менталитете играет большую роль в отношении к беременности. Первая беременность стала для меня самой волнительной не только по причине того, что она первая, но и потому, что случилась она в тогда еще малознакомой мне Норвегии. Мои знания, как все устроено в плане беременности и родов в Норвегии, были недостаточными, чтобы не переживать. Рассказы немногочисленных, родивших на исторической родине подруг леденили кровь. Я поспешила зарегистрироваться на известном родительском сайте и погрузилась в море русскоязычной информации. Бездна сведений, доступных в Интернете, меня информировали, наставляли и предостерегали. Достаточно ли витаминов я принимаю и какие из них лучшие… Запреты в еде, сексе и даже одежде (я говорю о каблуках) сыпались на меня со страниц разнообразных сайтов для беременных.

Прошли годы, прежде чем я начала получать информацию не только из русскоязычных источников, но читать и норвежские сайты и журналы. Тогда я и поняла, что разница в подходах к беременности в Норвегии и странах восточной Европы такая же, как между американским правительством и террористами. Огромная. В Норвегии к беременности относятся как к штатной ситуации для женского организма, тем самым снижая уровень стресса, социального давления и завышенных ожиданий. Беременность до срока 8–10 недель не принято даже называть беременностью, не то, что суетиться, переживать и сохранять ее всеми возможными спо-

собами. На первый прием по поводу интересного положения ваш семейный врач или акушерка ждут вас не ранее десятой недели. К этому времени утверждают норвежцы, часть нежизнеспособных эмбрионов отсеется сама. Если вас мучает тошнота и недомогание так сильно, что добраться до работы вы просто не в состоянии, можно попробовать вымолить у врача больничный.

В первый раз я побежала на прием к своему семейному врачу на сроке пять недель. Врач, пожилой, небритый норвежец, смотрел на меня поверх очков, пождав губы.

– Да, тест показал, что вы беременны. Поздравляю. Но срок еще слишком мал. Приходите через месяц, если вы будете все еще беременны, – без каких-либо эмоций выдал он.

– Хмм, – подумала я, – то ли поздравил, то ли напугал.

Спустя месяц я вернулась на прием. Врач измерил давление и вес, взял анализ мочи и крови, упомянул про фолиевую кислоту и назначил следующий прием. Я считала важным сообщить, что кроме студенческой деятельности я работаю в пиццерии по выходным, там вся работа на ногах, а заготовки для пицц весят 20 килограммов.

– Вы абсолютно здоровы и можете продолжать работать в обычном ритме, – отметил врач, поправляя очки.

– Но я волнуюсь за ребенка, – сказала я, намекая на больничный.

– Вы можете уволиться, если вам трудно и вы сильно волнуетесь, – развел руками он.

И я уволилась. Потеряв заработок, декретные отчисления и возможность декрета для папы.

Когда я забеременела второй раз, на первый прием я пришла на сроке восемь недель. За это время мы переехали, и я получила нового семейного врача – невысокую женщину моего возраста, миловидную и приятную в общении.

– Опытные мамы приходят на первый прием в 10–12 недель, – сказала она, начиная заполнять «карточку беременной».

Я пожала плечами:

– Меня сильно тошнит.

Я соврала. Просто не хотелось выглядеть слабачкой на фоне остальных «опытных» мам. В то время я подрабатывала в пиццерии (устроилась снова после рождения первого ребенка). Но зная норвежские правила и отношение врачей, я схитрила и надавила уже не на личные страхи, а на сильное недомогание, не позволяющее мне работать. Я получила больничный с третьего месяца беременности и до тридцати восьмой недели, после начался декрет. Всетаки, мы слабачки, славянские мамочки: и на прием бежим раньше срока, и работать физически боимся, – «вдруг что». Шанс реабилитировать себя представился во время моей третьей попытки. Я пришла на первый прием на сроке девять недель и бодренько доработала до тридцать шестой недели.

В случае выкидыша в первом триместре врач подбодрит вас фразой: «Подождите месяц другой и можете попробовать снова». Направление к гинекологу вы получите только после третьей неудачной попытки. Причем неудачи до срока менее восьми недель не засчитываются и в общий зачет неудач не идут. Поэтому в ожидании ЭКО пройдут годы, но кроме потерянного времени вам это ничего не будет стоить – государство компенсирует затраты, если будет доказано, что все остальные способы вы испробовали.

Способность норвежских женщин терпеть до десятой недели не только тренирует выдержку, но и бережет нервную систему. Позволяет природе пройти самое сложное в вопросе зарождения новой жизни, а вам просто расслабиться. Ключевое слово – расслабиться. Не думать о рисках, сроках, витаминах и «хорошем» враче как можно дольше – такая философия норвежских женщин.

На первом приеме у семейного врача берут анализы на болезни, передаваемые половым путем, антитела к токсоплазмозу, определяют группу и резус-фактор крови. Тогда же заводят

карточку, куда записывают результаты анализов, и регулярно проверяют основные показатели: вес, давление, гемоглобин и белок в моче. Чем ближе ко дню Х, тем чаще приходится ходить на контроль основных показателей. В начале это раз в месяц, после седьмого месяца – каждые две недели. Ограничений по набору веса нет, но возможно, я не достигла угрожающих цифр. В первый раз я набрала двадцать три килограмма. Но, казалось, эта цифра пугала только меня.

– Ничего, ничего… Здоровое питание и физические нагрузки – все, что надо будущей маме, – подбадривала меня акушерка.

Из физических нагрузок во время первой беременности был подъем по лестнице с нижнего этажа, где располагались спальни, на второй, где находилась кухня. Не могу сказать, что норвежки остаются стройными, как тростинки, или все набирают, как я, по десятку-другому килограммов. Есть и те, и другие. Но вот уж точно, в чем я уверена, они не меняют свой образ жизни в связи с беременностью. Те, кто бегал и занимался в спортивном зале, продолжают это делать, а те, кто любил вязать и читать книги, не становятся спортсменками, чтобы не набрать лишнего.

Когда-то раньше читала в журнале, что в среднем беременная женщина делает от семи до десяти УЗИ за время беременности, хотя обязательными являются только три. В Норвегии в стандартном плане ведения беременности только одно УЗИ, на сроке 18–20 недель. Оно проходит в родильном отделении местной больницы. Ранняя диагностика отклонений развития плода проводится редко, если в семье уже есть опыт рождения детей с особенностями или возраст матери старше 36 лет. Комментируя эту ситуацию, моя акушерка Марта сказала:

– Мы стараемся не нагнетать ситуацию. Обычно те, кто встречал случаи генетических отклонений в семье, сами знают о том, что им надо провериться. Те же, кто не был проверен и узнал об отклонении после родов, составляют небольшой процент.

Совсем недавно норвежские родители получили доступ к бесплатной ранней диагностике. Необходимо просто сообщить о своем желании на первом приеме. Вместе со знанием приходит ответственность за принятие решений. Ранняя диагностика – сложная этическая, политическая, социальная и профессиональная проблема. Поэтому именно беременная женщина вместе со своим партнером должны сделать выбор, стоит ли проходить диагностику. Норвежцы выбирают не торопиться, не завышать ожиданий, не злиться на себя и не искать виноватых. Они умеют «класть лед в живот». Часто слышу это выражение на работе, оно означает – остынь, не паникуй, не злись, выдохни, а иногда и забей. Говорят они это мне очень часто, потому что «завожусь» я быстро. Норвежки, которые уже не в первом поколении «кладут лед в живот», спокойны и невозмутимы.

Так, в плане стандартной норвежской беременности – одно УЗИ, но при необходимости сделают столько, сколько нужно. Я тренировала выдержку и спокойствие на протяжении девяти лет, но так и не достигла уровня спокойствия тибетского монаха, которому достаточно одного УЗИ. Моему любопытному и все время о чем-то беспокоящему разуму требовалось как минимум три УЗИ. Кроме того, к третьей беременности я приобрела доплер – аппарат для прослушивания частоты сердцебиения плода. Этот небольшой прибор сэкономил мне не одну упаковку таблеток валерьянки, литры чая с ромашкой и кучу денег за обследования в платных клиниках. Лучшее вложение тридцати долларов!

Несмотря на всю «расслабленность» системы контроля за беременностью в Норвегии, если возникают малейшие проблемы, все активизируется очень быстро. Во время моей второй беременности, проснувшись, я ощутила боль внизу живота. Полежала немного, и боль прошла, через несколько минут все повторилось. Тот Самый запаниковал, ведь он тоже родился безо «льда в животе».

– Что нам делать? Срок еще слишком маленький, двадцать пять недель. Надо звонить в больницу, – сказал он, протягивая мне телефон.

– Звони сам, – отмахнулась я. – Ты же знаешь, как плохо я говорю на норвежском!

Он нашел телефон родильного отделения и приложил трубку к уху. В это время я умывалась, чистила зубы и помогала одеться старшему сыну. Тут раздался звонок в дверь.

– К нам кто-то пришел! – радостно крикнул Александр и разбираемый любопытством побежал к двери.

Я медленно ползла за ним по лестнице.

– Это доктор! – закричал Саша.

Я немного напугалась и максимально ускорилась. На крыльце стоял работник скорой помощи.

– Вы беременны? У вас боли? – спросил он, заходя в дом.

Тот Самый подбежал к нам, все еще говоря по телефону с родильным отделением. Мы были в шоке. В Норвегии на скорой забирают, только если ты без сознания и не можешь доехать до больницы или вызвать такси. Это был единственный раз, когда кто-то из нас прокатился на скорой помощи. К счастью! Меня забрали, все проверили, констатировали начало родовой деятельности.

– Мы поставим вам капельницу и попробуем все остановить. Если нет, полетите на вертолете в Олесунд, там специализированное отделение для выхаживания недоношенных детей, –казалось, совсем не волнуясь, сказала акушерка в родильном отделении.

Все сложилось хорошо, остановили вовремя, в больнице я провела один день.

В Норвегии во время беременности на протяжении девяти месяцев никаких осмотров на гинекологическом кресле не производится. Больше всего я оголялась, когда надо было сдать кровь из вены или померять давление. Если нет жалоб или угрожающих выделений, осмотры считаются необязательными. Вот после родов вас разок осмотрят. Особенно если придется накладывать швы.

Кроме того, в Норвегии такого понятия, как лечь в больницу «на сохранение», не существует, и пытку матерей постельным режимом не применяют. Норвежцы твердо уверены, активность матери – залог гармоничного развития ребенка. Вне зависимости от вида спорта, которым занималась мать до беременности, ей посоветуют его не бросать. Я уж точно не спортсменка, а нечастые вылазки с семьей в походы или на велопрогулки к спорту я не отношу. Так, на двадцать восьмой неделе беременности, обрадованная апрельским солнышком, я уселилась на велосипед и отправилась в парк. На следующий день у меня заболели мышцы живота. Беспокоясь за здоровья малыша, я позвонила акушерке.

– Думаю, это обычная тренировка мышцы. Вы делали что-то необычное вчера? – спросила она.

– Я каталась на велосипеде, – ответила я.

– Это очень хорошо. Думаю, если вы продолжите, то боль скоро пройдет, – успокоила она меня.

Норвежские акушеры говорят твердое «да» езде на велосипеде, катанию на лошади, плаванию, пробежкам и тренировкам в зале. Они ожидают, что вы не станете доводить себя до изнеможения и участвовать в «Tour de France» на девятом месяце беременности или побежите марафон. Никто не станет предупреждать маму о возможном вреде сауны или прямых солнечных лучей, ведь все хорошо в меру.

Здесь вас не станут пугать опасностями, которые таят в себе суши и сырь из непастеризованного молока. Ведь случаев заражения беременных инфекциями из-за этих продуктов действительно встречаются редко. Кофеин или слишком остшая пища также не под запретом. Если у беременной нет жалоб на головные боли, отеки и изжогу, значит, корректировать ее образ жизни не надо. Однако врач или акушерка напомнят о вреде алкоголя и сигарет, а также поинтересуются, жуете ли вы табак.

Моей обычной проблемой второй половины беременности были боли в спине. Живот растет, центр тяжести смешается – так возникает боль. Кроме сокращенного рабочего дня

семейный врач мог предложить записаться на йогу для беременных или плавание в бассейне. На йогу мне попасть не удалось – она проходила по утрам. Видимо, это была йога для безработных беременных. А вот бассейн, действительно, помог – плавание два-три раза в неделю расслабляло мышцы спины и снимало неприятные ощущения. После сорокаминутной тренировки я грелась в сауне. Я мазала живот скрабом с солью Мертвого моря и маслом от растяжек. В результате никаких растяжек спустя три беременности.

Кроме болей в спине я с ранних сроков ощущала напряжение в матке, живот становился как камень, твердел и тянул. Такое состояние могло длиться пару минут, а могло и пару часов. Изучив «надежнейшие» источники в Интернете, я решала, что это однозначно «тонус матки». Я безуспешно пыталась объяснить норвежским врачам, что это за диагноз и как его надо лечить. Тем более, подруги сыпали рассказами: «У меня тонус матки увидели на УЗИ и положили на сохранение», «Тонус – это очень серьезно, может возникнуть гипоксия плода», «Тонус нужно лечить». Так, одна моя подруга пролежала на «сохранении» пять месяцев из девяти. Норвежский семейный врач, акушерка и даже гинеколог, к которому я «выклянчила» направление, слушали меня, открывали медицинские справочники, проверяли симптомы в Интернете (на сайтах на норвежском и английском языках). Они не могли найти ни такой болезни, как «тонус» матки, ни такого лечебного препарата, как дротаверин. Как же женщины Скандинавииправляются с пресловутым тонусом или они его не испытывают?

Состояние напряжения в мышцах матки и живота испытывают все женщины, и скандинавки – не исключение.

– Мышица растягивается до внушительных размеров – отсюда и дискомфорт, он периодичный. Когда матка привыкает к новому размеру, он проходит, через какое то время снова возникает, – говорит в своей книге «Я беременна. Что делать?» гинеколог Ольга Белоконь.

Нормальное состояние правильно функционирующей мышцы. Вас же не кладут в больницу каждый раз после тренировки, когда разные группы мышц испытывают боль. Не дайте нерадивому гинекологу вас запугать!

Кроме всего прочего, норвежским женщинам не свойственны предрассудки и суеверия, связанные с беременностью. Они с удовольствием рассказывают о своем интересном положении, как только врач завел карту беременной и назначил предполагаемую дату родов. Обычная жизнь норвежской мамы не меняется с изменением гормонального фона. Они все так же посещают тренажерные залы, маникюр, парикмахерскую и салоны красоты. Тогда как восточноевропейские мамы боятся не только беговой дорожки в спортивном зале и перекиси в окрашивающем волосы растворе, но и ножниц в руках парикмахера, ведь с волосами он может укоротить жизнь будущего ребенка. Вязать шапочки и комбинезоны для будущего ребенка во время беременности – национальная норвежская традиция. Никто не связывает вязание с возможностью обвития шеи ребенка пуповиной. А узнав о будущем ребенке, начинают вязать и будущие бабушки. Норвежки с удовольствием охотятся за скидками и запасаются приданым для малыша, не думая, что они могут сглазить себя или ребенка.

Беременность – время собраться с силами, расслабиться и выпасться. Беспокойства и тревоги нарастают с момента планирования ребенка, поэтому среда обитания будущей мамы должна стараться оградить ее от ненужных хлопот и волнений. Врачи и акушерки в Норвегии не стремятся утомить женщину сотнями анализов и проверок, бесчисленными ограничениями и пугающими предупреждениями. Беременные могут набирать в весе сколько угодно и есть то, что хочется, пить кофе, носить каблуки и летать на самолете. Друзья и родные не пугают беременную женщину суевериями и «страшилками». Они не создают культа беременной женщины, а относятся к ней как к обычному человеку. Все общественное устройство направлено на то, чтобы воспринимать беременность не как болезнь, а как радостное событие, которое иногда возникает в обычной жизни семьи.

## Глава 2. Роды по-норвежски

Когда лопнул огромный черный шар и на пол полетели розовые конфетти, сердце мое забилось от возмущения. Это ложь! Меня обманывают! В ту секунду я не поверила своему счастью и просто запретила себе радоваться, по крайней мере, до того, как разберусь в происходящем. Муж подхватил меня на руки и закружил, его глаза сияли от радости. Дети прыгали и кричали, собирали с пола розовые конфетти и подбрасывали над нами снова и снова.

Это были мой первый «Baby shower» и третья беременность. И как требует протокол мероприятия, пол ребенка в моем животе мы узнали только на празднике. Как я уже говорила, в Норвегии только одно УЗИ за время беременности – на сроке 18–20 недель. Тогда и узнают пол ребенка почти все любопытные родители. В этот раз мы были готовы ко всему, поэтому решили узнать, будет ли это третий мальчик или первая девочка, в кругу друзей и знакомых.

На УЗИ я попала на двадцатой неделе в самом начале февраля, подготовила конверт и сразу попросила врача мне ничего не говорить, а написать пол на листке и положить в конверт. Высокая блондинка лет сорока энергично закивала:

– Да-да, я понимаю, о чем вы. Хотите открыть конверт на празднике?

После УЗИ я получила запечатанный конверт с логотипом больницы. Врач протянула мне конверт и улыбнулась так, будто увидела что-то необычное, хотя думаю за день она видит добрый десяток мальчиков и девочек.

По причине коронавирусных ограничений Тот Самый не смог быть со мной на единственном УЗИ, держать за руку и пытаться сделать вид, что, конечно же, все понимает на черно-белом мониторе аппарата. По той же причине вечеринка «Baby shower» откладывалась и переносилась несколько раз. Так мы дотянули до мая. Я часто слышу вопрос: «Как же я дотерпела?». На самом деле было просто, потому что я была на 99 % уверена, что чудо не произошло и в животе у меня растет мой третий сын. Беременность проходила ровно так же, как предыдущие две. Те небольшие различия, что все же случались, я легко могла списать на свой возраст.

Наступила тридцать третья неделя. Май, суббота. Солнечно и тепло. Весь вечер накануне мы украшали помещение и надували шары, розовые и голубые. За два часа до начала мероприятия приехала подружка с огромным черным шаром. Я отдала ей конверт, взяв обещание никому не говорить, какого пола ребенок. После небольшого застолья, вручения подарков и тематических конкурсов настало время самого важного момента. Я была уверена, что из шара на меня посыпятся голубые конфетти. Тот Самый держал шар на вытянутой руке, подняв повыше. Он прищурился и отвернулся. Дети встали рядом, Миша закрыл уши, предчувствуя громкий звук. Я вооружилась зубочисткой. Момент… И из шарика посыпались розовые конфетти.

Я не поверила:

– Внутри меня живет девочка?

Уже тридцать три недели, а я не знаю об этом!

– Покажи мне это письмо! – серьезным голосом скомандовала я подруге, ответственной за наполнение шара.

Я ожидала увидеть официальный документ, где написано мое имя, дата УЗИ, имя врача и предполагаемый пол ребенка. Какой же был шок, что в письме оказался лист бумаги с огромным аистом, который нес ребенка в розовом чепчике. Под аистом слова: «Поздравляем, у вас девочка!». Эта «писулька», которую мог принести с собой любой гость, мои сомнения не успокоила.

Две бессонные ночи, и наступил понедельник. Я отправилась на прием в частный кабинет за подтверждением пола ребенка. Оказывается, узнать пол на сроке в тридцать четыре недели не так просто. Ребенок уже большой и ножки у него сложены плотненько, поэтому мой живот

трясли почти час, просили наклониться и встать в позу «собака мордой в низ». Спустя час ответ был такой: «Да, похоже это девочка». С того момента и до самых родов мне так и не удалось внушить себе уверенность в том, что у меня будет дочь. Никаких спойлеров, читайте до конца.

Я родила всех своих детей в Норвегии. Все трое родились доношенными и без патологий. Поэтому я расскажу вам мой опыт стандартных родов. Чтобы описать пропасть между подходами к родовспоможению и всему родильному процессу в России и Норвегии, я отыскала в Интернете самые часто задаваемые вопросы и ответила на них на основе своего опыта и опыта рожавших в Норвегии знакомых.

### **1. В какой момент ехать в роддом?**

Стандартной рекомендацией для рожениц в Норвегии является интервал между схватками в пять минут, а продолжительность схватки – одна минута. Будьте уверены, ваша акушерка уже на первом приеме расскажет, какое приложение на телефон надо установить. В приложении много информации по беременности, и оно напоминает о приеме. Еще там есть счетчик схваток, который в удобном формате демонстрирует прогресс – это может быть полезно для акушерки, когда вы прибудете в роддом. Приложение я использовала для подсчета схваток во время вторых и третьих родов. Удобно. Благодаря приложению я не приехала в роддом слишком рано. Если поспешить и отправиться в роддом после первых схваток, большая вероятность, что вы будете отправлены обратно домой или на прогулку вокруг больницы. Слишком рано мы приехали, когда родился мой старший сын. Мы прибыли в родильное отделение через четыре часа после того, как моя уверенность в том, что это не расстройство желудка, была подтверждена периодичностью болевых ощущений. Согласно инструкции семейного врача, первое, что вы должны сделать, – позвонить в родильное отделение. После ряда вопросов сотрудник родильного отделения либо попросит вас перезвонить через час, либо пригласит приехать к ним. Саша родился в самом конце сезона отпусков, поэтому родильное отделение нашего города была закрыто. Нам пришлось ехать в соседний город, а для первых родов это кажется ужасно серьезной проблемой. Поэтому мы отправились в путь среди ночи, спустя полтора часа после начала схваток. Когда мы приехали, в роддоме царили тишина и умиротворение. Осмотрев меня и проверив частоту схваток, акушерка поджала губы:

- Все еще только начинается. Вы могли бы отправиться домой и отдохнуть до утра.
- Домой??? Отдохнуть? – в голове закружилась нецензурная лексика.

Стоит добавить, что в те годы машину в нашей семье водила только я. Поэтому нас привез в больницу, за 90 километров от дома, друг семьи. Именно тот факт, что до дома ехать часа полтора поочной горной дороге, позволил нам уговорить акушерку и остаться в роддоме.

В остальные оба раза дорога до больницы была не такая долгая и драматичная. После начала схваток я успевала переделать еще много дел: отвести детей в школу или садик, пополнить запасы продуктов в холодильнике, передать детские вещи их нянькам, накормить Того Самого и даже купить пеленальный столик.

Если у вас отошли воды, это тоже не показание к тому, чтобы мчаться в больницу со всех ног. Первые 10–12 часов вам позволят подождать родовой деятельности дома и только после этого времени пригласят приехать в роддом.

### **2. Разрешено ли кушать или принимать ванну перед поездкой в роддом?**

- Конечно! – безапелляционный ответ любой акушерки в Норвегии.

Чтобы родить ребенка, нужны силы. Калории – это энергия, и она необходима. Пока вы дожидаетесь нужной частоты и продолжительности схваток, вам предложат калорийный перекус и в больнице.

– Иногда от первой схватки до момента родов проходит больше 12 часов. Голодание тут никак не поможет, – утверждает моя акушерка Марта. – Кроме того, когда больно и испытываешь сильный стресс, редко кто станет переедать. Важно кушать в меру необходимости.

Когда мы приехали в роддом за нашим третьим ребенком, приближалась полночь. Акушерка, которая взяла наше дело, осмотрела меня, замерила родовую активность и определила в палату – просторную и светлую, с большим количеством оборудования, угловой ванной и умывальником. Там стояли широкая кровать и удобное скандинавское кресло. Такие кресла мы встречали и в других роддомах Норвегии. К слову сказать, все мои дети родились в разных городах, поэтому я протестировала родильный сервис трех разных больниц. Кресло по-настоящему удобное, при нажатии из-под ног появляется подставка, а спинка плавно откидывается, превращаясь в софу. Тот Самый, увидев это кресло, заулыбался, будто встретил давнишнего друга.

Через пару минут дверь палаты распахнулась, и в комнату вкатили сервировочный столик с едой. Никакой платный или дополнительный сервис мы не просили, поэтому такой сюрприз нас удивил. На столике виноград, соленые крекеры и сок.

– Это яблочный сок, но я могу принести и что-что другое. Что вы любите? Если вы голодны, я могу сделать вам бутерброд, – как будто бы немножко извиняясь за выбор сока, сказала Марта.

– Нет-нет, все отлично. Спасибо, – произнес Тот Самый и в подтверждение своих слов сунул в рот виноградину.

Что касается ванной, лично мой совет из разряда «must have». Ванна меня спасла во время моих первых родов, когда мы слишком рано приехали в роддом. После получения палаты Тот Самый пытался поспать в кресле, а я в это время бродила по палате, стояла под душем, прыгала на шаре и применяла все возможные техники дыхания. После шести утра освободилась ванна, и мне предложили ею воспользоваться. Это был отличный совет. Вода снимала боль, и я провела в ванной около пяти часов, до полного раскрытия. Поэтому, когда во второй раз я приехала рожать, я попросила подготовить мне ванну. Долго полежать мне не удалось, что-то около часа, и я отправилась рожать. В третий раз я успела насладиться моей ванной, которая находилась прямо в палате, всего лишь на протяжении трех схваток. Случайность или точный расчет – известно только высшим силам.

Есть люди, которые рожают в ваннах, бассейнах или даже бочках, но все же, проконсультируйтесь с врачом.

### **3. Нужно ли брить интимную зону?**

Пожалуй, это слишком личный вопрос в Норвегии. Так как никто со мной это никогда не обсуждал, а ситуации в родах бывали разные, в Норвегии это остается сугубо личным делом. Врач сможет вам помочь и с «растительностью» в интимной зоне, и без нее.

### **4. Сумка в роддом.**

В норвежском роддоме есть все необходимое, даже одноразовую щетку и зубную пасту найдут. Во время беременности акушерка заводит специальную карточку, куда записывает динамику роста живота и другие показатели беременной, там же есть информация о группе крови матери. Эту карточку нужно взять с собой, но даже если забыли или ехали в роддом не из дома, необходимая информация найдется в файлах больницы. Одежда для мамы и ребенка, предметы гигиены и памперсы, еда и вода будут обеспечены больницей.

### **5. Совместные роды.**

Все большую популярность набирают партнерские роды и на постсоветском пространстве. В Норвегии же присутствие отца обязательно, а его отсутствие вызовет вопросы пер-

сонала. Отец присутствует даже на операции кесарева сечения и перерезает пуповину. Возможно, если бы я рожала на исторической родине, я бы задумалась о присутствии Того Самого, но в Норвегии для меня это казалось очевидным. Как и в любом другом рискованном предприятии, всегда хочется, чтобы рядом был близкий человек. Конечно, современные викинги сильны духом, чтобы стойко вынести не только вид крови, но и все прихоти второй половинки. В отличие от славянских женщин, боящихся потерять сексуальную привлекательность после совместных родов, норвежки считают этот процесс таким же естественным, как и зачатие этого самого ребенка. «То, как я буду выглядеть, должно вдохновить будущего отца, но никак не напугать», – уверяют норвежские матери.

## **6. Эпидуральная анестезия.**

Согласно статистике, эпидуральную анестезию в Норвегии получают около 20 % рожениц. За последние двадцать лет этот показатель сократился вдвое. Возможно, современное поколение норвежек более тренированное и готово к нагрузкам. Сложно сказать. Просить эпидуральную анестезию или какое-либо другое обезболивание не придется – акушерка будет рада помочь, предварительно проверив раскрытие и показатели плода. Никогда не слышала горячих споров вокруг вопроса выбора анестезии. Если роженица может потерпеть, она терпит, если нет – ей попробуют облегчить страдания. Количество и продолжительность перенесенной боли во время родов не сделают вас худшей и счастливой матерью. Ах, если бы все было так просто…

## **7. План родов.**

Норвежские женщины редко составляют план. Они привыкли доверять мнению врача во время родов и редко жалуются на что-то после. Но к моим третьим родам я решила все-таки его составить. В плане было написано, что я хочу вертикальные роды, а во время схваток лежать в ванне. Моя подруга, с которой я познакомилась на одном русском сайте для родителей (у нее четыре мальчика, и трех из них она родила в Норвегии), говорит, что вертикальные роды быстрее и удобнее, ребенку помогает сила притяжения. Я решила попробовать, поэтому мы с моей дородовой акушеркой составили план родов, который был отправлен в родильное отделение, изучен и утвержден. В результате ванну я получила, а вот с вертикальными родами не сложилось. В родильном отделении я оказалась около полуночи, после кровотечения и совершенно не ощущая схваток. Я была уверена, что строгая акушерка-шведка отправит меня домой дожидаться периодических схваток. Но она сухо констатировала:

- Раскрытие пять сантиметров, я вас кладу.
- Но, кажется, я не чувствую схваток.
- Приборы регистрируют схватки, через некоторое время вы их ощутите. Будьте уверены, вы сегодня родите, – улыбнулась акушерка.

Через полчаса я почувствовала схватки, а через два часа родила. Согласно графику и эпикризу, представленному мне на следующий день, роды были названы стремительными, а потуги заняли одиннадцать минут. Тут уже не до экспериментов в духе Исаака Ньютона.

## **8. Выписка из роддома.**

Думаю, затмить восточнославянскую традицию, связанную с выпиской из роддома, сможет мало какая другая страна мира. Шары, цветы, подарки, родственники и друзья, застолье и конверт для новорожденного. Я слышала даже о том, что мамы получают драгоценные подарки от отцов при выписке из роддома. Представить такое в Норвегии просто невозможно. Во-первых, женщина проводит в роддоме два-три дня, а в некоторых странах только несколько часов. Во-вторых, папа все это время находится с ней. Ему некогда надувать шарики, украшать машину забавными наклейками, покупать цветы и подарки. Помощь, которую оказал Тот

Самый на родах и особенно сразу после них, сложно переоценить. Я выбираю партнера рядом, а не под окном роддома. Что же касается детских конвертов с рюшами и оборками, в которые упаковывают ценный груз, норвежцы практически отказались от них в сторону безопасности. Во время выписки медсестра попросит вас принести из машины автокресло, ей важно быть уверенной, что ребенок будет в безопасности и все законы будут соблюдены.

### **9. Диета молодой мамы.**

В Норвегии просто нет такого понятия. Никаких ограничений после родов никто не накладывает. На русскоязычных сайтах встречаю много указаний на то, что младенческие колики связаны с неправильным питанием мамы. Однако норвежские врачи это не подтверждают:

– Да, ведутся исследования на этот счет. Однако доказательных и убедительных результатов так и не было получено.

Поэтому сразу после родов, согласно норвежской традиции, в палату вкатывают тележку с бокалами для шампанского, в которые налит лимонад, а на подносе установлен норвежский флаг. Чуть позже мне приносят суп-пюре из брокколи и багет с копченым лососем. Но когда у моего старшего сына спустя три недели начнутся колики, я следую советам из Интернета – истязаю себя антиколиков диетой, состоящей из риса и куриной грудки. Это никак не влияет на колики, и проходят они ровно в три месяца сами собой. Конечно, питание кормящей мамы должно быть сбалансированным и здоровым, как и во время беременности, а лучше и до нее.

После непродолжительных, но болезненных схваток и стремительных потуг на свет появился мой третий ребенок. Пуповина оказалась коротка, и такое бывает, поэтому сразу после родов мне положили ребенка не на грудь, а на живот.

– Кто там? Мальчик или девочка? – спрашивала я, пытаясь приподняться и посмотреть.

– Это девочка! – сказала наша русская детская медсестра Анастасия.

Когда Тот Самый перерезал пуповину, я проверила, что это девочка, трижды. Серьезно. И заплакала от счастья.

Спустя полчаса после родов роженицу настойчиво отправляют в душ и туалет. Акушерка будет дежурить возле двери и, мне кажется, прислушиваться, точно ли я пописала. Если пописать не удалось, дело плохо, поставят катетер. Чтобы выполнить оба задания акушерки, мне потребовалось около двадцати минут. Все это время она стояла под дверями и спрашивала, все ли со мной хорошо. По возвращении в палату я вижу Того Самого, держащего на руках нашу дочь, уже чистенькую, в белоснежной больничной одежде и розовой шапочке. Он смотрит, как я ковыляю, и замечает:

– О, мама показывает новое время! – чем смешит всех, кроме меня.

Я слишком устала, чтобы оценить его юмор, хотя сейчас понимаю – он прав. После первых родов в душ и туалет я поехала на кресле-каталке и не могла даже стоять. После вторых Тот Самый придерживал меня в душе. На этот раз я справилась сама.

В отличие от голландцев, где домашние роды очень популярны, норвежки предпочитают рожать в больнице. Энтузиастов домашних родов немного, но и их пожелания были услышаны. Так, в новом роддоме в Осло открылось отделение для родов по системе ABC. Это роды, максимально приближенные к родам дома, без лекарств и медицинского вмешательства. Палата представляет собой квартиру-студию с большой ванной (на случай родов в воде). Те, кто хочет рожать по этой методике, должны быть абсолютно здоровы, а беременность – проходить без патологий.

– Думаю, это отличная альтернатива для тех, кто стремится рожать дома, и приверженцев всего натурального. Государство идет навстречу такой идеологии, оставляя за собой возможность вовремя вмешаться и помочь в критической ситуации, – говорит моя знакомая Камилла.

Родильные отделения в норвежских больницах совсем не «режимный объект». Как только ты «запостили в историю», что на свет появился наследник, или «зачекинился» в роддоме, в больницу подтягиваются друзья и родственники. Я и сама не раз посещала подруг прямо в больнице в первые сутки после родов. Никаких тебе бахил, масок и халатов, а распространённость внутрибольничных инфекций 3 % против 20 % в России.

Роды в Норвегии – это нелегко, как и в любой другой стране. Но благодаря хорошей организации процесса, высокой медицинской оснащенности отделений и тщательной подготовке кадров нет необходимости создавать дополнительные сложности для будущих мам. Маме не нужно думать о сумках в роддом, принимать ли пищу и что разрешено поесть, можно ли принять душ или ванну. Женщина никогда не остается с болью и волнением один на один. Рядом есть тот, для кого эти роды так же волнительны, как и для вас. И слезы Того Самого это только подтверждают. Думаю, присутствие папы на родах – пункт номер один в списке «Как стать хорошим отцом».

## Глава 3. Паштет и скумбрия – лучший прикорм для малыша

По моей щеке покатилась слеза, хотя я так старалась не выдавать уныния! Я проходила это трижды и думала, что готова принять слова невысокой скандинавской красавицы в костюме медсестры:

– Мы хотим предложить вам задержаться в больнице и дать ребенку заменитель материнского молока, – слегка наклонив голову и сжав руки на груди, сказала она.

«Заменитель материнского молока» – именно так называется смесь для младенцев в Норвегии. К тому же это одно длинное слово из 18 букв. Ну не любят норвежцы пробелы. Учить язык – это, кстати, не помогает.

Я уже слышала это предложение медсестры и с первым ребенком, и со вторым. Когда мы решились на третьего, я была твердо уверена, что даже пробовать не буду и сразу попрошу таблетку, чтобы молоко не вырабатывалось. Но взрыв гормонов во время родов и бесконечная любовь, которая рождается вместе с ребенком, внесли коррективы в план. В тот момент, когда дочь положили мне на живот, я поняла, что снова буду пробовать кормить грудью. Тот Самый, утирая слезы умиления, напомнил о нашем плане и о страданиях и мучениях, которые нас преследовали ранее. Но с родившейся в ту секунду «яжематерью» связываться было опасно.

Мы начали борьбу с моей болью и нежеланием дочери брать грудь. Но вот я стою и понимаю, что я снова проиграла. Малышка не ела почти три дня. Она просто спала. Мы пытались ее будить каждые три часа, но иногда это не удавалось ни нам, ни вызванным на помощь медсестрам. В итоге она потеряла в весе больше 10 %, и нам предложили задержаться в больнице и перейти на смесь или еще поработать с грудным вскармливанием. Сил моих больше не было. Я помню, чем все закончилось прошлые два раза. Тот Самый обнял меня и сказал: «Сделаем, как ты хочешь». Хм... Это как? Хочу, чтобы она ела с удовольствием, а я не умирала от боли, выделяя в кровь эндорфин и адреналин одновременно. Но эта опция была недоступна.

Когда это случилось впервые, мы боролись почти месяц. Александр даже начал есть, но когда раны стали слишком большими и в молоко начала просачиваться кровь, пришлось перейти на сцеживание. Так мы продержались полгода, и только после этого в нашем доме появилась замена материнского молока. Ко второй попытке я подходила более осознанно, начав с теории и перейдя к практике. Массаж, контрастный душ для груди и специальные вкладки из плохо обработанного льна в бюстгальтер, чтобы сделать кожу грубее. Я прочитала все существующие советы о правильном прикладывании к груди, частоте прикладываний, использовании чаев для стимуляции выработки молока. Было куплено все, что, как мне казалось, может помочь. Но – какое разочарование! – ничего не помогало. Когда детская медсестра увидела, как я плачу и стучу ногой по стене, чтобы отвлечься от боли в груди, она сказала:

– Вы очень стараетесь, но, думаю, всем будет проще и легче, если мы дадим заменитель молока.

В отличие от Марии, так мы назвали нашу дочку, мальчики не любили спать голодными, и, начиная с восьмого часа жизни, они кричали и требовали еды. Крик, как известно, – отличный способ обратить на себя внимание, и тут мальчикам не было равных. Нас консультировали часами, прикладывали их к груди, делали мне охлаждающие компрессы, приносили мази для заживления. С малышкой такого не было.

– Раз спит, значит, все хорошо, она просто устала.

Так говорили все медсестры в детском отделении больницы и убегали к тем, кто кричал.

Я поступила как ответственный взрослый – согласилась на смесь и отказалась от дальнейшей госпитализации. Дома (у моей подруги) ждали еще два ребенка, которым мы были

нужны. Я поплакала, пострадала, в душе обозначила свой статус как #говномать, утерла сопли и пошла дальше.

Все было бы нормально, если бы я в этот период поменьше общалась с русскоязычными друзьями. В любом разговоре сразу после дежурного: «Ты как?» они спрашивали: «Ты кормишь?». Вопрос номер один – на самом деле дань этикету. Если ты держишь телефон в руках, можешь говорить или писать, значит, вы с ребенком в порядке. А вот вопрос номер два нужен, чтобы понять, где именно в рейтинге матерей ты находишься, и дать «бесценные» советы, как все наладить. Со вторым ребенком я поначалу непроизвольно заливалась слезами, услышав этот проклятый вопрос, чем роняла свой статус в классификации матерей до «депрессивной мамы». Может, так оно и было, тут должны разбираться специалисты. Но с появлением третьего младенца этот вопрос начал меня злить, и я включила свой фирменный сарказм: «Не кормить детей незаконно и может привести к смерти. Конечно, я ее кормлю, что за вопрос». Самые сообразительные меняли тему, остальные не сдавались и уточняли, что имели в виду грудное кормление. Я закатывала глаза и коротко отвечала: «Нет», а сама думала: «Ну почему никого не интересуют мои любимые позы в сексе или результаты мазка?». Совсем уж «недалекие» подруги осмеливались задать вопрос: «Почему?». Иногда меня прорывало, и тогда они смаковали подробности прошедшего, иногда я ограничивалась словами: «Не сложилось» – и заканчивала разговор, гордая собой.

Я поговорила с мамами в родительском чате на тему социального давления в Норвегии и поняла, что они, как и я, сталкивались с разным отношением и от больничного персонала, и от близкого окружения. Но они настолько уверены в себе, что чьи-то советы или поджатые губы их совершенно не волнуют. Стина пишет:

– Я «мегасторонница» грудного вскармливания, но стоит понимать, что оно сопряжено со многими сложностями. Где-нибудь в кафе или другом месте можно услышать: «Здесь нельзя кормить». Поэтому если кормление грудью заставит меня отказаться от нормальной жизни, я его сразу прекращу.

По словам Силии:

– Со вторым ребенком я не смогла наладить грудное кормление. Мы долго пытались, но даже сцеживание не помогало. Бывало, я думала, что сделала не все, что могла, но никогда не чувствовала давление извне.

Я получила более 80 комментариев за два дня, и только пять из них были про то, что норвежские матери сильно переживали из-за невозможности кормить грудью. Едва ли не каждая вторая мама написала фразу, которую я не слышала раньше, но которая объясняет всю суть их подхода: «Материнство важнее грудного вскармливания» («Mamming før amming»).

На первой встрече нашей детской группы я узнала, что не только я использую заменитель молока. Такие группы организует медицинская станция, которая наблюдает за развитием ребенка, проводит взвешивания и замеры, а также делает прививки. Только в случае болезни или каких-то серьезных отклонений ребенка до шести лет наблюдает врач, все остальные приемы осуществляют медсестра, которая обычно закреплена территориально по участкам города. Но даже если ты переедешь в пределах города или района, твоя медсестра останется с тобой, ведь она уже знает вашу семью, вашу философию и возможные проблемы. Вся система направлена на то, чтобы наладить контакт родителей и медсестры. Прием в медицинской станции обычно долгий, ты никуда не спешишь и занимает час – полтора времени. Иногда в разгар встречи повисает тишина, но тебя не спешат выпроводить и перейти к следующему посетителю. Наша медсестра – невысокая женщина (уже бабушка) с короткой стрижкой и радушной улыбкой по имени Марит. На первую встречу с ней я пришла и с Машей, и с Тем Самым. Нам показалось, что на приеме были мы, а не наша шестинедельная дочь. Марит волновало, высыпаемся ли мы, находим ли время побывать вдвоем и отдохнуть. Как ест, спит или какает

наш ребенок, ее интересовало меньше. Для нее было неважно, чем я кормлю ребенка, главное, чтобы и родители, и малышка были здоровы и счастливы.

Согласно данным норвежского статистического бюро, почти 98 % матерей кормят грудью сразу после рождения. К шести месяцам этот показатель падает до 80 %, вместе с тем 79 % младенцев начинают получать прикорм в четыре месяца. Эта статистика говорит о том, что кормление грудью для норвежской матери – осознанный и естественный выбор. Существуют также статистические данные, которые говорят о том, что доля детей, находящихся на грудном вскармливании, увеличивается с возрастом матери, уровнем образования и количеством детей. Средний возраст первородящей женщины в 2019 году был 29,8 года и имел растущий тренд.

Когда пришло время первого прикорма для старшего сына, мы тоже испытали шок. В то время в соответствии с рекомендациями ВОЗ было принято вводить прикорм с шести месяцев (хотя и норвежские, и славянские мамы всегда стремились ускорить этот момент). Сейчас по обновившимся рекомендациям ВОЗ для развитых стран рекомендовано начинать с четырех месяцев. Но с чего? В магазине красуются три вида каши для 4-месячных (одна из них – безмолочная), баночка черносливового пюре и баночка овощного пюре «Картошка – морковка». Без нашей «мамской» группы не разобраться, и ее как раз организуют, чтобы обсудить планы на первый прикорм.

Я самая опытная мать в нашей группе – у меня третий ребенок, еще у одной – второй, а остальные – новички. Несмотря на это, у меня больше всех вопросов: такой маленький выбор каш, не надоест ли это малышке? Считает ли норвежская медицина в лице нашей медсестры картошку полезным овощем? И не «тяжел» ли крахмал для первого прикорма? Конечно, вы можете спросить, где я была раньше и как растила старших детей. Отвечу: я была в плену нашей советской модели вскармливания, объятая русскоязычными сайтами. Я привозила с собой целую машину всевозможных каш еще на этапе беременности или просила родных привезти. Я отваривала овощи на пару и протирала сквозь сито, потому что любой современный способ приготовления пюре моментально развенчает миф о том, что материнство – это подвиг.

Но в этот раз я пошла по пути получения удовольствия от материнства и потому не чувствовала былой уверенности. Медсестра поглядывала на меня слегка округлившимися глазами, но говорила как обычно тихо и размеренно:

– Каши – это всего лишь каши, все они имеют практически одинаковый набор микроэлементов. Овсяная каша проще всего; вы можете взять готовую или варить ее сами. Вы можете добавлять фрукты в любую кашу или пюре чернослива. Главное, не тратьте много времени на это.

– Мы рекомендуем варить овощи самим первые два месяца, а в путешествиях просто не думать об этом и давать молоко. Есть специальные пароварки, которые перетирают любую еду в пюре. Но вы можете использовать обычный блендер, – ответила Марит и на второй мой вопрос.

Я не унималась:

– Должны ли мы употреблять экологичные и сезонные продукты?

– Я рекомендую предлагать детям то, что можно купить в любом магазине. Не стоит приучать ребенка к чему-то сложному и уникальному. Если этого не окажется под рукой, вы получите лишние проблемы. Относитесь проще и помните: уже совсем скоро вы будете есть за общим столом общую еду.

Еще меня интересовали аллергические реакции:

– Должны ли мы вводить новые продукты постепенно и отслеживать реакцию на них в течение недели?

– Действительно, аллергии, в том числе пищевые, – частое явление в Норвегии. Но список наиболее распространенных аллергенов известен. Постарайтесь не давать детям до года орехи

и мед, молочные продукты и яйца вводите постепенно. Не ждите реакций, а просто наблюдайте за ребенком и вводите новый продукт постепенно, за два-три дня, – сказала Марит.

Норвегия занимает первое место в Европе по распространению аллергий: 30 % детей и 17 % взрослых страдают от этого состояния. Но так ли уж страдают? Говорю об этом с двумя близкими подругами из Минска, у обеих девочки почти одного возраста с аллергиями. Они жалуются:

– Это просто невыносимо! Этой зимой мы три месяца не ходили в детский сад, а впереди весна, зацветут ольха и береза. Боюсь, что мы вообще перестанем выходить из дома.

– Садик не может организовать безопасное питание для твоей дочки? – недоумевая, спросила я.

– Там дети, у которых дома коты, и они таскают шерсть в сад на своей одежде.

– Но кто сидит с ребенком дома три месяца, ведь нужно работать?

– Мама мужа приезжает к нам каждый понедельник, а в пятницу возвращается домой. Она на пенсии и рада нам помочь. – отвечает Татьяна.

– Это не помочь, а полноценная работа. – подумала я, но промолчала, чтобы не накалять обстановку.

Вторая подруга добавила:

– Если хочешь контролировать аллергию, садик – не лучшее место, никогда не знаешь, что там происходит.

После таких жалоб я решаю поговорить с воспитателями нашего сада. Тоня – наша старшая воспитательница, вид у нее немного суровый, но она всегда сдержанна и спокойна:

– Да, в садике много детей с аллергией, и с каждым годом все больше. Мы контролируем все, что касается питания. В саду не бывает никаких продуктов, содержащих орехи. Мы знаем, кому из детей нельзя молоко, а кому глютен. В остальном же родители справляются сами. Дети с аллергией на пыль, пыльцу или шерсть животных получают препараты, и родители это контролируют. Мы не ощущаем особых сложностей в саду.

Я уточнила у Тони имя мамы, с которой я могла бы поговорить по этому поводу. Сулвейг – мама двух мальчиков-аллергиков. Младший Эспен ходит в ту же группу, что и Миша, а старший уже во втором классе школы. Мне было неудобно расспрашивать Сулвейг о личном, но она оказалась улыбчивая и откровенная:

– Поначалу нам казалось, что все сложно. Но врачи заверили нас, что скоро мы сможем все организовать и подобрать правильные лекарства для нашего мальчика. Все так и вышло, наша схема работает отлично, за исключением детских дней рождений – нам приходится просить приготовить что-то без глютена и молока (сложнее всего с тортами). Когда появился наш второй мальчик с такими же проблемами плюс аллергией на пыльцу березы, мы уже были готовы и не сильно волновались. Старший уже сам все хорошо понимает, он знает, что ему можно, а что нет. Младшего пока приходится контролировать. Но это лишь временные трудности, – рассказала мне мама, которая сталкивается с аллергией каждый день.

Аллергия – неприятная и часто неизлечимая болезнь, но это не инвалидность. Дети и взрослые могут жить нормальной жизнью. Норвежские спортсмены с астмой выигрывают Олимпийские игры и не чувствуют себя ущербными. Относятся ли норвежцы к этой проблеме беспечно? Не думаю. Но и бояться жизни, запираясь дома, тоже не станут. Проблема общая – отношение разное.

Маша росла, и мы осваивали прикорм. В отличии от мальчишек, которым нравилось все, от кабачков до рыбы, вкусы Марии оказались более избирательными. Обед был самым сложным приемом пищи. Мы предлагали ей все возможные овощи, кроме картофеля, в разных комбинациях, мясо индейки и кролика, треску и лосось. Мария крутила носом, отказываясь от всего. К ее восьми месяцам я стала думать, что это хитрый план маленькой интриганки.

Она с аппетитом ела кашу на завтрак, не отказывалась и от молока, устраивала бойкот в обед и наслаждалась йогуртом и сладкими фруктами на полдник.

В восемь месяцев мы снова встретились с Марит. Так как малышка набирала по нормам, была активна и весела, развивалась в пределах возраста, Марит не видела причин для беспокойства.

– Не ест мясо… – задумчиво сказала она. – А печеночный паштет вы ей давали?

Печеночный паштет – основная еда любого норвежца начиная с 6–8 месяцев и до гробовой доски. Согласно самому крупному норвежскому производителю паштета Стаббюрет, в год съедается 175 миллионов бутербродов, около 30 штук на каждого. Я свои точно не съедаю. Дизайн упаковки не менялся с 1949 года и является самым узнаваемым брендом в Норвегии. На крышке красуется довольный улыбающийся малыш. Пару раз в год компания проводит акцию, основанную на доверии. На сайте ты заполняешь форму, где отмечашь, что купил три баночки паштета, загружаешь фото своего чада и получаешь крышку для баночки паштета с лицом твоего ребенка.

– Это ужасно, – сказала моя сестра, увидев крышку. – Как будто паштет из ребенка, причем моего.

Ведь у нас принято на паштете или детском питании изображать как раз то, что содержится внутри. Но это всего лишь разница восприятия. Спустя пару дней она уже по достоинству оценила идею крышки для паштета с именным фото, и мы заказали пару штук и для нее.

Еще один продукт, который тоннами поглощается жителями Скандинавии, – скумбрия в томатном соусе. Тоже консервы. Их делает тот же производитель, что и паштет, а на желтом фоне вместо лица ребенка красуется профиль скумбрии. Согласно Википедии, в 2004 году скумбрия в томате была самым популярным дополнением к хлебу для бутерброда. Ежегодно в Норвегии продается 50 миллионов банок скумбрии. Считается, что даже в консервированном виде скумбрия очень полезна: она содержит Омега-3, кальций, железо, магний, цинк, а также витамины D, E и группу В. Весь этот набор жизненно необходим страдающей от нехватки тепла и солнца Норвегии. Резонно, что мам волнует, когда же малышам пора знакомиться с рыбой. Норвежский диетолог Вегард говорит:

– Давать своему ребенку скумбрию в томате – полезно. Ждать пробы на аллергию для каждого продукта – устаревший подход. Трудно изменить отношение, складывавшееся десятилетиями. В первый раз аллергическая реакция редко бывает острой. Просто наблюдайте, как и с любым другим продуктом. Мои дети получили хлеб со скумбрией, как только сели самостоятельно в стульчик для кормления, это было в районе 8 месяцев, и вопросы обеда перестали нас волновать. Ведь достаточно открыть банку с паштетом или скумбрией.

За последние годы отношение к бутерброду с паштетом, да и прикорму в целом, менялось. Многие родители предпочитают побыстрее перейти на обеденные бутерброды и облегчить себе жизнь. Медсестра предлагает нам проверить каждый продукт на аллергию отдельно. Но она ни за что не скажет, что домашняя пища полезней «баночной» и что «хорошая» мать непременно будет варить сама. Ассортимент в норвежских магазинах ставит тебя перед выбором: или готовь сама, или переходи на «взрослый стол» побыстрей. С появлением первого зуба или просто по достижению ребенком 6 месяцев начинается путь к общему столу. Как показывает практика, чем больше у тебя детей, тем короче этот путь.

Совет давать детям бутерброды с паштетом я слышала и раньше – с обоими сыновьями. Но только в третий раз, с дочерью, и через 12 лет жизни в Норвегии я восприняла его хорошо. К этому моменту я знала, что многие мамы так делают, и их дети такие же активные и здоровые, как мои. Одна мама в чате написала мне:

– Я работаю в детском саду и не вижу никакой разницы между детьми, которые были на смеси или получали грудное молоко, между теми, кого кормили только свежеприготовленным,

и теми, кто ел паштет с шести месяцев. В садике все едят одно и то же, кроме аллергиков и религиозных исключений.

А как говорилось в одной известной рекламе, «если не видно разницы, зачем платить больше?». Платить своим временем, когда каждый день готовишь овощи на пару и перемалываешь их в безупречное пюре; платить болью, когда, несмотря на нее, продолжаешь, стиснув зубы, кормить грудью; платить общением с мужем и друзьями; платить собственной жизнью. Материнство – это удовольствие, а если счастлива мама, то счастлива вся семья.

Позвольте своей совести сделать вас счастливой – используйте заменитель грудного молока и бутерброды с паштетом.

## Глава 4. Пробежки пап с велосипедными колясками и законы декрета

Солнце переливалось лучиками на волнах фьорда... Непривычно солнечно третью неделю кряду. Ветер прохладный, но к нему я уже привыкла. Я шла, задрав голову и держа нос по ветру, как делают лучшие ученики школы, когда их торжественно награждают. Перед собой я толкала трофей – бежевая коляска, покрытая бледно-розовым вязаным пледиком, была воплощением моей мечты. С рождения Маши прошло уже четыре недели. Но я все еще не верила своему счастью, что Маша не оказалась Пашей, например. Тот Самый нехотя вернулся к рабочей жизни, старший сын отправился в четвертый класс, а младший пошел в садик. Настала пора, когда первую половину дня я оставалась с новорожденной наедине. У нас сложился удобный график, поддерживать который я стремилась всеми возможными способами. Утром мы завтракали, делали кое-какие домашние дела, составляли планы на вечер, а после полудня отправлялись гулять. Большую часть времени малышка спала, как и положено младенцам, а я могла делать то, что хочу.

У меня появился любимый маршрут для прогулок, в который непременно входила прогулка вдоль фьорда и чашечка кофе на вынос из кофейни в центре города. По мере приближения к центру прохожих становилось немного больше, и многие из них как раз гуляли с колясками. Маневрируя коляской одной рукой и держа стаканчик долгожданного латте в другой, я неспешно шла по пешеходной улице в самом центре. От аудиокниги в наушнике меня отвлек громкий хохот, явно мужской. Такой, знаете, типичный для пятничного вечера в пивном баре, но сейчас только полдень среды! За столиком кофейни находились три плюс три. Там было три папы (ну, я надеюсь, что это были папы) и три ребенка. Дети, всем до года, сидели в колясках и что-то жевали. Папы, перебивая друг друга, обсуждали вчерашний матч местной футбольной команды и наслаждались кофе.

– Именно так выглядит настоящий декрет, – подумала я, представив Того Самого на месте одного из этих пап.

Но пока это было мое время! Я улыбнулась, сделала глоток горячего ароматного кофе и пошла дальше. С мальчишками первые два года после их рождения я не работала, потому что считала, что еще слишком рано, чтобы пойти в садик, и мой долг – побывать с ними хотя бы до двух лет, ведь мои подружки на родине сидят в декрете до трех лет. Я не работала и знала, что декрет продлится долго, вдобавок беспокойство и неуверенность в себе – все это не позволяло расслабиться и взглянуть на декрет как на отпуск, когда мальчики были маленькие.

Декрет в Норвегии начинается за три недели да предполагаемой даты родов. До этого времени, если мама чувствует себя плохо или работает физически, она может взять больничный. Когда ребенок рождается, папа получает оплачиваемые выходные. Это единственное время, когда мама и папа могут быть одновременно вместе с ребенком, не считая отпуска и выходных дней. Эти выходные для папы не положены ему по закону, это подарок от работодателя, и только он может контролировать количество дней. Почти все правительственные организации и крупные предприятия предлагают папе «в подарок» 10 рабочих дней, это оговорено в контракте. Когда я спрашиваю своих норвежских друзей о том, как сложилась такая традиция, они отвечают:

– Это всего лишь логика и здравый смысл. Мать устала после беременности и родов, ей нужна помочь, чтобы восстановиться и организовать быт. Папе также важно находиться рядом и делать почти все, что делает мама.

Когда родилась Маша, это было самое начало общего периода отпусков, и следующие три недели мы были не то, что втроем, а впятером. Во время общих отпусков не работает

продленка в школе, садик и даже клубы по интересам для детей. Обычно мы, как и половина норвежцев, уезжаем на эти три недели, но не в этом году. Поначалу казалось, что старшие дети будут скучать, ведь многое вращается сейчас вокруг сестренки. Но оказалось, это отличное время: мы много гуляли, ездили на пляжи, ходили в небольшие походы, встречались с друзьями и проводили все время вместе. Это дало мне возможность полностью восстановиться после родов, ведь у меня был прикрыт тыл. Малышка много спала, как и все новорожденные, а вопросы кормления могли решить как мама, так и папа. Моя жизнь не изменилась, разве только в лучшую сторону, ведь в довершение ко всему я получила дочь. Даже ежемесячная встреча нашего женского клуба состоялась по графику. Мне не понадобилось никаких отсрочек из-за моего нового положения.

Возможность побывать всем вместе после рождения ребенка действительно важна, особенно в контексте послеродовой депрессии. И норвежцы это понимают. Согласно данным, одна из десяти женщин в Норвегии страдает от послеродовой депрессии. С такими женщинами знакома и я. Моя подруга столкнулась с этим, когда родила свою единственную дочь шесть лет назад. Сейчас она вспоминает:

– Это было ужасно! Я не хотела ничего, только укрыться одеялом и не шевелиться. Мне казалось, малышка постоянно плачет и ей всегда нужна я, только я! От этого безумия и беспокойства не хотелось жить.

Сложно представить, что хохотушка Анна могла быть так подавлена.

– Я рада, что мне помогли. Мама прилетела и забрала меня с ребенком на родину, там отвела к психологу и взяла заботы о малышке на себя. Лечение длилось несколько месяцев, но препараты я принимала около года.

– Почему тебе пришлось уехать? Чтобы получить помощь? – спрашиваю я.

– Тогда я не знала, как все устроено в Норвегии. Почти не говорила по-норвежски, муж тоже не норвежец, и мы оба запуганы историями о так, как тут направо и налево отбирают детей. Уехать на родину было не мое решение, тогда мне было все равно. Но я рада, что это случилось. – рассказывает Анна.

Спрашиваю в родительском чате, как диагностика и лечение депрессии работают в Норвегии.

– Мой семейный врач направил меня к психологу, когда я прошла контроль на шестой неделе после родов. Я была подавленной, и мне все было безразлично. Психолог говорила со мной несколько раз в неделю, записала меня в группу для анонимного общения, а медсестра из детской станции предложила папе взять свою часть декрета, пока я не приду в норму, – пишет одна норвежская мама.

Действительно, в Норвегии тратят большие деньги на диагностику, профилактику и организацию помощи при послеродовой депрессии. Медсестра из детской станции организует посещение ребенка сначала дома, а после 6 недельного возраста пригласит на станцию. После первой встречи будет организована группа мам с детьми, родившимися в один месяц и живущих в одном районе города. Это отличная возможность завести новых подруг, поделиться сложностями и получить совет. Такие группы полезны, особенно родителям-новичкам, у которых родился первенец. Кроме того, страдающий депрессией родитель может обратиться за помощью к семейному врачу, во всевозможные чаты и группы, в контору по делам семьи, к коммунальному психологу или в частную клинику.

Декрет – удивительное время, когда родители резко меняют свой обычный уклад жизни. Для некоторых это испытание, для других облегчение. Я ощущала себя в невероятно длинном оплачиваемом отпуске. «Пожалуй, не так уж и длинном», – скажете вы. Продолжительность декрета в Норвегии варьируется, и родители сами определяют его длину. Тем не менее, декрет редко превышает один год. Декрет в Норвегии делится на три части: мамин, папин и общий. Продолжительность маминого и папиного декрета одинаковая, а общий может быть разделен,

как угодно, между папой и мамой. Из моих собственных наблюдений могу сказать, что в семьях славянского происхождения чаще всего всю общую часть декрета забирает мама, а в норвежских семьях часто и общая часть делится поровну между папой и мамой. Мы хоть и постарались соблюсти равноправие в этом вопросе, большая часть общих недель декрета досталась мне. Продолжительность всего декрета варьируется между 49 и 59 неделями, это зависит от величины выплат, которые предпочитает пара. Полная компенсация зарплаты для тех, кто взял короткий декрет, и частичная (80 %) для тех, кто взял длинный.

Выбрать продолжительность декрета непросто еще и потому, что в садик детей хоть и берут с девяти месяцев, но делают это только раз в год, в середине августа. Нам удалось спланировать наши беременности, и все наши дети родились весной и летом. Но предположим, ребенок родился в январе, к августу ему еще не будет девяти месяцев, а значит, он еще слишком мал, чтобы получить место в садике. Такой ребенок, скорее всего, попадет в садик только в возрасте одного года и восьми месяцам. Родители же должны будут вернуться на работу уже через год с небольшим. Пишу в родительский чат, чтобы узнать, как норвежцы решают эту непростую задачу.

Том пишет:

– Наш сын родился в марте, мы взяли все отпуска, которые у нас были, и пятьдесят девять недель декретного отпуска, а на один месяц нам согласилась помочь бабушка.

Мария рассказывает:

– Мы брали длинный декретный отпуск. После года ребенок, который не получил место в садике, имеет право на дополнительные пособия. За их счет мы оплачивали няню.

Действительно, такие выплаты существуют, а вот няню найти не так просто.

Наш декретный план был прост. Мы берем короткий декретный отпуск плюс плановые отпуска на работе и, если получится найти няню или одна из наших бабушек приедет хотя бы на две недели, сможем даже съездить в отпуск все вместе.

Кто пойдет в декрет первый? Законом не возбраняется взять папе свою часть декрета сразу после родов, но я о таких случаях не слышала. Само собой, это связано с грудным вскармливанием в первую очередь. Так как я была в декрете до двух лет с каждым из мальчиков, на этот раз я решила использовать возможность и разделить заботу о ребенке с Тем Самым. Это будет новый опыт и для него.

То, что папы получают свою часть декрета ближе к четырехмесячному возрасту ребенка, а в большинстве случаев только к семи-восьми месяцам, – большая удача всех мам. Основная причина – грудное вскармливание. И хотя этот аргумент к нам не относился, я решила, что хочу побывать дома с новорожденной до шести месяцев, и только после полугода постепенно вернуться к обычному рабочему графику. Мы договорились с Тем Самым, моим и его начальниками, что когда малышке исполнится полгода, я вернусь на работу на два дня в неделю, через месяц на три и ближе к маю на полную занятость. Тогда наступит очередь папы.

Я находилась в полном восторге от своего декрета еще и потому, что малышка так много спала. Я могла делать все, что захочу. Но вот генеральная уборка и готовка в мои планы не входили. Хотелось постоянно гулять и улыбаться прохожим. За пару месяцев таких прогулок я познакомилась почти со всеми пенсионерами и молодыми мамами своего района. Они махали мне с балконов или стремились заглянуть в коляску с вопросом: «Ну как Мария сегодня?». Девять лет назад, когда родился Александр, эта старая норвежская традиция – потрепать по щеке незнакомого новорожденного ребенка – меня просто ошарашила. Помню это чувство отвращения, когда незнакомая старушка, отодвигая меня от коляски, протянула руки к ребенку. Это было в продуктовом магазине в одну из первых в моей жизни прогулок с коляской. Где-то между картошкой и апельсинами я подверглась нападению любвеобильной старушки. Отделы овощей и фруктов часто располагают при входе в магазин, и Тот Самый в момент нападения замешкался с тележкой при входе. Я, истерически улыбаясь, пыталась

отстранить бабушку от коляски, бормоча что-то неразборчивое на английском. Она вроде пыталась узнать – мальчик это или девочка, но ответа так и не получила. Похлопала меня по плечу, на лице у нее было написано что-то похожее на «все получится, ты молодец, держись» и бодренько прошелестела в глубь магазина. На нашей исторической родине не принято заглядывать в коляску, а уж тем более, тянуть туда руки. К появлению третьего ребенка к этой норвежской традиции я относилась спокойно.

Папочки в декрете, кто они и как проходит их время общение с ребенком? Как я уже говорила, папы чаще всего оказываются в декрете, когда ребенок переходит на один-два сна в день, начинает активно двигаться и требовать внимания. Поэтому не приходится ждать от папы многозадачности, они целиком посвящают себя общению с ребенком.

В Норвегии популярны пробежки и походы с ребенком. Большинству местных отцов недостаточно простой прогулки с коляской. Тот Самый начал присматривать беговую прогулочную коляску для Маши с момента ее рождения. Эти коляски высокие, узкие и с огромными колесами. Иногда они крытые и могут использоваться как прицеп для велосипеда. Во время бега можно катить коляску перед собой, управляя ей одной рукой, а можно при помощи специального пояса впрягаться в нее. Если же срок декретного отпуска попал на зимнее время года, то в такой коляске вместо колес можно установить лыжи. Норвежцы – в целом нация спортивная, они уж точно не беспокоятся о прическе и макияже во время пробежки. Папы и мамы, которые бегали и каталась на лыжах до появления детей, не хотят отказывать себе в тренировках и во время декретного отпуска.

Все больше и больше беговых колясок продаются в последние годы. Согласно норвежской газете «Афтенпостен», продавцы связывают это как с ростом интереса к здоровому образу жизни, так и с ограничениями, вызванными эпидемией коронавирусной инфекции, когда бег на свежем воздухе стал для многих хорошей альтернативой тренировкам в спортивном зале. На прогулках вдоль фьорда ежедневно встречаю родителей, впряженных в коляски. Они улыбаются и приветственно машут рукой. Единственным недостатком такой коляски является то, что производитель не рекомендует использовать ее раньше шестимесячного возраста, как раз когда начинается папина часть декрета.

Шло время, и моя часть декрета заканчивалась. Теперь у нас с Тем Самым общий период. Я работаю два дня в неделю, он три. Через пару недель все станет наоборот. В свои три дня я занимаюсь книгами, прогулками, встречаюсь с подружками, а ближе к четырем часам дня начинаю готовить ужин. В свои дни Тот Самый убирается, ходит на прогулки, немного работает и охотится за скидками. Оказывается, он такой шопоголик! А раньше обвинял в этом меня. Ему доставляет большое удовольствие, когда я прихожу и усаживаюсь ужинать, хвастаться трофеями, добытыми на скидках в магазинах по утрам. Он никогда мне не звонит и чувствует себя уверенным и способным справиться не только с малышкой, но и со всеми детьми. Я даже пару раз уезжала на выходные с подружками. Конечно, родителю с тремя детьми не просто, но мне непросто так же, как и ему. Тот Самый бегать с коляской пока не начал – «погода не позволяет» и работа не отпускает. Незаменимых, как известно, нет, и особенно в Норвегии. Но Тот Самый – гиперответственный трудоголик, вот и волонтерит вместо бега. Он строит планы, как будет бегать с коляской летом, когда будет с ребенком все пять дней в неделю. Я пожелала ему удачи.

Спрашиваю в родительском чате, чем заняты мама и папы в декрете. Таких счастливчиков, как я, немного. Некоторые мамы вообще удивлены этому вопросу. Наиболее распространенный ответ для мам новичков: «Я сплю, когда ребенок спит». Некоторые говорят, что делают домашние дела или смотрят телевизор. Несколько человек возмущены моим комментарием о том, что муж отвечает на звонки по работе: «Это совершенно незаконно – работать во время декрета! Вы должны уведомить социальную службу». Норвежцы серьезно относятся к в вопросах разграничения работы и частной жизни. Во времена коронавирусных ограничений многим норвежцам было сложно организовать работу дома с той же эффективностью, что и

в офисе. Но за два года многие привыкли, хотя были и такие, кто с радостью поспешил вернуться в офисы.

Отношение норвежцев к работе, декрету да и жизни в целом описаны в книге датско-норвежского писателя Акселя Сандемусена «Беглец перебегает свой след». Книга, к сожалению, не была переведена на русский язык, однако является основополагающим описанием всей скандинавской культуры. События романа происходят в вымышленном городе Янте, население которого представляет собой рабочий класс, для которого главная ценность – социальное равенство. Это обеспечивается сводом неписанных правил, любая попытка нарушить их наказывается общественным презрением. Правила получили название «Законы Янте» и включают в себя десять пунктов:

1. Не думай, что ты особенный.
2. Не думай, что твоё личное мнение так же важно, как и общественное.
3. Не думай, что ты умнее нас.
4. Не воображай, что ты лучше нас.
5. Не думай, что ты знаешь больше нас.
6. Не думай, что ты важнее нас.
7. Не думай, что ты все умеешь.
8. Тебе не следует смеяться над нами.
9. Не думай, что кому-то есть до тебя дело.
10. Не думай, что ты можешь нас поучать.

И есть еще одно, прозванное в романе «уголовным законом Янте»: «Возможно, мы знаем кое-что о тебе».

Эти законы лежат в основе описания скандинавского менталитета в целом. Я задачилась тем, как норвежцы сейчас относятся к законам Янте. Говорю с коллегой Йоном:

– Да, конечно, все знают законы Янте, но думаю, они уже не работают. Мир меняется и это влияет на менталитет скандинавов. Правила сами по себе неплохи и направлены на равенство.

Когда на работе у Того Самого человек задержался после рабочего дня два раза подряд, ему было предложено пройти дополнительное обучение по специальности или взять курсы эффективного планирования дня. Никто не мог и подумать, что человек хотел бы продвинуться по служебной лестнице, первая мысль была: «У него что-то не получается, нужно помочь!».

Так и с декретом – тот же подход. Сформулируем «Норвежские законы папы и мамы в декрете»:

1. Не думай, что ты особенный папа и именно тебе тяжелей, чем маме.
2. Не думай, что только мама решает все вопросы, связанные с ребенком.
3. Не думай, что мама умнее папы и больше знает о детях.
4. Не воображай, что мама лучше папы может покормить, уложить и погулять.
5. Не думай, что мама знает больше папы только потому, что она женщина.
6. Не думай, что мама важнее папы.
7. Не думай, что мама все умеет.
8. Мама не должна смеяться над папой и наоборот.
9. Не думай, что быть мамой или папой менее важно, чем быть хорошим работником.
10. Не думай, что мама может учить папу, как быть папой, или наоборот.

Декрет – это отличная возможность поменять свою рутинную жизнь, провести время с ребенком, познакомиться с интересными людьми, а если вы обрели «дзен» в планировании, то начать новые проекты, ведь вы в отпуске. Норвежские родители не считают, что женщина знает или умеет больше, чем мужчина, основываясь только на половой принадлежности. Мужчины не завышают ожидания относительно роли женщины в декрете, и это помогает ей не взваливать на себя все, а разделить заботы с отцом. На страже прав родителей и норвежское законо-

дательство, которое делит декретный отпуск ровно пополам. Лично я считаю, что папы часто эффективнее мам. Они склонны более ответственно следовать режиму дня и не страдают от гормональных изменений. Отцы значительно меньше подвержены проявлениям послеродовой депрессии, что делает их надежными и равноправными напарниками в родительстве.

[https://t.me/shop\\_courses](https://t.me/shop_courses)

## Глава 5. Веселые будни норвежского садика

Норвежский июнь – местами солнечный, местами дождливый. В тот год к нам приехали наши друзья из Беларуси, две молодые семьи без детей. Они первый раз в Норвегии. Моему сыну скоро исполнится три года, он ходит в садик. Я работаю каждые вторые выходные в пиццерии. Тот Самый преподает в университете. Днем по будням я вожу друзей по достопримечательностям, а в выходные мы выбираемся все вместе. В один из будних дней мы отвозим Сашу в садик, а сами отправляемся смотреть Атлантическую дорогу, место, где Норвежское море перетекает в Атлантический океан, а маленькие островки связаны тонкими дугообразными мостами. Эти мосты, словно траектория камешка, запущенного по воде «лягушкой», прыгают с острова на остров. Место живописное и популярное у туристов. Поездка заняла около семи часов, и по пути обратно мы заезжаем в садик, чтобы забрать Сашу.

Саша гуляет на улице со всей группой. Завидев меня, он несется навстречу и обнимает. Воспитательница поднимает руку, пытаясь сигнализировать мне:

– Минуточку, сейчас я подойду.

Она заходит в здание садика и через пару секунд появляется в дверном проеме с огромным белым мусорным пакетом.

– Александр не смог дотерпеть сегодня, вот последствия этого инцидента, – говорит она и протягивает мне мешок с мокрой одеждой.

Я тяжело вздыхаю, пожимаю плечами и забираю мешок. Когда мы возвращаемся к машине, все уже стоят на парковке и рассматривают окрестности.

– О боже, что случилось? – говорит моя подруга Люда, повернувшись к нам и взглянув на Сашу.

Начинаю рассказывать о происхождении мешка, но, оказывается, ее беспокоит не это.

– Он же весь в грязи, даже на голове песок… Что произошло? – указывая на причину удивления, говорит Люда.

Окидываю глазами ребенка еще разок: комбинезон облеплен темно-серым песком, наполовину смешанным с землей с зеленоватыми вкраплениями травы; на тонкой шапочке тоже небольшая кучка песка; штаны комбинезона торчат поверх резиновых сапог. Вид, конечно, неопрятный, напоминающий вид колхозника, возвращающегося с посевной картошки в дождливый весенний денек. Он довольный, улыбающийся, глаза горят.

– Да просто играли в садике в песочнице, а вчера был дождь. В целом все как обычно, – спокойно отвечаю я.

За год в норвежском садике я привыкла, что дети могут выглядеть после садика как угодно.

Норвежские садики – другие во многом, если не сказать, во всем. Маме, которая приехала в Норвегию из постсоветской страны, отдать ребенка первый раз в садик непросто.

Какие именно аспекты больше всего беспокоят славянских мам и совсем не волнуют норвежцев?

Во-первых, это питание. В информации о каждом садике есть графа: «Горячее питание: 3 раза» (цифра может быть от 1 до 5). Означает она не количество раз в день, а количество раз в неделю. В остальное время норвежским детям предлагают бутерброды, на завтрак еще и хлопья, на полдник всегда только фрукты. Норвежцы едят бутерброды часто, почти каждый обед, они настолько привыкли к «сухомягке», что даже в столовой на работе, где почти всегда есть что-то горячее, большинство ест бутерброды. Они утверждают, что «бутерброды – это вкусно, полезно и, главное, быстро». Никто не тратит на обед из трех блюд целый час времени. На бутерброд можно положить все что угодно: паштет, ветчину, рыбу и даже салат. Паштет и скумбрия в томате – самое популярное дополнение к хлебу для взрослых и детей. Многие

норвежцы, оказавшись на русском застолье, накладывают всем известный «Оливье» на хлеб, потому что салаты, заправленные майонезом, едят именно так. Вот ужин – другое дело. Даже если еда будет из полуфабрикатов, она всегда горячая. Суп – отличное блюдо для ужина. К ужину можно приготовить что-то горячее, поесть не торопясь и расслабиться.

На что только не пытаются пойти русские мамы: они просят, чтобы садик разрешил им приносить горячие обеды с собой, или дал возможность маме приходить и кормить ребенка, или забирать его в обед. Прежде чем выбрать садик, многие мамы наводят справки о садике, и количество горячих кормлений – один из самых часто задаваемых вопросов. Такой же мамой была и я, когда Саша, мой старший сын, пошел в садик. Вместе со всеми документами к заполнению мы получили список продуктов, которые будут предлагаться на обед в саду. Садик просил отметить те продукты, на которые у ребенка аллергия, но из соображений безопасности я вычеркнула почти все. Для бутербродов остались разрешенными только ветчина и сыр. Все возможные консервы, включая излюбленный паштет и скумбрию, были вычеркнуты, потому что это же консервы! Также запрещалось все, что содержит майонез, ну и сам майонез, и кетчуп. В садике, мягко говоря, были в шоке. Сказали, что, конечно, постараются следовать нашим просьбам, но употребление этих продуктов неопасно.

Для многих мам важно, чтобы садик поддерживал концепцию «Sukkerfri» («Без сахара»). Это значит, что все продукты с высоким содержанием сахара в садике запрещены. Такие садики набирают все большую популярность, вызванную модой на здоровое питание. Наш садик вполне себе обычный – никто не контролирует содержание сахара в хлопьях для завтрака или кетчупе. Иногда в жаркий летний денек детям дают мороженое, а зимой во время походов угощают теплым какао. Не думаю, что такое количество сахара может оказывать решающее влияние на здоровье моих детей. Ведь дома мы едим сладкое только по субботам.

Важное правило норвежского воспитания – это «сладкая» суббота. Норвежские дети не получают сладостей всю неделю, зато в субботу могут съесть, сколько пожелают. Это правило в нашей семье отлично работает всю неделю, ведь дети знают, что «сладкая» только суббота. Когда же наступает долгожданный день недели, после утренней овсянки они могут съесть столько, сколько хотят, что-то можно взять с собой в поход или магазин. Но обычно у нас есть планы на выходные, и мы не сидим дома без дела, поэтому и к вопросу сладостей возвращаться никогда. Не могу сказать, что дети едят слишком много конфет, да мы и сами много не едим.

Вторая проблема, с которой сталкиваются восточноевропейские мамы в Норвегии, – это сон. Норвежские садики не оборудованы спальнями, там их попросту нет. Дети в младшей группе, которые пришли в садик с девяти месяцев, спят в колясках, которые родители привозят в садик. Обычно норвежские родители хотят покончить с дневным сном быстрее, дети спят днем максимум до трех лет. Два разных подхода к одной проблеме. Славянский: «дети должны спать днем, обычно до второго класса, чтобы нервная система отдохнула и перезагрузилась». Но если ребенок спит днем, а в наших садиках это от двух до трех часов, то он ложится поздно спать вечером. Говорю с подругой Катей из Киева, у нее дочь шести лет, посещающая садик.

– Во сколько вы укладываетесь спать вечером?

– Ох, – вздыхает она, – иногда это занимает пару часов. Мы идем умываться в девять вечера, читаем сказку и подолгу лежим. Если перед сном хорошо погуляли, засыпаем около десяти часов. В плохие дни ближе к одиннадцати.

– Как она просыпается утром? Во сколько ты ее будишь? – спрашиваю я.

– Разбудить ее непросто почти всегда. Бужу ее в семь часов, собираю и отвожу в садик. Завтракает она уже в садике.

Норвежский подход совершенно иной: «Уставшие дети засыпают раньше, и нервная система родителей может отдохнуть и перезагрузиться, родители могут пообщаться друг с другом». На основе анонимного опроса норвежских родителей они считают задачей садика «без-

опасно утомить ребенка». Садик настолько хорошо справляется с этой задачей, что иногда в группе для родителей встречаешь обсуждения такого рода:

– Мне нужен совет по организации времени. Нашей дочери скоро три года и больше она не спит в саду. Мы приходим домой, готовим ужин, едим, убираем со стола. Сразу после этого идем укладывать ее спать. Время на общение с малышкой совсем не остается.

Большинство родителей советуют им не убирать посуду со стола и использовать это время, готовить еду заранее или просто подождать, через пару лет она уже сможет ложиться в семь, и времени на общение будет больше. Но обычно норвежским родителям хватает общения с детьми в выходные.

Мне было непросто принять это правило, но позже я поняла, что мама и папа после рабочего дня и приготовления ужина тоже нуждаются в отдыхе. Положив руку на сердце, могу сказать, что собирать пазлы, лепить, изучать новые буквы и развивать мелкую моторику не входит в список моих излюбленных способов отдыха. Моя нервная система перегружена после напряженного рабочего дня, поэтому я с удовольствием переложу заботу о мелкой моторике и изучении букв на профессионалов в детском саду хотя бы в будни.

Третья сложность, с которой сталкиваются нескандинавские мамы, это погода. Известная норвежская пословица гласит: «Не бывает плохой погоды, бывает неподходящая одежда». Наш садик доказывает правоту этой фразы сотню раз в год. Каждые вторник и четверг в группе моего сына отведены для похода. Заметьте, что это именно поход, а не прогулка по асфальтированной дорожке в ближайший бассейн или театр. Малыши, одетые в светоотражающие жилеты, с рюкзаками за спиной бодренько карабкаются в горы – такую картину я видела частенько. Я не помню ни одного раза, чтобы по причине погоды поход был отменен. Могут быть дождик, штормовой ветер или снегопад. Главное – правильно одеться, считают норвежцы. Думаю, для таких мам, как я, в садике каждую зиму вешают плакат, как нужно одеваться зимой. На нем изображен ребенок, которого одевают в три слоя одежды: первый – это шерстяной слой, второй – флисовый, а третий – верхняя одежда – непромокаемый дождевик или обычный комбинезон. Взрослые тоже пользуются этими правилами, по крайней мере, когда идут в поход.

Среди норвежских родителей популярны *Friluftsbarnhag* – садики на свежем воздухе. В таких садиках помещение используются только для хранения вещей и игрушек, а дети все время пребывания в садике, а это девять часов в день, проводят на улице. Они едят, играют, рисуют, изучают буквы и собирают пазлы в беседке на улице в любую погоду круглый год. Такой садик был совсем рядом с нашим домом в Молде, и наша соседка Хейдрун искренне недоумевала, почему мы возим Александра в садик в другом районе, когда рядом такой прекрасный вариант:

– Это большая удача, что наш садик на свежем воздухе так близко в дому. Это же так полезно для детей и удобно для родителей.

Для меня, такой садик – немного «экстремальный» вариант единения с природой.

Дети после дня, проведенного в садике, действительно напоминают путешественников: будто они заблудились в лесу, долго шли по болоту, а в конце плыли на лодке, сражаясь с волнами и ветром. Их комбинезоны облеплены грязью, волосы торчат из-под наскоро одетой шапки, а лица красные от ветра и дождя. Дети в старшей группе должны уметь одеваться и раздеваться сами. Это единственное, что требует школа от садика. Поэтому старшая группа всегда выглядит неаккуратно: штаны торчат из сапог, а вместо шапки на голову одет шарф-повязка. Иногда походы делятся несколько часов и составляют около шести-семи километров. Несколько удачным был день, можно определить по виду моего ребенка. Чем грязнее его одежда и более усталый вид, там веселей прошел день. А значит, у него найдется, что мне рассказать. Летом в шкафчике каждого ребенка появляется спасательный жилет, он висит там до поздней осени. Это нужно для катания на лодке или катере. Наш садик расположен близко к фьорду, и в плане летних мероприятий указаны несколько морских прогулок. Ну а на неболь-

шой каменистый пляжик возле самого садика они ходят раз в неделю – ловить крабов и мелкую рыбешку сачком.

Редко удается встретить родителей, полностью довольных садиком. Степень удовлетворенности зависит от количества лет, проведенных в Норвегии. Норвежцы же испытывают благодарность к садику, это место делает жизнь родителей легче. В русскоязычной группе для мам, живущих в Норвегии, натыкаюсь на жалобу мамы на качество посуды в детском саду. Она была возмущена тем, что садик не может предоставить документацию на пластиковую посуду, подтверждающую, что посуда не содержит ВРА\*. Повлиять на садик не так и просто. Не привится – можете садик поменять, если найдется место в другом, или вообще отказаться от него. Посещение детского садика – дело добровольное.

Садик положен всем детям с девятимесячного возраста, но попасть туда нелегко. Нам посоветовали подать заявку на садик, как только Мария родилась, в июле, чтобы обеспечить себе место в августе следующего года. Обычно заявки принимаются только после Нового года. Те, у кого в тот же садик ходит старший ребенок, гарантированно получают место. Когда мы переехали из Молде в Ставангер, был февраль, и место в садике неподалеку найти было невозможно. Саша получил место в садике за двадцать километров от дома, и нам пришлось его туда отвозить.

Когда ребенок приходит в садик впервые или меняет садик, на адаптацию ему дают три дня, иногда если ребенку трудно – пять. Но не больше. Первый день ребенок с одним из родителей проводит в садике два часа. Родитель обычно устраивается на диване, и в случае необходимости малыш может подбежать к нему. Второй день, для меня самый мучительный, ребенок проводит два или три часа в садике, а один из родителей сидит в кабинете директора, комнате для встреч с родителями или еще какой-нибудь небольшой каморке. В кризисной ситуации родитель может выйти и успокоить ребенка. На третий день родители отпускают домой, а ребенок проводит полдня в садике. С четвертого дня ребенок остается на полный день, который по норвежским «садовским» законам не должен превышать девять часов.

Пребывание в детском саду построено одним и тем же образом: есть расписание с приемами пищи, походами и обучающими занятиями. Чем старше ребенок, тем больше занятий. В подготовительной группе моего сына – два занятия в неделю. Они изучают буквы и цифры, учатся готовить бутерброды для походов и ставят эксперименты. В детском садике много тематических занятий, посвященных порам года или праздникам, самые важные из них Рождество и Пасха. Перед Рождеством они много пекут и готовят подарки, а в самый последний день перед длинными выходными мы получаем пакет подарков, упакованных и подписанных. Каждый год что-то новое: картины и поделки, жидкое мыло с фотографией ребенка и даже банка смеси для печенья, в которую нужно добавить немного молока и можно печь. Самое приятное в этом то, что для нас это сюрприз и ничего не стоит – мы платим только за садик, ничего приносить туда не нужно.

Чаще всего дети приходят в садик в возрасте около года, не приученные к горшку. В норвежском садике их, кстати, и нет.

– Горшки – это кратковременно, негигиенично и требует много сил и времени. Невысокий унитаз куда практичней и учит детей им пользоваться, – утверждает Марета, старший педагог в саду.

Вспоминаю эмалированные горшочки, выставленные по кругу в младшей группе моего садика. Мне было три-четыре года, но я их отлично помню. Мы сидели на них всей группой перед тихим часом.

Оба моих мальчика пошли в садик в возрасте двух лет, и если Александр освоил премудрость к двум с половиной годам, то с Михаилом приучение продлилось почти до четырех лет. Каждый раз воспитатели отговаривали нас и предлагали походить в подгузниках хотя бы до трех лет.

– Два года – это слишком рано, они еще не готовы. Ребенка можно начинать учить пользоваться туалетом, когда он может снять с себя штаны. Одноразовые подгузники – это так удобно, зачем спешить? К школе точно научится пользоваться туалетом, – утверждали работники садиков.

– К школе? …Бабушкам и подругам из Восточной Европы, да и всей Европе, лучше этого не знать, – саркастически улыбнувшись, ответила я на это заманчивое предложение.

– Это вам решать, когда начать. Просто приносите побольше запасной одежды, в первое время будет много неприятных неожиданностей, – в конце концов соглашались они.

Сотрудники садиков уверены, что удобнее и быстрее поменять ребенку подгузник, чем помыть и переодеть малыша, который забыл сообщить о намерении или не смог стянуть с себя штанишки. А уж сколько работы и стирки добавится родителям, стоит ли говорить?

В Норвегии количество взрослых в группе рассчитывается в зависимости от количества детей – на одного взрослого максимум пятеро детей. В группе Миши тринадцать детей, поэтому на смене одновременно трое взрослых, один из них педагогический лидер. Это человек с высшим образованием в области детской педагогики, он планирует обучающие мероприятия и проводит тестирование детей. Тестирование проводится для определения соответствия уровня развития речи и общих социальных навыков возрасту ребенка. И хотя норвежцы не склонны вешать ярлыки и «выделять» детей в ту или иную сторону, они презентуют результаты родителям дважды в год. Для нас, как полностью иностранной семьи, это тестирование настоящему важно. Оба наших мальчика начали разговаривать позднее сверстников, и словарный запас рос не слишком быстро, ведь дома мы разговариваем на русском языке. Когда Михаилу исполнилось четыре с половиной года, по результатам тестирования его словарный запас был на уровне трехлетки из норвежской семьи. Тогда было принято решение, что ему нужна помощь специального педагога. Для этого понадобилось много бумажной работы от садика и несколько дополнительных тестирований, и спустя девять месяцев мы получили специального педагога. Педагог приходит к Мише трижды в неделю и занимается с ним отдельно. Важно, чтобы к школе Миша чувствовал себя уверенно и понимал все, что рассказывает учитель.

В садике с Мишой занимается не только специальный педагог, который работает над улучшением навыков норвежского языка, но и языковой ассистент, который общается с Мишой на русском. Ее зовут Юля, и она познакомилась с Мишой, когда ему было два года и он только начал ходить в садик. Ассистент приходит раз в неделю и проводит с ребенком два-три часа. Все дети, родители которых говорят с ними дома не на норвежском, получают право на языкового ассистента с момента поступления в садик. Это сделано по нескольким причинам: во-первых, чтобы создать комфортные условия для ребенка, который оказался в незнакомой языковой среде и, возможно, чувствует себя не в своей тарелке; во-вторых, для организации безопасной среды, в которой приходящий человек мог бы заметить какое-либо отклонение в работе взрослых в садике или поведении ребенка.

В первый год посещения садика дети много болеют, болеют они и в Норвегии. Новые вирусы, с которыми не встречаются дети, сидя дома, и другие болезни, связанные с тесной коммуникацией. Когда родился мой старший сын, норвежский план вакцинации не предусматривал прививку от ротавирусной инфекции, и он ей, конечно, переболел, как только отправился садик. Ветрянка – вторая по популярности детская садовская болезнь, и тут прививка от ветрянки все еще не в плане бесплатной вакцинации. Еще встречаются глисты, лишай и вши. Воспитатели вывешивают плакаты с описанием симптомов и отправляют сообщения о том, что в группе обнаружен заболевший ребенок, и если у ваших детей симптомы, оставьте их дома. Ребенок не может посещать садик в течение 24 часов с момента повышения температуры и 48 часов после рвоты.

Согласно норвежскому законодательству, каждый родитель получает 12 выходных дней в год без справки или больничного, когда ребенок болеет и надо оставить его дома. Больничный

выписывает только врач, но большинство детских болезней проходят сами за три дня, врачебная помощь не нужна. Раньше мне казалось, что это так мало, но последние годы я никогда не использую все двенадцать, хотя чаще всего с больным ребенком дома остаюсь именно я. Тот Самый, ссылаясь на вечную занятость, может подменить меня день на третий в случае необходимости. Во время коронавирусных ограничений это количество дней было удвоено для каждого родителя.

Наблюдая за работой норвежского садика, можно сравнить его с муравейником. Кажется, что нет никакой организации или системы, сложно сказать, кто из взрослых главный. Все делают, что хотят. Марета сидит за столом и наливает молоко в хлопья тем детям, кто не позавтракал дома. Тоня раскладывает карандаши и листы бумаги на столах. Кто-то из детей уже вытащил конструктор и собирает что-то, громко споря, что же получится в конце, а пара мальчишек натягивают платья принцесс поверх штанов и маек в небольшой кладовке справа у входа.

В Норвегии приветствуется свобода полового самовыражения, и начинается она с самого детства. Никто не заостряет внимание на том, что позволено мальчикам, а что девочкам. А уж фразу «посмотри на себя, разве девочка может так выглядеть» ни за что не услышишь. В нашем садике я встречала двух детей, которые одевались неоднозначно. Одна девочка в группе постарше всегда выглядела как мальчик, и стрижка была короткая. Прошло время, пока я все-таки поняла, что это девочка. В группе моего сына Миши иногда я вижу, как один мальчик переоблачается в платье принцессы и бегает в нем по комнате. Думаю, норвежское спокойствие в этом вопросе направлено на то, чтобы создать детям среду, в которой можно свободно выражать мнения и желания. Норвежское общество не считает нужным корректировать такое поведение, ведь они делают то, что они хотят, как и положено детям.

Такие истории пугают русских родителей, как и то, что норвежские садики отказываются поддерживать мифы об аистах и капусте и выкладывают неокрепшей детской психике всю «правду-матку». В нашем садике тоже найдется пара книг из серии «откуда я взялся», иллюстрированных вполне наглядными картинками. Я отношусь к норвежскому подходу легко. Не думаю, что правда о своем теле и процессе появления ребенка на свет может кого-то травмировать, а вот ложь про аиста и капусту абсолютно неубедительна и может «прокатить» только с первым ребенком. И то, только до тех пор, пока мама не забеременеет снова и у нее не появится живот.

Норвежские садики выстраивают такую систему организации работы с детьми, которая позволяет организовать свободу для детей внутри четко выстроенных границ. Дети всегда живут по режиму, но не ощущают давления из-за этого. Они могут играть, во что хотят, но взрослые решают, когда время для игры на улицы, а когда внутри. Взрослые организуют занятие для тех, кто пойдет в школу на следующий год, но дети могут одеть любой костюм из кладовки. Взрослые учат собирать себе еду для походов, но что положить на бутерброд – решает ребенок. В норвежский садик дети идут с удовольствием, а забрать их иногда непросто. Я не встречала еще ни одного норвежца, чьи бы дети не ходили в садик.

*BPA – бисфенол-А – органическое химическое соединение, используемое для изготовления пластмассы. При накапливании в организме человека может оказывать негативное воздействие на здоровье.*

## Глава 6. Никаких волшебных таблеток, просто терпение и парацетамол

Я бродила из угла в угол по комнате, прикидывая варианты предполагаемого диалога с врачом скорой помощи. Тот Самый достал телефон из кармана джинсов и уточнив номер скорой, приложил телефон к уху.

– Температура за сорок и не падает, так и до судорог недалеко, – указывая пальцем на свою голову, сказала я.

Тот Самый явно возбужденным тоном пытался объяснить врачу скорой помощи, что случай экстренный и нам нужна неотложная помощь.

Наш Миша впервые заболел, ему было десять месяцев и у него поднялась высокая температура. Я дала ему парацетамол, но за сорок пять минут температура снизилась на три десятых градуса. Ребенок был вялый, плаксивый и безумно горячий. Я запаниковала и, надавив на отцовские чувства Того Самого, заставила позвонить в скорую. Это был единственный раз, когда мы звонили в скорую за тринадцать лет жизни в Норвегии.

Скорая помощь отказывалась понимать причину звонка как токовую, наш случай явно не считался критическим – они не видели угрозы в банальной простуде. Оператор на линии подбодрил нас тем, что температура падает, а значит, все будет хорошо. И напомнил, что занимать телефонную линию скорой помощи с такой ерундой по крайней мере неэтично.

– Если ситуация ухудшится, звоните дежурному врачу, – ответили на другой стороне провода и закончили разговор.

– Куда там ухудшаться? – недоумевала я, чувствуя себя на краю пропасти.

– Срочно звони дежурному! – отрезала я, взглянув на Того Самого.

Дежурный врач – это не скорая, там все небыстро. Видимо, таких паникерш, как я, много, а может, у людей по-настоящему серьезные проблемы. На линии мы провисели 40 минут, прежде чем медсестра сняла трубку. За это время температура упала ровно на градус и составила сорок градусов.

Тот Самый долго и вкрадчиво описывал все симптомы и убеждал матерью медсестру, что встреча с врачом совершенно необходима. Нам удалось прорвать оборону и получить время для консультации с врачом еще через два часа, без четверти девять вечера.

Я осталась дома укладывать старшего сына, а Тот Самый, погрузив сонного Михаила в автокресло, отправился на прием. Там, после часа ожидания в очереди врач осмотрел Мишу, послушал его дыхание, заглянул в рот и измерил температуру, которая составила 38,0. Миша, немного подремав в машине, на приеме улыбался и не производил впечатления ребенка в критическом состоянии, жизнь которого под угрозой. Врач был любезен и обходителен. Напоследок врач произнес:

– В ночное дежурство редко встретишь таких практически здоровых детей.

На что Тот Самый пожал плечами и выдавил:

– Извините...

Норвегия – страна с наиболее высокой продолжительностью жизни в мире: 80,6 лет для мужчин и 84,2 года для женщин. Не последнее место в столь продолжительной жизни норвежцев играет медицина. Новоиспеченному иммигранту бывает сложно привыкнуть к особенностям норвежской системы здравоохранения. В стране работает немногим менее пяти тысяч семейных врачей, а значит, нагрузка на одного врача составляет 1100 пациентов.

Система здравоохранения построена следующим образом. По любой проблеме ты должен обратиться к своему семейному врачу. Если он не сможет помочь, то отправит тебя к специалисту. Больничные могут выписывать только семейные врачи. Когда человек, скажем,

ломает ногу и его отвозят в больницу, семейному врачу нужно хотя бы позвонить, чтобы получить больничный. На ближайшую неделю или две у врача обычно все расписано, но каждый день есть пара мест для срочных пациентов, обычно для детей.

Норвежская система здравоохранения тренирует выдержку, терпение и учит ждать. А в процессе ожидания сами собой проходят 90 % болезней. Большинство вирусных инфекций проходят за 5–7 дней, но ожидание ближайшего свободного времени у семейного врача – в среднем две недели. Если же болезнь не прошла за это время и по-прежнему требуется консультация специалиста, ваш случай перешлют в больницу. Причем только ваш семейный доктор определяет, нужна ли вам консультация специалиста, от вашего желания и связей ничего не зависит. В больнице в течение еще пары недель внимательно изучат письмо от семейного врача и определят, требуется ли вам встреча. Если удача была на вашей стороне, вы получите время у специалиста, который принимает в больнице. Такого приема тоже придется подождать, иногда время ожидания доходит до года. Некоторые специалисты настолько редки, что необходимо будет ехать в другой город. Государство оплатит проезд после некоторой бумажной волокиты.

Как меня учила смирению норвежская медицина? Мой старший сын, сейчас ему девять лет, с годовалого возраста ходит на носочках. Первые два-три года мы ждали, когда же он перерастет и опустится на пяточки. Шло время… В четыре года на детской медицинской станции после осмотра медсестры мы высказали свою обеспокоенность. Она понимающе помахала головой и сказала:

– Здесь мы только оцениваем общее развитие ребенка, с этим у Александра все в полном порядке. Обратитесь к нашему семейному врачу.

Так мы и сделали. Поскольку наш случай был несрочным, мы оказались на приеме через месяц с небольшим. Нам повезло с семейным врачом, это была молодая женщина, моя ровесница, внимательная и податливая. Она спокойно отвечала на все мои вопросы и развеивала даже самые нелепые предположения. Она быстро написала нам направление к ортопеду, но предупредила, что врач один и время ожидания будет долгим. Спустя семь месяцев мы переехали в Рогаланад, и оказалось, что для консультации ортопеда уже в другом регионе Норвегии нужно опять отправляться к семейному врачу. Новый семейный врач, новая встреча, направление. Ожидание… И отказ!!! Мы получили письменный отказ. Местный врач не считает наш случай заслуживающим внимания, но мы можем обратиться к физиотерапевту. Раз в год мы получали консультацию у физиотерапевта и список упражнений, которые нужно делать. Саша все еще ходит на носочках. А мы снова просим о встрече с ортопедом, и наше упорство было вознаграждено, мы получили время у больничного ортопеда. Осталось его дождаться, а это всего лишь 12 месяцев!

Другая история терпения связана с моим вторым сыном. Это случилось в сентябре. После садика я заметила на внешней стороне его ладони плотную круглую шишку.

– Само пройдет, – подумала я, – может, ударил где?

Прошло два месяца. Шишка неросла, но и не проходила. Мы пошли к семейному врачу и получили направление. Из больницы пришло письмо, в котором значилось, что хирург «будет рад принять Михаила в 11:40 12 августа». Это через девять месяцев. Шишка прошла ближе к весне, и мы забыли о хирурге и его плотном графике. Когда из больницы пришло напоминание о приеме, мы поспешили отказаться от нашего времени. На что наш семейный врач сказала:

– Я же говорила, что само пройдет.

Стоит отметить, что норвежская медицина сильно оцифрована и компьютеризирована. Все рецепты выписываются в электронном виде и отправляются в базу данных аптек, а больничные в социальную службу на подтверждение, а оттуда работодателю. Направления на анализы тоже отправляются электронно, а результаты поступают в твой личный кабинет на сайте Министерства здравоохранения. Кроме того, врач во время приема часто пользуется электронными справочниками, а иногда и Гуглом. Норвежские врачи не считают это зазорным – они же

люди, могут что-то не знать или что-то забыть, и лучше удостовериться, чем назначить неверное лечение или проглядеть серьезную болезнь.

Думаю, утверждение, что норвежские дети болеют так же, как и белорусские, русские, украинские, польские, китайские и французские, не требует доказательств. Но вот отношение разное как у родителей, так и у врачей. Вечер, скажем, среды. Ребенок пришел из садика или школы вялый, отказывается от еды. На термометре 39,0. Что делает мама в Норвегии? Дает ребенку парацетамол, укладывает спать и сообщает на работу, что завтра останется дома с больным ребенком. А что делает мама из Минска? Все то же самое и вызывает на дом врача. Согласно опросам моих подруг, вызов врача – процедура прямо обязательная, если не в то же самый день, то на следующий уж точно. Спрашиваю:

– Зачем врач? Тем более, дома.

– Во-первых, чтобы послушал дыхание ребенка; во-вторых, он выписывает больничный маме, чтобы она могла остаться дома.

– Сколько же стоит государству такой VIP-сервис? – думаю я. – Чтобы ценный специалист ходил по домам? Тут никаких налогов не хватит.

Проходит три дня. На календаре суббота, температуры больше нет (если это вирусная инфекция), остались насморк и кашель. В понедельник норвежская мама отводит ребенка в садик, а сама возвращается на работу. Минская же в понедельник идет на прием с ребенком и по причине насморка и кашля продлевает больничный. Стандартный больничный в русско-говорящих странах – одна-две недели, а в Норвегии два-три дня и можно без больничного. Ожидается, что родители – вполне ответственные люди, способные справиться с небольшим недомоганием в кратчайшие сроки и вернуться на работу.

Норвежские садики отлично реагируют, когда спустя три дня болезни ребенок возвращается в коллектив. Считается, что насморк и кашель неопасны и могут проходить долго. Если же дело касается поноса или рвоты, то до возвращения в строй должно пройти минимум 72 часа с последнего инцидента.

– Воспитали просят не приводить детей с насморком в садик, чтобы другие дети не заражались. Вот больничные и затягиваются, – объясняет моя подруга из Ростова-на-Дону.

Норвежские родители редко бывают в панике прежде, чем ситуация действительно становится критической. Они предпочитают отталкиваться от позитивных жизненных историй и верят в то, что негативный исход может произойти, но в исключительных случаях. Когда я нашупала уплотнение в груди и запаниковала, то оказалась на приеме у семейного врача на следующий день, а на маммографии в течение недели. Этот пример говорит о том, что по-настоящему важные и опасные вещи не потребуют долгих месяцев ожидания. Мои опасения были развеяны быстро и бесплатно, ведь в Норвегии бесплатная медицина.

Большинство стран бывшего Советского Союза гордятся своей бесплатной медициной и ругают Запад за невероятно дорогую страховую медицину, которая простому народу не по карману. Действительно, например, в США поездка в детскую больницу на скорой помощи с температурящим первенцем обошлась нам в 2000 долларов. Думаю, такая сумма научит выдержке и терпению многих. Да, система страхования развита хорошо и покрывает такого рода расходы, только если ты или твой работодатель регулярно оплачиваете страховые взносы. Норвежская система сочетает капиталистический подход Запада и советскую заботу о людях.

Прием семейного врача каждый раз оплачивается. Сумма небольшая, но и не такая, которую просто выбросишь ради беспричинной беседы с врачом. Как у нас принято говорить, символическая. И для меня лично она символизирует серьезность моих намерений и реальность существующей проблемы. При этом, если вы действительно серьезно больны и без постоянных визитов не обойтись, государство регулирует максимальную годовую сумму оплаты врачебных услуг. Если вы превысите сумму, следующие обращения будут бесплатными. Беременные и дети до 16 лет обслуживаются бесплатно.

Сложно сказать, сколько раз за все эти годы я слышала слово «ипохондрик» в свой адрес от врачей или других норвежцев. Ипохондрик – это человек, которые испытывает страх за свое здоровье и потенциальные медицинские проблемы. Первые несколько лет я даже немножко обижалась, ведь мне казалось очевидным: заболел – сходи к врачу. Про наши профилактические приемы на родине норвежские врачи и не знали. Температура ниже 38,0 не считается высокой и не требует лечения, насморк проходит сам, кашель – серьезная проблема, которую эффективно решают прогулки на свежем воздухе и обильное питье.

Если же температура поднялась выше 38 градусов, вы действительно больны и без лекарств тут не справитесь. И здесь у нас широкий выбор: парацетамол или ибупрофен. Оба препарата входят в пятерку самых продаваемых препаратов в Норвегии. Кроме того, туда входит оксиметазолин (лекарство от заложенности носа), никотин (заменитель никотина при отказе от курения) и цетиризин (средство от аллергии). Любовь норвежцев к парацетамолу так велика, что его в двойных или тройных дозах назначают перед операциями и родами. Иногда кажется, что парацетамол работает не только как болеутоляющее и жаропонижающее, но и как успокоительное.

Вспоминаю свое детство в белорусской провинции... Из всех магазинов я больше всего любила аптеки. «Входишь – чисто и светло, всюду мрамор и стекло». («Чудесные таблетки» Сергей Михалков.) Там всегда приятно пахло и можно было легко уговорить маму на покупку «полезной» сладости типа гематоген или аскорбинка. Норвежские аптеки не отличаются богатым выбором лекарств. А о таких препаратах, как дротаверин и активированный уголь, тут и не слышали. Норвежская медицина относит их к лекарствам с недоказанной эффективностью, а значит, им не место в аптеке. Такие препараты продаются в небольших коммерческих магазинах экологичных продуктов и БАДов. Кроме лекарств в норвежской аптеке продаются косметика и предметы обихода.

Первые несколько лет после переезда в Норвегию я привозила с собой огромное количество лекарств, включая антибиотики и препараты с недоказанной эффективностью. Для них у нас дома был отведен ящик комода. Каждый год перед поездкой на Родину я перебирала лекарства, выбрасывала все, что оказалось просроченным, и составляла список того, что надо заменить. При этом в каждый наш приезд мы сдавали массу анализов и посещали разнообразных специалистов, от которых в обязательном порядке выходишь с целым списком препаратов. Не знаю, получают ли врачи комиссионные за назначение некоторых препаратов в странах Восточной Европы. Думаю, что получают. Иначе как объяснить столь сильное стремление прописать побольше лекарств, а также витаминов, пробиотиков, муколитиков и другого. В Норвегии чаще всего я ухожу от врача с фразой «все в порядке» или рецептом на антибиотик, но это в исключительных случаях. За тринацать лет таких случаев было четыре.

Во время эпидемии коронавирусной инфекции Норвегия вводила меры по сдерживанию распространения вируса, такие как масочный режим, работа удаленно, ограничение на въезд в страну. Больничные выдавались с первого дня подтвержденной болезни. Продолжительность больничного варьировалась от четырех до четырнадцати дней и зависела от тяжести болезни. Интересно, что подход к лечению вируса COVID-19, как и вируса гриппа и других вирусов, ничем не отличался. Отдыхайте, пейте, гуляйте, по необходимости используйте парацетамол. И все! Один препарат!

Тепло или холодно? Известная детская игра или отношение к медицине? И то, и другое. Из русскоязычного материнского чата (стилистика, грамматика и пунктуация сохранены):

– Добрый день, подскажите пожалуйста, чем лечите детям горло? (Дочке 2,5 года.) И еще вопрос какой градусник точнее всего мерит температуру (пользовались ртутным всегда, но тут в Осло я так понимаю ртутный купить нереально, а электронный, стандартный показывает не точно).

Действительно, в современном мире ртутный градусник не купить, свой последний я благополучно разбила еще в первый год после переезда в Норвегию. Но какая нужна точность? Или здоров, или нет. Чаще всего по ребенку и так видно, градусник использую только для подтверждения. А там уже не важно – 38,3 или 38,6. По поводу лечения горла вопрос неоднозначный. Мои дети никогда не жаловались на боль в горле. Бывает, по осипшему голосу или желанию прокашляться я предполагаю, что-то не так, но если ребенок не жалуется, не акцентирую. Не знаю, есть ли такие смертельные болезни, симптомом которых является только боль в горле, – вопрос к врачам. Из советов одной мамы в чате: «Лечу горло детям морсами и чаем». Но вот норвежские родители, да и врачи, считают лучшим продуктом для больного ребенка мороженое и кока-колу со льдом. Эти продукты не только сладкие и содержат много калорий, но и холодные, а холод помогает уменьшить отек воспаленного и больного места. Там, где мы греемся, норвежцы используют холод. В тот момент, когда норвежская мама протягивает своему заболевшему ребенку стакан воды или лимонада со льдом, русская кипятит молоко с медом и маслом. Лично мое мнение – надо пить, восполнять потерю жидкости, а температура жидкости не так важна. Мои во время болезни пьют воду, компот или лимонад комнатной температуры.

Важный вопрос детского здоровья – это вакцинация. Как я уже упоминала в других главах, вакцинацией занимается не семейный врач, а медсестра на медицинской станции. Всех детей делят на три возрастные группы: дети до двух лет, девятилетки и подростки в возрасте шестнадцати лет. В графике вакцинации двухлетки одиннадцать вакцин, для детей из списка неблагонадежных стран еще и бонусная от туберкулеза. Количество таких стран с каждым годом уменьшается, оба мои мальчика получили эту прививку бесплатно сразу после рождения. Для Марии же нам пришлось ее заказать отдельно, потому что норвежцы сочли, что в Беларуси туберкулез побежден. Наша семья – мегафанат прививок. Но свобода выбора в это вопросе остается за родителями, мы никого не агитируем. Кроме прививок из норвежского плана мы еще делали прививку от ветрянки и клещевого энцефалита, от гриппа прививаемся ежегодно.

Согласно статистике, в Норвегии привиты в среднем 97 % детей всех возрастов. Остальные 3 % составляют дети, родители которых отказались от вакцинации по той или иной причине. Думаю, причины схожи: кто-то не верит в их эффективность, кто-то считает наиболее приемлемым индивидуальный подход и не хочет быть частью «родительского стада». Когда же зашла речь о вакцинации детей от коронавирусной инфекции, норвежцы и тут доверились государству. 76 % детей в возрасте от 12 до 17 лет и 90 % взрослых были привиты.

Спустя годы, проведенные в Норвегии, я научилась доверять норвежской медицине и все еще учусь не сгущать краски и думать позитивно. Относиться к простуде как к легкой неприятности и неизбежности, а к остальным заболеваниям как к неприятной случайности. Пытаюсь помнить о том, что врачи – тоже люди, и не завышать, но и не занижать, ожидания. Норвежская медицина для меня стала балансом ответственности родителя и врача. Любой человек несет ответственность за свое здоровье, и система здравоохранения направлена на то, чтобы научить родителей распознавать те ситуации, когда они могут помочь ребенку сами, а когда требуется помочь специалиста.

## Глава 7. Дети и родители равны в правах

Потянувшись на диване, я покрепче обхватила кружку руками. Хотелось всей поверхностью ладоней впитать как можно больше тепла от горячего травяного чая. Дождь крупными каплями то и дело стучал в окна, а ветер завывал в трубе камина. Ноябрь – серый, дождливый, холодный. Редко кто любит ноябрь. Я была на четвертом месяце беременности, живот стал округляться, а я немного больше уставать. Тот Самый работал на трех работах: в исследовательском институте, в университете и в ресторане по вечерам и выходным. В ресторане обычно он работал два-три вечера в неделю и каждые вторые выходные. Сегодня был как раз тот вечер, когда Тот Самый был дома. Они с Сашей сидели на кухне и собирали конструктор. Я слышала, как Тот Самый первые десять минут вкрадчиво и спокойно рассказывал Саше, что и куда надо вставлять, чтобы получилась машина. Минут через двадцать объяснение прекратились, и Тот Самый сосредоточено запыхтел, видимо, принялся собирать сам. Я была рада любой возможности отдохнуть, поэтому не лезла со своими советами, а притаилась на диване с книгой под теплым пледом.

Телефонный звонок нарушил эту идиллию. Звонила моя подруга Надя, она переехала из Литвы в Норвегию к мужу незадолго до меня. Ее муж получил работу инженера в местной фирме, занимающейся обслуживанием нефтяных платформ. Он отработал в Молде несколько лет, прежде чем его жена решилась на переезд. Мы познакомились в социальных сетях лет пять назад. На тот момент она была беременна и искала подруг. А я была студенткой, тяжело переживала первую норвежскую зиму и потому была рада подружиться.

Она сообщила, что уже завтра вечером они улетают обратно в Литву навсегда.

– Но что произошло? – удивилась я.

– Понимаешь, они цепляются к нам, я читала много таких историй… Проблемы так и начинаются! – выпалила Надя, не прояснив ситуацию.

– Кто цепляется? Какие проблемы? – не унималась я.

Оказалось, что у Надиного сына возникли проблемы в садике. Денис, так его зовут, всегда казался мне прекрасным ребенком. Он мог подолгу играть с машинками, выстраивать их по размеру и парковать по очереди в гараж. Был спокойным и послушным малышом. Единственное, с чем возникали проблемы – когда мы приходили в гости, он не сразу нас принимал, иногда плакал или не хотел общаться. Я считала это одним из вариантов нормального детского поведения. В садике оказалось, что Денис не слишком общительный и у него возникают проблемы с другими детьми. Когда кто-то пытается взять одну из машинок или предложить совместную игру, мальчик агрессивно реагирует. Спустя некоторое время садик написал письмо в ППС (психолого-педагогическую службу). Состояние ребенка оценили и направили в садик специального педагога для занятий с Денисом. Цель занятий – развитие норвежского языка. Педагог полагала, что именно это поможет Денису упростить общение с другими детьми и избежать конфликтов. Для родителей в садике провели встречу с специальным педагогом, на которой она рассказала, как планирует работать с ребенком и какие цели ставит. В конце встречи родителей попросили подписать согласие на такие занятия. В этом разрешении была фраза: «ППС сохраняет отчеты психологов и педагогов и имеет права передавать их в социальную службу защиты детей (barnevern) для анализа». Этим же вечером они решили, чтоезжают, и купили билеты.

Само слово «barnevern», или социальная служба, пугает иммигрантов сильнее, чем слова «эпидемия» или «война». Моя подруга и ее семья, увидев одно предложение, упоминающее социальную службу, мысленно докрутили ситуацию до того, что у них силой отберут Дениса и они не увидят его никогда. Они настолько сильно верят в реальность своих страхов, что начинают испытывать паническую атаку. Такое поведение типично для семей иммигрантов и зача-

стую вызвано разницей социально-культурного устройства семьи и месте в ней детей, а также незнанием основы работы социальной службы. В современной норвежской модели семьи дети получают равные права со взрослыми, поэтому методы психического и физического давления недопустимы. Норвежское общество не всегда было таким, оно изменилось под действием эволюции и общемировых веяний.

Barnevern – норвежская социальная служба, созданная для помощи и поддержки детей и подростков. Служба была образована в послевоенное время, когда многие страны ощутили необходимость в государственном уходе за детьми, особенно за теми, кто потерял родителей. С 1953 года служба получила права на использование принудительных мер, основным инструментом которых стало изъятие ребенка из семьи. Слабые стороны этого закона заключались в том, что служба защиты детей вступила в ролевой конфликт сама с собой. С одной стороны, это был вспомогательный и консультативный орган, но в то же время служба получила карательные полномочия. Социальная служба могла изымать детей на основании своего же решения, никаких судебных заседаний не проводилось. Спустя годы получили огласку большое количество случаев неправомерного принудительного вмешательства, а правовые нормы подверглись критике. Через сорок лет решения социальной службы обязали законодательно подтверждать в судебном порядке. Сейчас, чтобы изъять ребенка из семьи, необходимо судебное решение. Если ситуация безотлагательная, полиция берет на себя временное досудебное решение по данному вопросу. Кроме того, служба уделяет особое внимание профилактике, консультированию семей и мерам по исправлению ситуации в семье.

Социальные службы для помощи детям и молодежи существуют практически во всех странах мира. Почему же в Норвегии социальная служба получила такую «популярность»? Когда я рассказываю любому русскоязычному человеку о том, что живу в Норвегии, реакция меняется от полного восхищения до глубокой озабоченности секунды за четыре. В первые две секунды человек вспоминает фьорды и горы, и тут наступает очередь вспомнить о ювенальной юстиции. Часто это сопровождается фразой: «Ой, у вас же там и детей забирают?!» Раньше я впадала в долгие философские рассуждения, сейчас просто пожимаю плечами и в привычной манере шучу: «Да, мы рожаем и отдаем. Обычное дело».

Причин дурной славы социальной службы Норвегии несколько. Первая причина связана с высоким уровнем свободы слова в стране. Все дела, относящиеся к изъятию детей из семьи, засекречены; сотрудники и свидетели не имеют права обнародовать имена и обстоятельства дела. В то же время родители могут разглашать общественности все, что считают нужным. Так, на всеобщее обозрение попадают только случаи по изъятию детей с позиции, представленной только родителями. Другая сторона конфликта не получает возможности высказаться. Согласно статистике, в Норвегии изымают из семей детей не больше и не меньше, чем в остальных странах Европы. Родителей не могут обязать замалчивать сведения, а прессу не могут ограничить в правах на публикацию тех или иных материалов. А вот сотрудники связанытайной молчания под угрозой не только потери рабочего места, но и административного преследования.

Вторая причина – в высоком уровне доверия к тем, кто оправляет жалобу в социальную службу. Из родительского чата:

– Когда случаются конфликты, друзья или соседи сорятся, или просто конфликт в Facebook, некоторые думают: «Ага, у тебя есть дети. Туда и стоит ударить». Они просто пишут жалобу, иногда даже анонимную, о жестоком обращении с детьми, и этого хватит, чтобы испортить жизнь семьи.

Причинами доноса может стать все, что угодно: синяк у ребенка, замкнутость, плаксивость, кариес, большой или слишком маленький вес ребенка, повышенный тон в разговоре с ребенком.

Когда на семью кто-то пишет донос, начинается процесс оценки целесообразности этого доноса. Это занимает неделю. Если было решено, что это действительно требует проверки, то начнется проверка, которая продлится около трех месяцев. В проверку входит разговор с ребенком и родителями, беседа с воспитателями или учителями, иногда и с соседями. По статистике больше всего доносов приходит из детского сада, от дантистов и семейных врачей, учителей школ. Большое количество фиктивных или анонимных доносов отфильтровывается, а те, которые были переданы на дальнейшее рассмотрение, часто закрываются через три месяца.

Говорю со своей знакомой Таней:

– Наша стоматолог на последнем приеме сказала, что, если мы не начнем заботиться о зубах сына, она обратится в службу защиты детей.

Я в шоке:

– Что же она такого страшного увидела во рту ребенка?

– У него кариес, и к пяти годам появилось пару дырок. Мы чистим ему зубы электрической щеткой две минуты, используем зубную нить и детский раствор для полоскания, принимаем витамины. Но зубы недостаточно хороши, – говорит она и, кажется, совсем не волнуется.

Я в возмущении:

– Жаловаться в социальную службу – это уж слишком!

Для иностранцев определенным стрессом является визит службы защиты детей домой, иногда по предварительной договоренности, а иногда и без. Недопонимание, возникшее во время такой встречи, может создать сложности в дальнейшем рассмотрении дела. Причина кроется в культурных различиях и взгляде на проблему. Там, где норвежцы испытывают злость и недовольство за донос и вообще за то, что кто-то усомнился в их родительской компетентности, иностранцы испытывают страх. Норвежцы ведут себя дома спокойно и уверенно. Иностранцы же переживают, волнуются, а иногда и плачут. Логика проверяющего из социальной службы (в 90 % случаев норвежца) такова: «Если родители боятся, значит, им есть что скрывать. Необходимо разобраться детальней». Они искренне не понимают, почему родители переживают – если они не нарушили закон, им нечего бояться.

Писать доносы на родителей в последнее время стало популярным среди подростков. Говорю с моей подругой Наташей, она замужем за бельгийским инженером. У них две детей: младшему восемь, а старшей девочке тринадцать лет.

– Она написала жалобу на то, что мы не покупаем ей новый телефон, проверяем уроки и просим убирать в своей комнате и выбрасывать мусор, – говорит Наташа.

– Неужели все это незаконно в Норвегии? – улыбаясь спрашиваю я.

– Конечно, все это допустимо, но социальная служба все-таки пришла с нами поговорить в одно субботнее утро, – рассказывает Наташа.

Подростки думают, что могут получить власть над родителями, если как следует привлечь их социальной службой. Но чаще всего такие конфликты не приводят к серьезным разбирательствам. После визита домой к Наташе социальная служба предложила девочке пообщаться с психологами, а родителям посетить курсы для улучшения коммуникации с подростками.

Доносы, которые содержат указание на физическое насилие, являются приоритетными. В таких ситуациях социальная служба не медлит. Чаще всего привлекается полиция, и ребенка опрашивают в школе или садике в тот же день. Если ребенок подтверждает факт физического наказания, он уже не возвращается домой. Следующее общение родителей с ребенком произойдет в лучшем случае через три месяца, если расследование покажет, что физического воздействия не было. Ребенка поселяют во временную семью. Еще в восьмидесятые годы норвежские психологи и социологи доказали, что детские дома более травматичны для психологического развития детей, чем приемные или временные семьи. С тех пор норвежское государство отказалось от детских домов, а стало работать с семьями. Конечно, взять в свою семью

чужого ребенка могут не все. Тут рождается еще один миф, популярный у восточноевропейской прессы: «Норвежцы отбирают детей у иммигрантов, чтобы на них заработать». Действительно, когда ребенок попадает в приемную семью, опекуны стараются уделять ему больше внимания, помогают адаптироваться в школе или садике, найти новых друзей. В такой ситуации сложно сохранить свое рабочее место на полный день. Государство покрывает опекуну его зарплату и расходы на нужды ребенка. В норвежских реалиях сумма значительная, но не о каких сверхдоходах речь не идет.

Третья причина негативного отношения к службе социальной защиты детей, сформировавшегося у иностранцев, – культурные различия. Говорю с Алиной Виесе, которая не только является дипломированным психологом, но и специализируется на помощи родителям, переехавшим в Норвегию из Восточной Европы, в рамках организации «Взрослые для детей». Алина много лет прожила в Норвегии и изучила культурные особенности норвежских родителей.

– Мы слишком отличаемся от норвежцев, причины уходят в глубину истории, религии, организаций общественного устройства и быта, – утверждает Алина.

В Норвегии официальной религией является протестантизм, основанное на светском толковании римско-католических учений, предложенное Мартином Лютером в XVI веке. Должность пастора в церкви выборная, и кто угодно может стать им, то есть своеобразная «демократическая церковь» или «горизонтальная религия» без многогступенчатой лестницы власти.

– Норвежцы считают права ребенка полностью равными правам взрослого. Общество – законный представитель интересов ребенка, а каждый гражданин и есть часть общества, – объясняет Алина. – Ребенок фактически является отдельным, независимым индивидом в глазах общества, а не «собственностью» конкретных родителей.

Действительно, роль общества в жизни норвежца велика, здесь принято активно участвовать в выборах и доверять выбранной власти. Это отличает скандинавскую культуру от славянской.

По словам Алины Виесе:

– История восточно-европейских стран оказала большое влияние на формирование низкого уровня доверия. Когда ты доверяешь правительству, обществу или человеку по соседству, ты не боишься. Недоверие порождает страх. Мы привезли эти страхи с наших исторических родин.

Когда мой первый сын отправился в садик, я испытала этот страх. Может ли быть такое что кто-то оговорит меня, или синяк на попе после спуска по лестнице на игрушечной машине будет расценен как акт насилия, или ссадина на руке ребенка, оставшаяся после сдачи анализа крови у врача, покажутся подозрительными. Я не доверяла никому: ни соседям, ни воспитателям в садике, ни врачам. Думала, раз я иностранка, они меня и слушать не станут, одно сомнение – и все будет предрешено. Но по мере жизни в Норвегии во мне возрастал не только уровень доверия к норвежскому обществу и его членам, но и уверенность в себе – в том, что мой голос будет услышан и имеет значение. Такое изменение во мне стало возможным потому, что я стала активно изучать норвежский язык и узнавать больше о том, как в Норвегии функционирует общество.

В Норвегии для получения постоянного вида на жительство необходимо сдать тест по обществоведению, который включает вопросы по истории Норвегии, административном и территориальном устройстве. Конечно, экзамен небольшой, не дает полного понимания прав и обязанностей во всех сферах, однако, ожидается, что новый житель страны знает, где искать информацию и помочь и в какой орган обратиться.

В стране работает множество коммунальных и общественных организаций, направленных на работу с семьей, испытывающей трудности. Одной из таких организаций является «Взрослые для детей» – некоммерческая организация, осуществляющая деятельность на взносы своих членов. Вебинары с психологами, горячая линия по поддержке родителей, курсы и семинары – вот то, что предлагает организация. Тема помощи семьям из Восточной Европы уделяется особое место.

По данным норвежского статистического бюро, около 14 % всего населения Норвегии составляют иммигранты, треть из них – выходцы из восточно-европейских стран. Большинство из них прибывают из Польши, Литвы, России и Украины. Следовательно, существует большая группа рабочих-мигрантов из русскоязычных регионов, в которой ежегодно рождаются тысячи детей. Именно поэтому организация «Взрослые для детей» начала консультировать родителей на русском, польском и литовском языках.

Совсем недавно вышла книга Сульфрид Альстад «Внутреннее сторона социальной службы защиты детей», которая вновь всколыхнула волну недоверия к системе. Ее автор более сорока лет отработала в социальной службе, и ее книга написана (изменены все имена героев, а иногда и пол) на основе историй, с которыми она сталкивалась, Сульфрид говорит:

– Эта книга обличает ошибки, которые делает система. Я вынуждена быть тревогу, потому что сейчас забрать ребенка из семьи становится все проще, а новые сотрудники не всегда осознают степень ответственности.

Очевидно, что цена ошибки в вопросах семьи велика и такое решение не принимается без детального рассмотрения. Основную проблему Сульфрид видит в том, что «хорошего обучения недостаточно. Опыт решает многое». Обсуждаю эту книгу с норвежскими родителями, они не выглядят шокированными, напуганными или разочарованными.

– Не понимаю. Если человек видит ошибку у своего коллеги, почему сразу не указать на нее и не привлечь других на помощь? Зачем ждать годы, чтобы написать об этом в книге? – считает Лена.

По мнению Столе, отца двух сыновей:

– Да, думаю, ошибки возможны, и цена такой ошибки слишком высока. Указывать на ошибки, совершенные в прошлом, проще, чем разглядеть их в настоящем.

Знание законов, уверенность в себе и вера в то, что государство хочет только лучшего для ребенка, помогают норвежским родителям оставаться спокойными и рассудительными, не паниковать и не злиться. А страхи иностранцев рождены и живут внутри их.

Норвегия оказалась одной из первых стран в Европе, где физическое наказание детей было законодательно запрещено. С 1976 года вступил в силу закон о запрете наказаний, тогда как в Англии такого рода закон приняли только в девяностых годах прошлого века. В России и Беларусь это не сделано до сих пор.

После тридцати лет, проведенных в Норвегии, и наблюдения за норвежскими родителями и их детьми я думаю, что отказ от физического наказания стал путем к изменению системы воспитания. Вместо авторитарного, продиктованного силой подчинения, пришло авторитетное, равное и доверительное общение. Такая эволюция в воспитании стала возможной благодаря целому ряду факторов: политических, социальных и экономических. Мы, как родители, переехавшие в другую социально-культурную среду, используем модель воспитания наших родителей, скорректированную на особенности среды.

– Социализация ребенка на уровне общества зависит от окружающей культуры. Растущие в Японии дети становятся японцами, а растущие в Норвегии – норвежцами, – утверждает в своей книге «Самооценка у детей и подростков» норвежский психолог Гюру Эйстад.

Мы только первое поколение, которое встало на путь от авторитарного к авторитетному воспитанию. У норвежцев ушло на это почти семьдесят лет. Меня, как маму, все еще расстраивают порванные кроссовки, беспорядок в комнате и нежелание учиться, но свое расстройство я

выливаю в допустимую в моей социальной среде форму. Злиться можно – унижать, оскорблять и, тем более, бить детей нельзя. «Общайтесь с детьми так, как будто они люди». (Франсуаза Дольто.) «Относитесь к ребенку как к почетному гостю». (Януш Корчак.) Так еще в прошлом говорили известные детские педагоги разных стран. Возможно, пришло время их услышать?

## Глава 8. Режим для детей – «взрослое» время для родителей

– Пора будить ее и кормить! – пытаясь растолкать Того Самого, бормотала я.  
– Давай разбудим! – подскочил он, очевидно не понимая, что происходит и куда бежать.  
– А может, еще подождать, пока сама проснется? Что думаешь? – сомневаясь в правильности своего решения, сказала я.

Тот Самый потянулся за телефоном. На полпути понял, что на руке есть часы, резким движением поднес руку к глазам, прищурился, поднял голову с задумчивым видом. Было видно, как он считает в уме.

– Прошло восемь часов, – произведя нехитрые расчеты, подытожил он.

Нашей дочери вчера исполнилось два месяца. Она с самого рождения предпочитала сон еде: в роддоме за три дня ни разу толком покормить ее не удалось. Вернувшись домой с заменителем материнского молока, мы попытались наладить режим кормлений каждые три часа, как было с мальчиками. И вспоминая эти три часа, можно сказать, что это было скорее два с половиной. Последние полчаса довались непросто – с покачиваниями, песенками и уговорами. Маша оказалась «нережимным объектом», по крайней мере, в еде. Первые восемь недель мы кормили ее один раз ночью, и наш график дежурств выглядел примерно так: я кормила на ночь, в районе десяти часов, и была свободна до девяти утра. Тот Самый кормил ночью около четырех часов. Днем мы отчаянно пытались кормить пять раз, но она соглашалась только на четыре. И вот в одну прекрасную ночь, проснувшись в шесть утра, я осознала, что Тот Самый, кажется, проспал свою вахту. С тех пор ночью она больше не ела.

Думаю, такая практика – скорее исключение, чем правило. Мальчиков от еды по ночам отучали после шести месяцев. Спрашиваю в родительском чате, когда дети перестают есть ночами. Многие ориентируются на первый зуб, ведь гигиена полости рта занимает в Норвегии особое место. Они уверены, что молоко ночью приведет к образованию кариеса и испортит зубы. В этом вопросе нет единого мнения: конечно, стоматологи не поддерживают любую еду ночью, но и категорично запретить кормить детей ночами не могут. Отказаться от еды ночью сложнее мамам, которые кормят грудью, в этом вопросе я не то, что не «эксперт», но даже не «уверенный пользователь».

Режим сна и кормления для детей до года индивидуален и не поддается какой-то определенной тенденции. В возрасте трех месяцев мы с Машей встречаемся с Марет, нашей детской медсестрой. Она проверяет ее рост, вес и окружность головы. Для детей до года это основные критерии нормального роста и развития. Внеся все данные в компьютер, Марет демонтирует нам графики развития, на них всегда есть жирная линия прямо по середине – это средний показатель для всех детей, своеобразное «золотое сечение». Более тонкие линии сверху и снизу показывают отклонения от средней линии. Таких линий по три сверху и снизу от центральной. Если показатели ребенка не выходят за крайние линии, это считается нормой. Машин график зеленого цвета находится значительно ниже жирной линии, но в границы нормы все же попадает. Марет расспрашивает нас о режиме еды и сна. Для нее важно, что мы довольны и спрашиваемся. Она слегка обеспокоена тем, что Маша спит двенадцать часов ночью без пробуждений, но соглашается, что пока прибавка в весе нормальная, мы можем не переживать. «У нас третий ребенок, мы и так не переживаем, а наслаждаемся», – подумала я, но сдержалась от комментария. На всякий случай мысленно плонула через плечо и постучала по дереву.

Когда дети начинают ходить в садик, у них складывается другой режим дня, продиктованный распорядком садика. Завтрак в 8 утра, обед в 11, полдник в 14 и ужин в 17. Дети могут завтракать в садике или дома с родителями. Взрослые норвежцы придерживаются того

же режима и в обычной жизни. Обедают они в одно и тоже время, около одиннадцати часов. Рабочий график родителей тесно связан с садиком, потому что по правилам сада ребенок не может находиться в саду больше девяти часов в день. Родители, чтобы не нарушать это правило, обычно работают в разное время. Например, если папа отводит ребенка в садик, он начинает работать на час позже, чем мама. Мама же заканчивает работу раньше и забирает ребенка из садика. Иногда такое расписание сохраняется из недели в неделю, иногда папа и мама меняются. Кроме того, норвежские работодатели чаще всего не слишком строги к рабочему графику, главное, чтобы работник отработал восемь часов в день. Мы с Тем Самым меняемся неделя через неделю. Когда Тот Самый отводит Мишу в садик, я еду на работу к семи утра, а когда моя очередь отводить – я попадаю туда только к восьми.

Что же касается совместного сна или отдельной кровати (или спальни), норвежцы не едины во мнении. Все мои дети спали в отдельной детской с момента их появления на свет. Я и Тот Самый придерживаемся позиции, что родительская спальня, хоть и предназначена для зачатия детей, к их дальнейшему прибытию в ней не обустроена. Для нас это место, где мы можем побывать только вдвоем, часто там происходят важные разговоры и обсуждаются вопросы не для детских ушей. Даже когда дети становились старше, у них не возникало желания залезть в нашу кровать. Думаю, это из-за того, что мы никогда сами не приносим туда детей и не укладывали себе под бочок. Совместный сон я предпочитаю только с мужем, а ночная пытка детскими коленочками и локотками не для меня. Кто-то назовет такое отношение сухим или даже жестоким. Возможно. Но меня это устраивает.

Как же мы пришли к тому, что наша спальня стала нашей крепостью? Я никогда не была совой, мне нужно было семь часов полноценного сна, я не страдала бессонницей и легко могла заснуть в самолете или на скучном фильме. Ровно до тех пор, пока у меня не появились дети. Когда мы привезли Александра домой, я все еще боролась за грудное вскармливание, поэтому решила, что пока я не восстановлюсь после родов, посплю в детской комнате, чтобы быть наготове, когда Саша проголодается. Три дня, а вернее, три бессонные ночи, сломали мое представление о сне. Саша спал хорошо, часа два или три между кормлениями, я же сначала вскакивала на каждый вздох или шевеление. Я стала вскакивать, когда он не вздыхал или не шевелился дольше десяти минут, проверить, все ли с ним в порядке. После третьей бессонной ночи Тот Самый взглянул на меня и сказал:

– Ложись-ка ты в нашей спальне, я посплю с ним. Разбуджу, когда будет пора есть.

Так мы и сделали. Только заснуть оказалось не просто, еще несколько ночей в муках и мыслях, на третью ночь я купила беруши и с регулярной заменой сплю в них каждую ночь уже десять лет.

Когда наши дети болеют, им не спится или приснился страшный сон, мы не забираем их к себе, а ложимся или садимся рядом с ними в их спальне. Так, хотя бы один родитель сможет поспать. А когда ребенок крепко заснет, то и второй вернется в кровать. Встречаю единомышленников и среди норвежских родителей. Есть такие же «радикальные», как и мы, которые сразу после рождения отселяют младенца в отдельную комнату. Но большинство стремится переселить малыша, как только он смог проспать всю ночь без еды, обычно в 6–8 месяцев.

Моя подруга Надя кормила Дениса грудью до полутора лет. На плановом приеме в полтора года их детская медсестра похлопала Надю по плечу и сказала:

– Вы проделали отличную работу. Думаю, вам пора отдохнуть. Возьмите подругу и съездите в путешествие или сходите в поход на три-четыре дня, а сына оставьте с папой.

Таким образом она недвусмысленно намекнула Наде, что пора кончать с грудным вскармливанием. Тогда подруга удивилась подобному предложению. Закончить с грудным вскармливанием она была бы и рада, но такие жесткие методы слишком, на ее взгляд, травматичны. Хотя норвежки пользуются этим методом с большей охотой, обычно выбирая длинные выходные

или праздничные дни. Мама уезжает, а папа остается отдуваться за двоих. Обычно за четыре дня все заканчивается, и к этому вопросу больше не возвращаются.

Согласно норвежской статистике, на одну семью приходится 1,75 ребенка. Среди моих знакомых практически нет тех, у кого один ребенок, и чаще всего даже эти пары говорят «пока один». У большинства моих знакомых двое детей, у многих трое, но есть среди моих друзей и те, у кого четверо и даже пятеро детей. Так, коллега Того Самого, решившись на третьего ребенка, получил тройню и пятерых в общей сумме. Это, конечно, исключительный случай и красочный пример.

После пика разводов, пришедшегося на 90-е – 2000-е, многие семьи получили совместную опеку. Например, в семье одноклассника моего сына шестеро детей: трое маминых и трое маминого нового сожителя. Поскольку в Норвегии родители имеют равные права после развода, то дети обычно чередуют мамины и папины недели. Они фактически живут на два дома: неделю в маминой новой семье и неделю в папиной. Новые семьи с детьми от предыдущего брака стараются организовать режим таким образом, чтобы на одной неделе все дети были вместе, а на другой они остались без детей. Это работает до тех пор, пока в новой семье не появится совместный ребенок. В такой обстановке, когда в доме одновременно бывает четверо, а иногда и шестеро детей, организовать отдельную комнату для каждого ребенка практически невозможно. Поэтому дети одного пола часто делят спальни между собой.

Говорю с Наташей, моей подругой, которая сейчас живет в Москве:

– Думаю, это большой стресс для детей – менять дома каждую неделю. Я просто не представляю, как папа позаботится о детях целую неделю.

Возможно, это и так. Хотя, если оба родителя несли равные обязанности по уходу за детьми и разделяли заботу о детях с момента их рождения, то папа справится не хуже мамы. Спрашиваю норвежских родителей, не думают ли они, что чередование мамы и папы негативно скажется на психологическом здоровье детей или привязанности к родителям. Большинство родителей такая постановка вопроса просто возмущает. Они уверены, что детям вреднее лишиться одного родителя. А ситуация с «воскресным» папой приводит к дискуссии об одинаковых правах обоих родителей. (Здесь вспоминаются законы Янте.) Они единогласно голосуют за равное разделение своих обязанностей, только если один из родителей не переехал слишком далеко. И даже тогда выбор ребенка неоднозначен. Моя подруга развелась со своим русским мужем, уже живя в Норвегии, их дети поделены пополам.

– Раньше все было четко – неделя у меня, неделя у него. Но дети подросли и могут дойти от моего дома к нему или наоборот. Теперь все намного свободнее – приходят, когда хотят. Нас устраивает.

Сейчас ситуация с разводами и браками меняется в лучшую сторону, норвежцы все реже разводятся и чаще женятся. На самом деле женитьба до появления детей – редкое явление. Часто на свадебных фото можно увидеть рядом с женихом и невестой парочку уже подросших детей. Это происходит потому, что свадьба в Норвегии – скорее элемент роскоши, чем законная необходимость. В рамках закона, если два взрослых человека зарегистрированы по одному адресу как сожители, они имеют такие же права, как и законные супруги.

Важная часть норвежского режима дня – это «взрослое» время, когда дети помладше укладываются спать, а постарше автономно сосуществуют с родителями. Когда оно начинается, зависит от возраста детей. В нашей семье, в которой есть новорожденный, шестилетка и почти десятилетка, взрослое время начинается в восемь часов вечера. Оба младших ребенка укладываются ближе к восьми, а старший в девять. Последний час он может заниматься уроками, читать книги или посмотреть видео на «you tube». Мы просим его не играть в компьютерные игры перед сном, и пока он этого не делает. Когда Мария пойдет в садик, думаю, она будет ложиться спать гораздо раньше. Это обычное дело, когда дошкольники лежаться спать в семь часов вечера. Одни наши знакомые приделали к огромным часам в гостиной яркую стрелку,

указывающую на цифру 8, чтобы дети знали: когда стрелка находится тут, им пора ложиться спать – начинается взрослое время.

Кроме того, дети дошкольного и младшего школьного возрастов не могут быть на улице одни, когда темнеет. Если взрослый видит ребенка без взрослого после семи часов вечера, это повод для беспокойства прохожих. Они могут поинтересоваться, где живет ребенок и почему он один так поздно, особо бдительные отводят ребенка домой. Такие ситуации могут стать причиной обращения соседей в социальную службу, поэтому родители за этим внимательно следят.

Мои мальчики пошли в садик только в два года, а это значит, что целый год, пока их сверстники посещали сад, мы были дома. Со старшим сыном мы немного ходили на прогулки в первой половине дня. Жили мы в отдалении от центра, рядом находился садик, в котором в будни было полно детей, поэтому туда тянуло и моего сына. Отговорить его висеть на заборе было практически невозможно, по этой причине во время дневных прогулок я старалась обходить садик стороной. Большую часть времени мы проводили в песочнице возле дома. Иногда во дворе мы встречали и других детей, которые приехали в гости к бабушкам и дедушкам, остались дома из-за недомогания или, как и мы, были иностранцами и в садик еще не собирались. Дети в этом возрасте не много играют вместе, но присутствием друг друга в песочнице интересуются. Дети вели себя как дети, ничего необычного: не поделили машинку, ударили лопаткой или песок попал в глаза. Но вот поведение взрослых меня удивляло – они широко улыбались, приветственно кивали и отводили взгляд. Каждый взрослый стремился занять позицию со своей стороны песочницы на максимальном расстоянии от другого родителя. Ладно, я иностранка, общение со мной – сомнительное удовольствие, но и между норвежскими родителями общение явно не клеилось. Вернее, им оно было не нужно. Иногда я пыталась завести разговор дежурной фразой: «А сколько вашему?», но редко удавалось о чем-то с ними разговариться. Когда возле песочницы оказывалось четыре родителя, а внутри соответственно четыре ребенка, то родители располагались по всем четырем сторонам квадратной песочницы. Норвежцы приветливы в походах, они здороваются и улыбаются. Но вот на детской площадке, в автобусе или местах большого скопления народа они не настолько открыты для общения.

Норвежцы отличаются тщательностью при выборе друзей, особенно во взрослом возрасте. То, что вы соседи или родители детей, гуляющих вместе на площадке, совсем не повод рассматривать вас как потенциального друга. Завести дружбу с норвежцем нелегко, мы пробовали не раз. Общее хобби – то, что важно для них. Соседей не выбирают, друзей детям тоже, а общие интересы могут стать основой крепкой дружбы. Среднестатистически каждый житель Норвегии состоит в трех разных клубах по интересам. Популярны совершенно разные клубы: книжный, садоводов, любителей бега, боулинга, лыж и многие другие. Там и начинается крепкая дружба. Кроме того, принято считать, что жители северных регионов Норвегии более открыты к общению, чем жители центральной и южной частей страны. Во времена нашей жизни в Молде какое-то время – недолго, около года – нашими соседями была семья, переехавшая из Тромсе, города на севере Норвегии. Они были необычно общительными – приходили сами и приглашали нас выпить кофе, обсудить спортивные новости, помогали с ремонтом, угощали выпечкой. Спустя год они продали дом и вернулись на север. Причиной стало то, что они так и не смогли найти себе друзей в Молде. Создание крепких дружеских отношений даже для норвежцев в Норвегии может стать проблемой.

Когда я задаю вопрос об организации дня норвежской семьи, о режиме дня детей и взрослых, норвежцы удивляются: «Нет никакого режима или специфической организации! Все делают так, как им удобно». Вот только почему-то получается, что все едят в одно и то же время и спать ложатся тоже одновременно. Норвежцы пожимают плечами: «Совпадение». Главное, чтобы удобно было и родителям, и детям. Легко и удобно – это ключевые принципы построения режима дня. Если родителям удобно спать отдельно от ребенка, они спят; если удобно

делить общение с ребенком поровну, они делят, а «взрослое» время делает жизнь родителей легче и приятнее.

[https://t.me/shop\\_courses](https://t.me/shop_courses)

## Глава 9. Плавание важнее математики

– Пусть думают, что хотят, он пойдет в первый класс с цветами! – резко прекратила я дискуссию, сунув ноги в мокасины и накинув на плечи ветровку.

– Но где ты купишь цветы? Сегодня воскресенье! – не унимался Тот Самый, пытаясь хоть как-то меня отговорить.

Мы только привыкли к уже третьему по счету для Саши садику, как пришло время собираться в школу. В Норвегии школьный год начинается с середины августа и длится до середины июня. Никакой конкретной даты! Праздничной линейки, моря цветов и белых бантов на головах девочек здесь не увидишь. День начала занятий может попадать на любой будний день недели и зависит от количества праздничных дней в году. Школьный год длиться 190 дней, поэтому дата начала занятий плавающая.

В конце мая мы получили письмо с приглашением в первый класс, где значилось 20 августа 2018 года в 8.30 утра. Родителей приглашают проводить детей в первый день. В школьном дворе споют гимн школы, и первая учительница пригласит учеников в класс. Возможно, это пятнадцатиминутное действие сложно назвать праздничной линейкой, но все же ощущения праздника мне хотелось создать. Я решила, что цветам для первого учителя быть, как и костюму с рубашкой и галстуком. Воскресенье, канун первого школьного дня, все магазины закрыты. В Норвегии ничего не работает по выходным, но всегда есть исключения – небольшие магазинчики могут продавать продукты первой необходимости. Конечно, это не букеты цветов. Цветы можно купить на заправке или в магазине «Сад и огород», который в летний сезон получил разрешение на работу в выходные дни. Туда я и отправилась. Выбор невелик, но мне удалось найти подходящий букет – желтые подсолнухи с гроздями красных ягод навевали мысли об осени.

На следующее утро мы торжественно вручили Саше новый рюкзак и пенал, нарядно оделись и с цветами отправились в школу – в двух минутах ходьбы от нашего дома. Это удобно. Наша школа представляет собой несколько одноэтажных зданий, между которыми располагаются школьный двор, детская площадка и небольшое футбольное поле. У каждого класса свой вход с улицы, гардеробная и туалет. Так выглядит начальная (это с первого по седьмой класс) школа в Норвегии.

Дети с родителями образовали небольшую толпу в школьном дворе (напротив стояли микрофон и колонка). Мы пришли за пятнадцать минут до начала, учителей пока не было видно. Дети, которые ходили вместе в садик, подбегали друг другу и показывали свои новые рюкзаки. Саша не ходил в садик в этом районе, и мы немного волновались: сможет ли он влиться в коллектив и найти друзей. Наши опасения быстро развеялись. Отдав мне букет, он подбежал к белокурому кучерявшему норвежцу и сказал:

– Смотри-ка! У нас одинаковые рюкзаки. Ты тоже первоклассник?

Мы поняли, что Саша не пропадет.

С небольшим опозданием к микрофону подошла директор школы – в Норвегии он называется ректором, как и во всех учебных заведениях – женщина лет сорока в яркой блузке, темных брюках и кроссовках. Она поприветствовала родителей и учеников, представила всех административных сотрудников и учительницу первого класса, невысокую, седоволосую, улыбчивую женщину предпенсионного возраста. Ректор начала приглашать детей, называя имена одно за другим. В классе у Саши 29 человек. На уроках учителю помогают два ассистента. Саша был единственным, кто пришел с цветами.

После того как все ученики были представлены и собрались стайкой возле учительницы, она повела их в класс. На первый урок пригласили и родителей. В классе расставлены одиночные парты со стульями, на каждом табличка с именем ученика. Родители расселились на стулья и

лавочки вдоль стен. Кругом стояли шкафчики с выдвижными ящиками, на которых тоже таблички с именами учеников. На стенах плакаты с буквами, цифрами, временами года и днями недели. Когда все заняли свои места и стало тихо, учительница достала гитару и запела – ученики открыли рты от неожиданности. В это время ассистенты раздали ученикам листы бумаги и канцелярские наборы (карандаши, ручки, ластик), сложенные в небольшие пластиковые корзинки. Ученики писали свои имена и рассказывали про себя, если хотели. Урок длился 35 минут. После перемены ученики попрощались с родителями и остались на уроке с учителем наедине.

Из школы Саша вернулся с папкой-скорошивателем, подписанной его именем, и листочками с информацией: что дети будут изучать на этой неделе, расписание уроков и домашние задания. Домашние задания были представлены в виде таблицы, на каждый день одно домашнее задание, в пятницу домашних заданий не было. Под всеми четырьмя заданиями жирным шрифтом было написано: «Не более 15 минут». В эту папку также вкладывают важную информацию для родителей. А спустя три дня в ней появилось благодарственное письмо от учительницы: «Спасибо за цветы! Они стали чудесным украшением класса. Мы много говорим о цветах из этого букета с учениками в классе».

Когда родители собирают в школу ребенка в Норвегии, самое главное, что должно быть в рюкзаке, – это коробочка с едой на обед и бутылка с водой. В добавок во время обеда в школе предлагают молоко и фрукты, за это платят родители. Невыполненное домашнее задание – это не страшно, забытая еда – повод для звонка из школы. Такое упущение придется объяснить учителю или директору школы. Рюкзаки, хоть и выглядят внушительно, не слишком тяжелые. Спустя пару месяцев Саше выдали ноутбук. С этого года Норвегия перешла на дигитальное обучение, но к началу занятий известная корейская компания не успела обеспечить всех школьников ноутбуками. Мы были в панике первые пару месяцев: что для нас это значит?.. все уроки будут на ноутбуке?.. это безопасно?

Оказалось, что все не так страшно. Учеников много обучали по книгам, а домашнее задание мы получали на распечатанных листах. Вместе с тем можно заниматься на специальных обучающих сайтах для улучшения чтения и произношения норвежского языка. На уроках пользуются и ноутбуками, и книгами. Интересно, что все учебники, методические тетради и другие учебные пособия хранятся в школе. Ассистенты учителя не только помогают учителю на уроках, но и следят за тем, чтобы в рюкзаке учеников оказался нужный учебник.

Занятия в школе начинаются в четверть девятого, заканчиваются в полвторого. Для учеников с первого по четвертый класс существует «продленка» с половины восьмого до начала уроков и после окончания занятий до половины пятого. Ученики первого класса занимаются в здании, где находится «продленка», и почти все ее посещают. Во втором классе некоторые перестают туда ходить и идут домой сразу после уроков. Обычно это те дети, у которых есть старшие братья или сестры. К четвертому классу продленку посещают все меньше детей. Мы перестали ходить туда в четвертом классе. Саша был готов остаться дома один, собраться утром и, самое главное, приготовить себе бутерброды, которые он возьмет в школу.

Первый класс – волнительное событие и для норвежских родителей, но совсем не из-за домашних заданий и борьбы за благосклонность учителя. Говорю с Леной, мамой Хенрика, он ходит в ту же группу садика, что и Миша. Миша и Хенрик пойдут в первый класс этой осенью. «Я просто надеюсь, что будет проще, чем со старшими, и дети смогут просто оставаться детьми», – говорит Лена. Нура, ее старшая дочь и сестра Хенрика, – одноклассница моего старшего сына. Лена вспоминает первые два года школы как тяжелое время, в первую очередь из-за того, что в первом и втором классах у наших детей была «русская» математика. Русская – потому что за основу программы в первом классе был взят и переведен русский учебник. Норвежцы уважительно относятся к уровню образования в постсоветских странах, особенно это касается прикладных предметов. Математика в Норвегии в целом на невысоком

уровне. Тот Самый был, мягко говоря, был удивлен уровню математических знаний в годы его преподавания в университете. В целях улучшения уровня знаний учеников несколько коммун решили использовать русскую программу по математике. Мы были рады оказаться в их числе. Норвежским учителям и родителям прошлое нелегко: учителя были отправлены на специальные курсы для подготовки к работе с книгой, а родителям предложили прослушать несколько лекций в университете Ставангера. Лене пришлось посетить две лекции, на которых рассказывали, как работать с учебником и какие типы задач будут предложены детям. Благодаря нашим академическим знаниям мы оказались готовы справиться с выбранной коммуной книгой без специальной подготовки. Программа «русской» математики была рассчитана на семь лет. Но в течение первых двух-трех лет почти все школы отказались от нее по просьбе родителей. Наша школа отказалась от «русской» математики после второго класса. Родители жаловались на то, что дети слишком много времени вынуждены тратить на домашние задания по математике и не всегда могут справиться с задачами. За помощью они обращались к родителям, а те и сами не всегда могли им помочь.

– Самое главное, чтобы учеба не вызывала стресса у детей, а уж у родителей и подавно. Желание познавать – это новое самое важное, – говорит Лена.

Она уверена, нельзя с радостью идти на урок, если накануне делал домашнее задание несколько часов. Я точно делала уроки не пятнадцать минут в своем детстве, а мой племянник, он в шестом классе белорусской школы, тратит на уроки минимум три часа в день. А еще есть репетиторы и внеклассные занятия. Времени побывать детьми у детей совсем не остается.

Школа в Норвегии – обязательная и бесплатная для детей от 6 до 16 лет. Дети идут в школу в зависимости от года рождения, и неважно, исполнилось ли ребенку к середине августа шесть лет или нет. Так, дочь нашей знакомой пойдет в школу вместе с Мишой, хотя шесть лет ей исполнится только в декабре. Только однажды я слышала, что ребенку разрешили пойти в школу на следующий год после шести лет, в возрасте 6 лет и 7 месяцев. Для такого «специального» разрешения понадобились серьезные медицинские причины.

– Дети в неполные пять лет не готовы идти в школу и выполнять дома то, что задал учитель. Это слишком рано, – считает моя минская знакомая Юля.

Ее дочь пойдет в школу в этом году, ей уже исполнилось семь лет.

Стоит взглянуть на ситуацию в целом. Да, норвежские дети все оказываются в первом классе, когда им исполняется 6 лет. Но первый класс – это всего лишь небольшой шаг на пути изменения садовского уклада. У первоклашечек появляется понятие «урок» – их обычно три или четыре в день. Каждый день они изучают буквы, а к осенним каникулам в начале октября начинают читать. Большой упор делается на чтение и, само собой, на физкультуру. Все перемены дети начальной школы проводят на улице, всегда, в любую погоду. Кроме того, отменить математику или английский и пойти в поход для учителей не составляет сложности. Домашние задания не занимают больше 15–20 минут в день. Поэтому жизнь норвежского первоклассника меняется не так сильно.

Большое внимание чтению уделяется и в дни летних школьных каникул. Начиная с пяти лет, любой ребенок может принять участие в интерактивной компьютерной игре. Это приключенческая игра, в которой неизменные герои Астрид и Осбьерн каждое лето попадают в разные переделки. В игре 50 уровней, которые можно пройти, читая или слушая непрочитанное. Каждую неделю, в понедельник, в игре появляется новая глава приключений, которую необходимо прочитать или прослушать, ответить на вопросы после прочтения и отыскать в ближайшей библиотеке кодовое слово. Только выполнив все пункты, ты сможешь перейти на следующий уровень. Библиотеки в Норвегии популярны среди людей всех возрастов и совсем непохожи на наши. Там не царит гробовая тишина, есть комната для игр с игрушками, две игровые приставки, столик с планшетами и даже сцена, на которой авторы проводят презентации книг, а также проходят шоу для детей. На втором этаже библиотеки много комнат для индивидуаль-

ного или группового обучения, часто ими пользуются студенты. На третьем – большое фойе с диванами и столиками с периодикой. Тем не менее, число посетителей библиотеки сильно снижается во время сезона летних отпусков, но охота за кодовыми славами делает свое дело и привлекает детей. Получить дополнительный уровень можно и собирая амулеты, для которых следует выполнять дополнительные задания: читать книги, в том числе на иностранном языке, писать отзывы о прочитанных книгах и заводить друзей. За достижения десятого, двадцатого и тридцатого уровня предусмотрены призы, забрать которые можно также в библиотеке.

Стоит добавить, что дети до школы, да и в школе, никакие центры развития не посещают. Прожив в Норвегии тринадцать лет и сменив город среднего размера на крупный, про центры дошкольного или школьного развития даже и не слышала. Кроме школьных занятий большинство детей занято в спортивных секциях.

Школьное образование в Норвегии делится на два вида: детская школа и подростковая. Детская – с первого по седьмой класс, подростковая – с восьмого по десятый. Чтобы обеспечить всем детям равные права на посещение школы, для тех, кто живет далеко или имеет инвалидность, организуются бесплатные школьные автобусы. Кроме того, дети с особенностями физического и психического развития обучаются со всеми детьми. Нет никаких специальных школ для них. Норвежцы считают важным для таких детей учиться в обычных условиях, а для обычных детей быть готовыми к тому, что рядом с ними может быть «особенный» человек. Все дети, которые не были рождены в Норвегии или их уровень языка не позволяет обучаться в норвежской школе, получают интенсивное языковое обучение в специальных классах при школе. Эти классы формируют из учеников разных возрастов.

Меня, как и многих других мам из Восточной Европы, шокирует отсутствие оценок в норвежских начальных школах. А это до седьмого класса включительно. Слово-оценка в норвежском «karakter» считается агрессивным и может расстроить или травмировать ребенка. Особенно в философии мира, где все равны. Иллюзию этого равенства норвежская система образования пытается сохранить так долго, насколько возможно. Поэтому такой метод описания академических достижений учащихся, как оценка, применяется с восьмого класса школы до университета. Для оценки в старшей школе используется шестибалльная шкала, где 6 – наивысшая оценка; в университете – буквенная с максимальной оценкой А. Кроме того, широко распространена система сдал/не сдал на всех этапах обучения.

Первый год из школы мы получали только позитивные отзывы об успехах нашего сына с просьбой уделять больше времени произношению и изучению норвежских слов. Со второго класса школа начала проводить тестирование учеников два раза в год. Результаты такого тестирования направлены на поиск и устранение пробелов в знаниях учащегося. Нам не составило труда предположить, какой оценке мог бы соответствовать тот или иной результат. Например, в письме из школы значилось: «Математика: Саша ответил на 28 примеров из 30 правильно, на норвежском смог написать без ошибок 11 из 35». Таким образом, мы получили представление о Сашиных знаниях и успехах. Правда, первые три года мы безуспешно пытались добиться от учителя, на каком уровне среди учеников класса находится Саша. «Саша активен на уроках и хорошо усваивает материал», – отвечали его учителя.

Один из самых важных предметов в школе – физкультура. В первом и втором классах школы было четыре урока физкультуры в неделю и только два – математики. С четвертого класса к обычной физкультуре добавился бассейн. Саша занимается плаванием с четырех лет, и тут, конечно, у него проблем не возникло. Норвежская школа делает большой упор на обучение плаванию. Считается, что к окончанию начальной школы все дети должны научиться двум вещам: читать и плавать. Считается, что, если ребенок заинтересуется чем-либо, он сможет про это прочитать и таким образом улучшить свои знания по этой теме. А плавание – жизненно необходимый навык.

Однажды Саша забыл положить в рюкзак коробочку со школьной едой, и я поспешила отнести ему ее. Я подумала, что, Саша не догадается проверить свою полку в гардеробе и решилась постучаться в класс. Похоже, никто не заметил моего стука, потому что в классе царила «рабочая» обстановка. Дети активно что-то обсуждали, казалось, даже больше между собой, чем с учителем. Некоторые сидели на партах, а не на стульях. Учитель стояла у доски, на проекторе была включена презентация, посвященная переработке отходов. Она улыбнулась мне и приветственно кивнула. Теме защиты окружающей среды в школах уделяется много времени. Минимум два раза в год ученики несколько часов собирают мусор по району. Кроме того, они постоянно собирают батарейки, чтобы сдать их в переработку.

Когда Саша вернулся домой, я поинтересовалась – какой был урок, когда я заходила, и почему так шумно? Смотрит на меня своими большими зелено-голубыми глазами и искренне не понимает, что именно меня удивило. Оказывается, такая обстановка в классе всегда, а Сашина парта вообще повернута боком к учителю, чтобы было удобнее участвовать в диалогах между учениками.

– Слово «дисциплина» относится скорее к армии, чем к школе, – утверждает моя белорусская подруга Анна, учитель начальных классов, переехавшая в Норвегию из Беларуси.

Дети должны чувствовать себя расслабленно, чтобы эффективно учиться. А школа должна создавать условия для этого. Но когда дело касается того, что кто-то мешает учиться другим, рамки работают по-другому.

– Мне было нелегко привыкнуть к тому, что ученики называют меня по имени, сидят на парте во время урока и снимают обувь, если им стало жарко, – продолжает Анна.

Саша рассказывает, что в классе есть пара мальчишек, которые иногда ведут себя плохо и их отправляют в коридор. Но в целом учительница добрая и никогда их не ругает.

Зачастую мамам из Восточной Европы нелегко привыкнуть к такой спокойной и расслабленной школьной жизни, отсутствию необходимости покупать цветы и подарки учителю, сборов средств на ремонты, экскурсии или шторы, а также бесконечной гонки за благосклонность учителя и лучшие оценки. Образование построено по принципу «учится тот, кому это надо». Если у ребенка есть интерес к определенной науке, он выучит ее по своему собственному желанию с помощью учителей. А если нет, то все рабочие специальности хорошо оплачиваются и можно заниматься любимым делом. В Норвегии только 38 % взрослого населения имеют высшее образование, но это не мешает стране демонстрировать высокие показатели экономического развития, разрабатывать инновационные проекты и расти к нобелевских лауреатов. Родители стараются сохранить детство для детей так долго, насколько это возможно, а школа в этом им только помогает.

## Глава 10. Спорт, в котором побеждают все

– Как Норвегия с населением 5,3 миллиона человек обошла США, Россию и Китай на Зимних Олимпийских играх 2022 года? – спрашивает журналист известного спортивного издания.

В самом деле, норвежские олимпийцы последние годы хорошо показывают себя в зимних видах спорта. Принято считать, что это связано с длинной и снежной зимой. В некоторых регионах действительно так, но там, где живет наша семья, этой зимой снега не было. Норвежцы – спортивная нация. С пяти утра и до десяти часов вечера можно встретить людей на пробежке, велосипедах или лыжероллерах. Родители бегут, впряженные в коляски, или идут в поход с ребенком за плечами, или едут на лыжах с малышом в специальных санях. Часто можно увидеть на пробежке не только маму и папу, но и подросших сына или дочь. Спорт и активный образ жизни популяризируются и всячески поддерживаются. Работодатели создают группы по интересам. Так, у меня на работе есть группа любителей бега и любителей походов, футбольная группа и велосипедная. Кроме того, во время обеда проводятся турниры по настольному теннису, а в самом здании есть бесплатный спортзал. У Того Самого на работе нет спортзала, но предприятие возмещает работникам расходы на оплату выбранного сотрудником тренажерного центра.

Однако высокие результаты норвежской сборной на международной арене стали заметны после внедрения программы «Спорт для всех» в конце 90-х годов. Подразумевалось, что государство сделает спорт доступным для людей всех возрастов и в каждом населенном пункте. В рамках этой программы строятся стадионы, открываются спортивные залы и финансируются обучающие программы для тренеров. Спортивный фонд Норвегии пополняется не только за счет средств бюджета, но и за счет пожертвований. Треть фонда ежегодно составляют пожертвования фирм нефтедобывающей области. Размер финансирования спортивного клуба зависит от количества посещающих клуб членов, особенно детей, поэтому спортивные тренеры заинтересованы в том, чтобы привлечь их как можно больше.

Более половины (56 %) населения Норвегии состоит в разнообразных спортивных клубах, 15 % из которых участвуют в любительских соревнованиях, а 3 % профессиональные спортсмены. Для сравнения: в России занимаются физической культурой 17 % населения.

В нашем регионе почти не бывает снега, а зимой часто дождливо и ветрено, поэтому большая часть массовых спортивных мероприятий планируются с марта по октябрь. Ближе к летним каникулам проводится все больше забегов и заездов на стадионах, в парках и в центре города. Наиболее популярны марафоны разной протяженности и велокроссы. Кроме этого, триатлоны, включающие бег, велосипед и плавание, и соревнования по прохождению полосы препятствий. Во всех представленных мероприятиях участвуют и дети. Саша любит трассу с препятствиями, ведь там разрешено делать все, что обычно нельзя: лазать на деревья и спускаться по канату прямо в озеро, плыть в одежде к берегу, карабкаться по сетке, висящей над пропастью, или преодолевать препятствия в грязи. Когда команда из пяти человек в составе которой были Тот Самый и Саша, прибежала к финишу, узнать в них моих мужа и сына было непросто. Лица и одежда перепачканы в грязи, на которую тут и там прилипли трава и листья, мокрая насквозь одежда плотно прилегает к телу, а обувь, полная воды, песка и тины, издавала хлюпающие звуки при каждом шаге. Они были похожи на мокрых котов, которые спасались от стаи собак, преодолев водную преграду. Сразу же на финише на их шеи повесили огромные тяжелые медали, и их лица засияли.

Несмотря на отсутствие снега, лыжный спорт – один из самых популярных по всей стране. То, что Норвегия – северная и горная страна, делает лыжный спорт доступным. Соседние скандинавские страны говорят о норвежцах, как о «людях, рожденных с лыжами на ногах».

Ближайший лыжный спуск в сорока пяти минутах езды от моего дома, и если температура воздуха опускается до +5, мы можем рассчитывать на то, что искусственный снег будет готов для катания. Мы всегда любили санки и коньки, но к лыжному спорту пристрастились сравнительно недавно. Около четырех лет назад, когда мы переехали из заснеженного Молде в бесснежный Ставангер, мы приобрели беговые лыжи. Среда общения оказала на нас большое влияние. Все, кого мы встречали, проводят выходные в горах, катаясь на лыжах, и мы решили не отставать. Освоив беговые лыжи, мы начали охоту за скидками на горные лыжи. Для катания, которое само по себе недешевое удовольствие, требуется амуниция. Все, что необходимо, можно взять напрокат или приобрести. Обменявшись с Тем Самым подарками в виде лыж на наши зимние дни рождения, мы обзавелись необходимым. Что касается детей, решили, что пока они активно растут, будем брать в прокат подходящий размер. Тот Самый и Александр отправились на обучающий курс, а мы с трехлетним Мишой остались наблюдать за ними, катаясь на санках с соседней горы. Это была любовь с первого взгляда! Спустя год оба уже свободно скользили на спусках разной сложности и ловили возможность, чтобы улизнуть из дома на горнолыжный склон.

Кроме лыж в четверку самых многочисленных спортивных клубов в Норвегии входят футбол, гольф и гандбол. Женская гандбольная сборная – одна из сильнейших в мире. Гандбольные клубы как для детей, так и взрослых распространены по всей стране. Гандбол – отличная альтернатива футболу, особенно в стране с большим количеством осадков. Стоит нам отъехать от центра города или съехать в сторону от основной магистрали, как можно встретить идеально подстриженные поля для гольфа, чередующиеся с полями для выпаса овец. Гольф привлекает нас уже не первый год. Проезжая мимо в солнечный денек, так и хочется вальяжно походить по травке. Вот только детей, выющихся вокруг игроков, нигде не видно, поэтому этот вид спорта мы решили оставить на потом, по крайней мере, пока.

Что касается футбола, то в Норвегии он возведен в ранг религии. Начиная с четырехлетнего возраста, мальчики и девочки начинают заниматься футболом. Для многих это увлечение длиною в жизнь. Мы не стали исключением и сразу после переезда в Рогаланд записали Александра в футбольную секцию, ведь командный вид спорта – это отличная возможностью завести друзей на новом месте. Саша продержался до середины зимы. Когда погода стала просто невыносимой, а дождь сопровождал почти каждую тренировку, он сказал: «Я думаю, что я люблю футбол не так уж сильно». Но до конца года ему пришлось доходить, такие правила в нашей семье: «Ребенок сам выбирает спорт и другие внеклассные занятия, но, если не понравилось, придется подождать до конца года». Мы думаем, что такое правило помогает не бросать дело при первой сложности. Если решение не изменилось до конца учебного года, мы больше не заставляем заниматься тем, что не нравится. Это правило мы подсмотрели у норвежских родителей. Были и другие дети, которые не хотели выбираться из теплого уютного дома, променяв последнюю версию Play Station на футбольную тренировку под дождем в +8. Тогда родители усаживались на колени и мягко объясняли, что важно не подвести команду, а дождь – не помеха, чтобы погонять мячик с друзьями.

Любое внешкольное обучение в Норвегии платное. Считается, что большая часть затрат покрывается из государственного бюджета и о самоокупаемости речь не идет. Сумма чисто символическая, но все же значительная. Обычно уплачивается сразу за полгода тренировок. При этом каждый спортивный клуб один раз в год взывает членский взнос. Уроки по плаванию оплачиваются курсами по десять занятий. Помимо собственно тренировок в каждом виде спорта бывают соревнования, клубные мероприятия и субботники.

Словарь определяет соревнования как форму действия или борьбы за достижения превосходства. Как же соревнования понимают в Норвегии? Избитая фраза «главное не победа, главное участие» – основной постулат любых норвежских соревнований. Никто не чествует победителя, часто никто даже и не знает, кто победил. Дети младше 10 лет в Норвегии сорев-

няются ради удовольствия. Все команды или участники получают одинаковые медали или кубки, угощение и внимание. Считается, что в обучении детей до десяти лет тренер делает упор на мастерство и правильное исполнение, а не на скорость и результат. Это делается для того, чтобы побудить детей осваивать новые навыки, не акцентируя внимание на том, кто именно победил. Расстроенный проигрышем ребенок может отказаться продолжать тренировки, ведь его целью станет только победа. Наблюдая за всем со стороны, определить победившую команду иногда не составляет труда, например, в футболе. Тогда как в баскетболе или плавании без точных данных на табло это сделать невозможно.

Вспоминаю Сашин первый футбольный турнир, на который нас пригласили после первого года Сашиных тренировок. Было солнечное, но холодное утро апреля. Мы приехали за полчаса до начала, и ближайшая парковка уже оказалась занята. Припарковались в нескольких сотнях метров и, посадив Мишу в коляску, пошли к стадиону. Огромное футбольное поле было разделено на небольшие квадратики, на каждом квадратике по обе стороны находились небольшие ворота. Мы нашли наш квадратик и отправили Сашу разминаться с командой. Было заметно, что мы сильно отличаемся от остальных родителей. Мы были налегке, в руках только чашки кофе, норвежцы же пришли с туристическими раскладными стульями и сумками-холодильниками на колесиках. Они устроились вдоль поля, достали всевозможные напитки и стали непринужденно болтать, иногда приветствуя каждый своего ребенка. Когда начались непосредственно соревнования, никаких значительных изменений в поведении родителей не произошло. Разве что одна половина из них расстроенно охала, когда вратарь пропускал гол, а вторая в это самое время хлопала и радовалась. Тренер тоже стоял и улыбался вне зависимости от результата и действий команды. И только я, как заведенная, бегала по кромке поля, постоянно давая Александру «ценные» рекомендации. Тот Самый, думаю, хотел бы бегать рядом со мной, но наличие коляски делало его менее маневренным. Каждый раз, когда мяч оказывался у Саши, он кричал во все горло, что-то вроде: «Саша, вперед!». К концу первого матча мы стали ловить на себе удивленные взгляды и попытались умерить свой пыл. Ведь норвежцы болели за команду, зная, что проигравших нет. Мы в это время думали лишь о том, как будет выглядеть наш ребенок. Спустя пять лет и еще парочку детей, и нам удалось постигнуть «норвежский дзен».

Когда ребенок достигает возраста 11–12 лет, соревнования проходят на более профессиональном уровне. На них определяют победителя, но все участники по-прежнему получают награды вплоть до четырнадцати лет. На таких соревнованиях присутствует специалист из спортивной академии, который отбирает талантливых спортсменов. Дальнейшее обучение для родителей ничего не стоит, государство берет на себя все расходы на тренировки, соревнования, возможный переезд и проживание. Кроме того, норвежские спортсмены не оторваны от получения высшего образования. Во многих вузах существуют специальные программы обучения, которые сочетают занятий по гуманитарной или естественно-научной специальностям с тренировками. Такое обучение более продолжительное, но спортсмен получает возможность закончить вуз по специальности, не всегда связанной со спортом, и оставаться востребованным после окончания спортивной карьеры.

Отдельный интерес вызывают субботники. Субботник – это способ для спортивного клуба получить «свободные», которые они могут использовать как угодно, без согласования с федерацией. «Fundraising» по-норвежски выглядит так. Детям выдаются некие предметы, которые надо продать, а вырученные деньги передать клубу. Чаще всего это туалетная бумага, кухонные салфетки или полотенца, носки и стиральные порошки. Согласно традиции дети, нагружившись этим добром, обходят округу, предлагая соседям купить одну или несколько пачек и тем самым поддержать спортивный клуб. За время коронавируса все изменилось. Дети не ходили по домам, а родители скупали все и обменивались разными товарами среди друзей и коллег. Фруде – тренер по плаванию моего старшего сына:

– Для работы клуба денег, полученных от субботника, недостаточно. Но использовать их для того, чтобы сделать шапочки с логотипом клуба и раздать их детям, почему бы нет?

Поначалу нам казалось, что эти субботники – траты времени, и мы старались откупиться от них, где это было возможно. Нам не хотелось ничего продавать самим и отправлять Сашу по соседям как коммивояжера. Но когда он подрос, мы подумали, что принести пользу своему спортивному клубу своим трудом – хороший первый трудовой опыт.

Раз в год в нашем городе организуют выставку, на которой все спортивные клубы города и района презентуют себя. Она проходит обычно осенью. Когда мы попали на эту выставку в первый раз, Саше было шесть, а Мише два года. Сашу разрывало от желания попробовать все и сразу, ему хотелось все: теннис, керлинг, скалолазание, хоккей. Особый восторг вызвали фехтование и пулевая стрельба. После разговора с тренерами оказалось, что оба эти вида спорта больше подходят для детей постарше, после двенадцати лет.

– Самое главное, чтобы дети осознали, что спорт – это часть жизни, – говорит Андреас, футбольный тренер-доброволец и отец двух сыновей. – Мы любим спорт и надеемся, что и наши дети полюбят его, а тренировка станет таким же обычным делом, как чистка зубов по утрам.

Норвежцы не стремятся вырастить олимпийских чемпионов, они хотят передать знание о здоровом образе жизни следующему поколению. Это не страшно, если дети часто меняют виды спорта и хотят попробовать разное. Хуже, когда дети не хотят заниматься спортом вообще.

В напряженном ритме жизни семьи норвежские родители уделяют больше внимание спорту, чем урокам. Они считают, что здоровый образ жизни напрямую влияет на качество жизни, а вот академические успехи косвенно. Это абсолютно неважно – быть почтальоном или врачом, главное – быть здоровым. При столь важной роли спорта в повседневной жизни норвежцев они не стремятся возводить его в культ. Родители, тренеры и дети относятся к занятиям спортом легко. Важно, чтобы всем нравилось. Если предложенный вид спорта пришелся не по нраву, ребенок может поменять спорт и попробовать что-то новое. Иногда непросто сразу понять, ты командный игрок или индивидуалист. Основное – не терять интерес и желание пробовать, а подходящий спорт всегда найдется.

## Глава 11. Палатка вместо гаджета

Начиналась тридцать восьмая неделя моей третьей беременности, самое начало июля. Разгар летних школьных каникул в Норвегии, которые делятся с середины июня до середины августа, восемь летних недель. Продолжительность же родительских каникул, вернее, отпуска, не так велика. В это время для родителей в Норвегии существуют «всеобщие каникулы» – это три недели в середине периода школьных каникул, в которые все, кто может не работать, не работает. Норвежцы практичны и понимают, что летом хотят отдыхать все. Поэтому производства, где можно обойтись без сложного планирования и очередности, просто закрываются на три недели. Так, например, в фирме Того Самого все предприятие, от директора до уборщицы, уходит в отпуск. Или другой пример – мои первые роды. Роды начались третьего августа, но родильное отделение в моем городе было в отпуске, и мне пришлось ехать в соседний город. Тогда ночью мне было ужасно страшно и непонятно, как это можно уехать в отпуск и не подумать о роженицах всего города. Во время «всеобщих каникул» никаких детских развлечений не предлагается. Само собой, не все предприятия могут позволить себе полностью закрыться, например, магазины, склады, общественный транспорт. Но количество работников в этих отраслях, все равно, заметно снижается. То обстоятельство, что общество фактически подталкивает тебя к отпуску в определенное время, имеет свои достоинства и недостатки. Благодаря сложившейся традиции, у многих есть возможность отдохнуть в середине лета и провести время со своими детьми именно во время школьных каникул. Это практически гарантирует «всеобщий отпуск» для бабушек и дедушек, ведь родителям не нужна помощь с детьми в это время. Сотрудники внешкольных лагерей по интересам, работники садиков и «продленки» в школе тоже могут провести время со своей семьей летом. Очевидный минус – цены, когда все хотят уехать в одно и тоже время в теплые страны или попутешествовать по Норвегии. Это формирует завышенный спрос, а спрос диктует ценовую политику.

Отпуск обычного норвежца составляет пять недель в год, и зачастую почти все они определенным образом распределены. Тот Самый работает как раз в такой фирме. Он вынужден брать несколько отпускных дней на Пасху, несколько дней нужно взять между Рождеством и Новым годом (это период в Норвегии называется Ромюль) и три обязательные недели летом во время «всеобщих каникул». И у него остается около трех-четырех дней, которые он может взять когда угодно. Чего еще желать, лучше и не придумаешь – почти три отпуска за год, и все в самое подходящее время. У большинства точно так же.

У школьников есть еще осенние и зимние школьные каникулы, тогда родители берут отпуск по очереди. Брать отпуск считается обязательным, если твои дети учатся в школе, особенно с пятого по седьмой класс. До четвертого класса существует группа продленного дня, которая занимается с детьми и на каникулах. В подростковой школе, с восьмого по десятый класс, дети уже не так привязаны к родителям и рады возможности свободно пообщаться с друзьями.

– Я думаю, для вас каникулы не проблема, ваши родители живут неподалеку? – не скрывая завистливой улыбки, спрашивала у своей подруги Лиля.

Ее мама переехала в Норвегию за несколько лет до нее самой, она замужем за норвежцем и живет в тоже же городе, что и Лиля.

– Нет, мы планируем каникулы сами. Родители могут помочь день или два, но не всю неделю. У них есть свои дела, да и заниматься детьми целый день нелегко, – отвечает Лиля.

Действительно, норвежцы не считают заботу о внуках неотъемлемой обязанностью бабушек и дедушек. Они рады вниманию и любят быть полезными. Но если они устали, заболели или просто не в настроении, они могут отказаться от детской «вахты». Никакая работа не может быть важнее семьи. И ее часть – не только дети, но и бабушки, и дедушки, их интересы

должны быть тоже учтены. Когда дети болеют, о них заботятся их родители, а не бабушки и дедушки. Оставлять заболевших детей с «лучшими родителями» (*besteforeldre* – прямой перевод, обозначающий одним словом и бабушек, и дедушек) считается безответственным и недопустимым, ведь пожилые люди тоже могут заболеть.

Кроме того, что норвежцы знают точно, когда они будет отдыхать, они знают еще и где. Существует неофициальный порядок, где проводить каждый отпуск. Рождество – встречи с родственниками и друзьями. В канун Рождества семья собирается в доме бабушки и дедушки. Если в прошлом году были у родителей мамы на Рождество, то в текущем году встретят его в папиной семье. Многие норвежцы переезжают внутри страны из-за учебы, работы или по семейным обстоятельствам. И поездка к бабушке и дедушке для них превращается в целое путешествие. Когда же приходит очередь пасхальных каникул – это последняя возможность покататься на лыжах в сезоне. Поэтому норвежцы отправляются поближе к горнолыжным курортам, туда, где еще сохранился снег. Такой отдых планируют заранее, самое позднее сразу после Рождества, потому как количество желающих всегда превышает количество предложений. Мы, хоть и полюбили кататься на лыжах, пока еще ни разу не встречали Пасху по-норвежски. В апреле уже цветут цветы, и так сильно пахнет весной, что к снегу меня не тянет. Мне хочется туда, где солнечно и тепло.

Летние каникулы норвежцы проводят, путешествуя часто внутри страны или по соседним скандинавским странам. Для нашего юго-западного региона Норвегии Дания – ближайший сосед. Добраться туда можно на пароме за шесть–семь часов. Популярны поездки в кемпинг на трейлере или автомобиле с палатками. По всей стране много мест, предназначенных для парковки автомобилей и установки палаток, особенно возле достопримечательностей или в живописных уголках. В стоимость такой парковки часто входят не только туалет и душ, но и возможность использовать каяки и велосипеды. Такие парковки оборудованы площадками для детей. Когда многие страны были закрыты для туристов из-за коронавирусной инфекции, большинство норвежцев остались в стране, путешествуя от кемпинга к кемпингу. Мы тоже путешествовали по Норвегии в тот год, но на кемпинг или палатки пока не решились.

– Когда мы думаем о летнем отпуске, теплые пляжи Турции и Испании не кажутся нам очевидным выбором. – говорит моя коллега Лисбет. – Мы были рады, что дети подросли, и мы смогли отправиться в кемпинг, как было в моем детстве: собираясь вечерами у костра, ходить в походы и открывать новые места.

Самое популярное слово в Норвегии, связанное с отдыхом, – это «хитта». Перевести его значение можно как дача. Норвежские дачи представляют собой небольшие деревянные домики, внешне мало отличающиеся от остальных норвежских домов. Они находятся в живописных местах, в лесах, вдоль побережья и в горах, поблизости от лыжных спусков. «Хитта» или целый поселок из «хитт» располагаются обычно на значительном удалении от населенных пунктов, магазинов или заправочных станций. «Хитта» – место, где не живут, а отдыхают. Они настолько популярны в Норвегии, что коренной норвежец чаще всего является обладателем как минимум одной «хитты». Особенно зажиточные владеют двумя «хиттами»: летней, поближе к югу Норвегии, и зимней, континентальной, в глубине страны, где много снега и горнолыжных курортов. Мы живем в Норвегии больше тринадцати лет, однако наше увлечение таким видом отдыха сравнительно новое. Долгое время мы думали, что «хитта» – это аутентичное норвежское строение с травой на крыше без электричества, воды и канализации. Действительно, классическое норвежское жилище именно такое. У одного из профессоров в Молде была подобная дача. Он часто рассказывал, как это чудесно – оторваться от современности и побыть пару дней без электричества и горячей воды. Другой мой коллега вспоминал свое детство и дачу, на которую нужно было идти в гору около двух часов и тащить с собой запас еды и вещей. Воду норвежцы чаще всего используют природную из ручьев, она чистая и пригодна для питья.

Когда мы переехали в Рогаланд, оказалась, что у Того Самого на работе есть дача для сотрудников предприятия, на которую можно попасть, предварительно записавшись в список. Фирма у Того Самого сравнительно небольшая, большинство работников норвежцы, а значит, у них есть собственные «хитты», поэтому желающих записаться было немного. Это оказалось стильная и удобная современная «хитта» – три небольшие спальни и уютная гостиная, совмещенная с кухней. Там было все необходимое для комфортного отдыха как минимум для шести человек. Первый раз приехав сюда в разгар лета, мы были очарованы этим местом. Вечером, уложив детей спать, мы уселись на террасе с бокалами вина, молча наслаждаясь видом под треск дров в костре. «Хитта» находится на возвышении недалеко от берега узкого фьорда, где почти по отвесной скале стекают ручьи. Когда солнце садится, гора напротив становится будто золотой, а ручьи поблескивают на солнце. Думаю, именно это и называется отдых.

Норвежская «хитта» совсем непохожа на нашу дачу, излюбленное место отдыха моего детства. Несмотря на ежедневную трудовую повинность, я и моя двоюродная сестра с теплом в сердцах вспоминаем эти месяцы лета, проведенные на даче с дедушкой и бабушкой. Дух свободы и приключений создают волшебство в воображении детей. Наблюдая за своими детьми, которые, как и мы, полюбили норвежскую «хитту» всей душой, я поняла, что отдых может быть разным. Бегая по лесу с рацией, строя шалаш в ущелье между камнями, ловя рыбу на берегу, жаря сосиски на гриле, измазавшись жареным зефиром и заливаясь смехом, – они счастливы. Современные дети, любящие проводить время на природе со своими родителями, там, где нет игровых приставок, игрушек, Интернета и толпы друзей, вселяют уверенность, что еще не все потеряно для будущего поколения.

На «хитте» часто устанавливают джакузи и сауны, а иногда и так называемые «подогреваемые ванны». Это уличная ванна, которая наполняется водой из шланга и подогревается дровами. Когда мы встретили эту необычную конструкцию на одной из дач, мы решили непременно ее испытать. Хотя я и была настроена скептически – открытый огонь и труба, как у буржуйки, не вызывали доверия. На ум приходила сказка «Конек-горбунок» – как старик-царь сварился в кипятке. Регулировать температуру воды в ванне можно только количеством подброшенных дров. «Сказка – ложь, да в ней намек, добрым молодцам урок». Мы то мерзли, то варились, а в довершение всего один из детей получил ожог, прижавшись рукой к горячему дымоходу. Что ж, приспособление суровое, нордическое и требует практических навыков.

Мы приезжаем на дачу так часто, как у нас получается, раз в один-два месяца. Несмотря на непредсказуемость норвежской погоды, главное – правильно одеться и не забыть взять дождевики и непромокаемую обувь. Возле «хитты» бесчетное количество пеших маршрутов на ближайшие горные вершины. Кроме того, можно дойти до деревни и купить свежие яйца, овощи, йогурт и сыр. Однажды мы встречали Рождество на «хитте». Пусть был холодный, дождливый и ветреный декабрь, все же выходили в небольшие походы, а дома грелись у камина и играли в настольные игры. Как-то наша семья и семья моей подруги Наташи провели вместе на даче все осенние каникулы. Несмотря на октябрьскую погоду, мы отлично провели время: в походах собирали грибы, каталась на лодке, ловили рыбу, а познакомившись с фермером, смогли собрать урожай яблок. Единение с природой, первобытные промыслы и смена привычной обстановки – это ли не полноценный отдых?

Сравнительно не так давно я узнала о том, что протяженность береговой линии Норвегии – предмет международных споров и исследований. В прошлом году завершилось трехлетнее исследование, которое показало, что длина береговой линии Норвегии с учетом всех фьордов делает ее самой протяженной в Европе. А в мире ставит Норвегию на второе место после Канады, даже впереди России. Этот факт объясняет любовь норвежцев к лодкам, яхтам, катерам и другим плавательным средствам. Практически каждый норвежец имеет собственное судно. Причем жить близко к береговой линии совсем необязательно. Лодка может стоять припар-

кованная возле дома и дожидаться отпуска, в назначенный час она на специальном прицепе доставляется к месту спуска на воду и возвращается обратно после использования.

Когда я узнала, что мой коллега со своей семьей отправляется в путешествие на яхте на целый год, я была, мягко говоря, шокирована. И отправляются они ни много ни мало в Австралию. Говорю с ним об этом.

– Австралия очень далеко, дети готовы к такому путешествию? – спрашиваю я Мартина.

– Думаю, все будет прекрасно. Мы потратим на это целый год, много остановок вдоль берега. Я планировал это много лет, а мечтал с детства, – отвечает Мартин.

– Мы отложили путешествие на два года, из-за пандемии коронавирусной инфекции. Дети растут... Но пока они в детской школе, пропустить один год проще, – продолжает Мартин.

Кажется, он совсем не волнуется.

Мы стали замечать, что каждое лето возле озер и горных рек появляются стеллажи с каяками и каноэ. Оказалось, что можно взять в аренду эти плавательные средства, воспользовавшись приложением или на сайте муниципальной компании. После регистрации ты получаешь код от замка склада, где лежат весла, жилеты и другой мелкий инвентарь. После водных приключений ты обязуешься вернуть все на свои места. Это недорого и удобно. Мой старший сын начал просить купить ему лодку, когда ему исполнилось семь лет. Конечно, каяк или каноэ мы могли бы себе позволить, но вот сложности с хранением и транспортировкой ее к месту катания останавливали нас много раз. Аренда прямо на озере стала для нас хорошей альтернативой. Все основано на доверии и личной ответственности. Муниципалитет доверяет тебе как пользователю, ты воспользуешься только тем, за что заплатил и вернешь все в надлежащем виде в указанное время. Ответственность за твою безопасность тоже лежит на тебе.

Норвежцы – большие любители природы и жизни на свежем воздухе. Многие пользуются каждой возможностью, чтобы отправиться в поход. В стране налажена целая система маркировки троп для походов в зависимости от уровня сложности. Они делятся на черные, белые, синие, зеленые и красные. На сайте туристического общества и каждой отдельно коммуны можно найти подробное описание всех маршрутов, их протяженность и расчетное время в пути. На некоторых особо длинных маршрутах построены небольшие домики для ночлега зимой. В них есть запас еды, который пополняется по необходимости. Но норвежцы используют такую еду только в критической ситуации и, если воспользовались чем-то, стараются оставить взамен что-то другое. Дух туристического братства крепок. Многие путешествуют с палатками и зимой, и летом. Сын на собственные деньги купил себе палатку – так он хотел почувствовать себя настоящим туристом. Пришлось подарить ему еще и спальный мешок, и специальную подстилку под него и, само собой, купить такой же комплект для папы. Тот Самый с энтузиазмом воспринял ночевку в палатке. Наутро Саша вернулся довольный собой и в полном восторге от ночевки на природе, а Тот Самый с болью в спине и явным нежеланием повторять этот эксперимент без особой необходимости.

Отдых в Норвегии неразрывно связан с жизнью на свежем воздухе, несмотря на сложный климат. Единение с природой рассматривается не только как возможность для отдыха, но и как жизненная философия, по силе сопоставимая с религией. Мы учимся у скандинавов не только почитать, но и использовать свободное время для активного отдыха на природе. Бережное и уважительное отношение к дикой природе воспитывает личную ответственность за свою безопасность. Норвежское государство, муниципальное правительство и владельцы частных земель не несут ответственности за безопасность туристов. Тропы, обрывы и ущелья не ограждены. А правила предосторожности нигде не написаны. Ответственность за личную безопасность лежит на том, кто отправился в поход, а за безопасность детей – на их родителях. Норвежцы интегрируют детей в свой отдых и учат их правилам безопасности в условиях дикой природы. «Следы на песке – это единственное, что может оставить после себя человек, покидая пляж». – главный принцип отдыха на природе в Норвегии. Важно и то, что норвеж-

ские родители чувствуют себя свободными и равными в выборе места отдыха, их интересы будут учтены. Мир не вращается вокруг аквапарков, развлекательных центров и детских клубов. Весело должно быть всей семьей.

[https://t.me/shop\\_courses](https://t.me/shop_courses)

## Глава 12. Торт из пакета – и праздник удался

Небольшая комната набита людьми, они сидят по обе стороны длинного стола и непринужденно болтают. Комната украшена яркими картинами по мотивам мультфильма «Щенячий патруль», а на столе красуется одноразовая посуда той же тематики. Я стою у торца стола, разрезаю огромный двухэтажный торт и предлагаю кусочки десерта по очереди всем родителям. Это первый детский день рождения, который мы отмечаем в Норвегии, – Александру исполняется три года. Ко мне подбегает маленькая белокурая скандинавочка из Сашиной группы и щебечет что-то невнятное. Я смогла расслышать только слово «подарки», на что широко улыбнулась и ответила: «Да, спасибо». Мне показалось, что девочка решила напомнить нам о том, что она подарила Саше подарок. Мой ответ явно не удовлетворил малышку, и она продолжала повторять одно и тоже. Уровень познаний норвежского языка у меня не слишком вырос за последние годы, и я чувствовала себе совершенно растерянной. Когда к девочке присоединились еще двое детей, я поняла, что самой тут не справиться. Я стала махать Тому Самому, который непринужденно болтал с родителями по другую сторону стола. Он сидел боком ко мне и не видел моих сигналов. В этот момент Вильям, высокий и коренастый голубоглазый мальчик, привел Сашу и сказал:

– Ты должен открыть подарки.

Я наклонилась к сыну и переспросила:

– Саша, что сказал тебе этот мальчик? Что ты должен сделать?

– Я должен открыть подарки, – сказал Саша.

Он явно не понимал, что происходит, но идея ему понравилась, ведь он уже и сам давным-давно хотел их открыть.

Я принесла все подарки, которые Саша получил от ребят около часа назад. За это время в комнате собрались все дети. Выхватив из большого пакета свои подарки, они организовали круг вокруг Саши. Тот Самый наконец подошел и с непринужденным видом спросил:

– Что тут у вас происходит?

Я пробормотала:

– Не знаю. Они пытались объяснить, но я не поняла.

После минутного замешательства и удивительной тишины все та же беззастенчивая девочка сделала шаг к Саше и громко крикнула:

– Я первая! – и протянула ему небольшой зеленый кулек.

– Наверно, сама упаковывала, – подумала я.

К подарку была прикреплена самодельная открытка, украшенная блесточками и наклейками. Саша стал разворачивать бумагу.

– Скажи «Такк» («спасибо» по-норвежски), – скомандовала я.

Саша, не отрывая взгляда от подарка, пробормотал:

– Такк.

Под упаковкой оказались мелки. В эту секунду остальные дети дружно зашумели и стали протягивать свои подарки. Саша оторопел, он потянулся за одним из них, а Тот Самый, пытаясь организовать детский коллектив, сказал:

– Потише, маленькие друзья. Давайте по очереди, скажем, начнем отсюда.

Он показал на девочку, которая отдала подарок первая. Так мы узнали одну важную традицию, которой следуют все: подарки открывают вместе с гостями.

Спустя 13 лет и десятки наших и чужих дней рождений, я осознала сколько ошибок было сделано тогда, в тот первый раз.

Что нужно знать о детском дне рождения в Норвегии:

1. Первые три года день рождения ребенка обычно отмечают дома с семьей, скромно и незаметно. Редкие фото в социальных сетях свидетельствуют о празднике.

2. Праздновать день рождения в детском коллективе принято, начиная с четырех лет. Обычно первый год или два празднуют дома, после пяти лет – приглашают гостей в игровые центры, природные парки и даже бассейны. Выбор разнообразный – музеи и научные центры, боулинги и батутные парки. Все зависит от возраста ребенка и его физического развития. Кроме того, стоит помнить, что обычно приглашают или всех детей из школы/садика, или только мальчиков, или только девочек. В Мишиной группе в садике дети двух возрастов, поэтому нам предложили пригласить всех детей Мишного года рождения, ведь они вместе отправятся в первый класс.

3. Важно не забыть отправить приглашение минимум за неделю. Это стандартная открытка, в которой указывается имя именинника, место и время мероприятия, имя приглашенного. Обычно приглашение сопровождается таким текстом: «Пожалуйста, сообщите нам об аллергиях, пищевых особенностях или если вы не сможете прийти, по телефону...». Считается невоспитанным не подтвердить свое присутствие на мероприятии, а уж не известить о том, что вы не сможете быть, просто недопустимо. В Норвегии много детей с аллергией, тем не менее, родители именинника всегда стараются учитывать пищевые особенности гостей, будь то болезнь или религиозные и культурные пристрастия. Важно следить за тем, чтобы ребенок-мусульманин получил хот-дог с подходящей сосиской или пиццу без бекона.

4. Угощение на празднике всегда одинаковое, выходить за рамки не рекомендуется. Проверьте, я пробовала, никто этого не оценил. Поэтому 90 % детских дней рождений проходят с хот-догами, 10 % с пиццей, иногда картошка или попкорн в дополнение. На десерт кексы, желе и, конечно же, обожаемый норвежцами шоколадный торт. Когда моему старшему сыну исполнилось два года и он отправился в детский сад, я, не имея постоянной занятости, решила заняться изготовлением торты на заказ в виде подработки. Спустя пару месяцев выяснилось, что заработать на этом практически невозможно, кроме того, это еще и незаконно. «Кулинарный бизнес» пришлось закрыть, однако аскетичные кулинарные пристрастия норвежцев я успела изучить. Для дней рождения норвежцы предпочитают два торта: ванильный марципановый и шоколадный. Почти все детские дни рождения проходят с шоколадным тортом, смесь для которого продают в магазинах, в нее нужно добавить немного холодной воды и масла. Никаких кремов или начинок не предусмотрено, поверх толстого квадратного коржа заливается шоколадная глазурь. На обороте пакета есть два варианта украшения торты: в виде бабочки и в виде футбольного поля. Так выглядят все торты на всех днях рождения. На свой первый школьный день рождения – это в шесть лет, Саша попросил: «Мама, а ты можешь сделать такой шоколадный торт, как у других? Мы украсим его конфетами и посыпкой». Скрепя сердце я согласилась. И спустя год осознала, как много времени я экономлю на приготовлении торта. Торт на детский день рождения сделать легко, дешево, и с этим справится любая мама.

5. Развлечения. Если вы устраиваете праздник дома, нужно позаботиться о развлекательной программе. Мальчики ищут клады, делают мумию из туалетной бумаги или устраивают командные игры. Девочки мастерят поделки, устраивают салоны красоты и дискотеку. Когда вы идете в развлекательный центр, то все заботы по развлечению и питанию детей ложатся на сотрудников центра. Удобно! Ваша задача – привести нарядного именинника и принести торт. Но за все придется платить.

6. Протокол мероприятия. Это важно. Моему сыну 10 лет, и пока все проходит по тому же сценарию. Продолжительность праздника – два часа. Дети приходят и отдают подарки ответственному взрослому, немного бегают и усаживаются за стол. После еды начинаются развлечения. Через час собираются на торт. Хорошенько измазавшись шоколадным тортом, они разбирают свои подарки, и начинается игра «в бутылочку». Берут бутылку от напитка и крутят по очереди. Никаких поцелуев! Я уверена, что большинство подумало именно об этом. Первым

крутил именинник. Так определяют того, кто начнет ритуал дарения. Следующим крутил тот, кто уже отдал подарок, и определяет следующего. Когда все подарки открыты, и каждый гость получил свое «спасибо», дети некоторое время играют или обсуждают подарки. Заканчивается все «рыбалкой». Обычно взрослый становится за дверью или этажом ниже, а дети спускают веревку с привязанной к ней прищепкой. Они по очереди забрасывают веревку и вытаскивают пакетики со сладостями – небольшие сладкие подарки от именинника гостям. Иногда родители шутят и прикрепляют к прищепке носок или морковку, это вызывает бурю эмоций, а недовольному гостю приходится тянуть снова. В последние годы все популярнее стало заменять «рыбалку» пиньятой.

Все эти правила крайне важны и обязательны к исполнению. Когда круг ваших гостей выходит за рамки русскоязычного сообщества, стоит уважительно относить к традициям среды, чтобы не увидеть недовольного выражения на лицах маленьких гостей. Кроме всех вышеперечисленных правил по организации и проведению праздника норвежское общество строго регулирует и стоимость подарка. Стандартный подарок ребенку в большинстве садиков и школ не должен превышать 50–100 крон (это порядка 5–10 евро в эквиваленте в зависимости от года прочтения вами этой книги). Это совсем немного. У нас в садике было оговорено 100 крон, а в школе 50. В садике иногда мы немного превышаем этот лимит, чтобы как следует порадовать именинника. А в школе принято дарить деньгами. Дети часто делают самодельные открытки, подписывают их и вкладывают туда деньги. Для именинника получается внушительная сумма, хотя об окупаемости праздника речь само собой не идет.

В школе и садике празднования организуют воспитатели и учителя. Приносить угощение старого запрещено. Так, когда моя подруга Даша принесла расписные пряники для каждого ребенка из группы своего сына, воспитатели отказались их брать – сладости под запретом. Они заверили, что праздник в садике пройдет как следует. «Не волнуйтесь! Мы сами угостим детей. Вместе испечем вафли и уже подготовили большую тарелку фруктов. Кроме того, все дети уже знают, что в нашей группе у кого-то праздник», – произнесла воспитательница, указывая на большой норвежский флаг, развевающийся при входе в группу. По норвежской традиции жилец дома в день рождения может вывесить у своего дома государственный флаг. Мы часто замечаем, что возле домов наших соседей периодически появляются флаги. Но абсолютное большинство флагов – просто необыкновенное буйство красно-сине-белого триколора – можно увидеть 17 мая, в День Конституции Норвегии.

Один из главных праздников в году для любого норвежца, да и иностранца, у которого дети посещают школу, – День Конституции Норвегии. Норвегия славится этим праздником далеко за своими пределами, а соседние скандинавские страны язвительно выдвигают разнообразные теории, пытаясь объяснить настолько пышное празднование. Все норвежцы от мала до велика облачаются в национальные костюмы – бюнады. Стоимость одного такого наряда начинается от 5000 долларов и до бесконечности. Наряды традиционно сшиты из шерсти, украшены ручной вышивкой. Платья и камзолы различаются по цвету и рисунку вышивки в зависимости от региона. Гордость, с которой норвежцы одеваются в наряды в средневековом стиле, удивляет. Они действительно горды собой.

Праздник проходит по определенному расписанию и не является выходным днем. То есть формально он, конечно, выходной, на работу идти не надо, но столько всего надо сделать, что ближе к вечеру мы с Тем Самым переглядываемся и говорим: «Проще было бы сходить на работу». Утро этого дня для всех начинается в половине седьмого утра. По всей стране палят из пушек. Возможно, где-то и не слышно этого грохота, но у нас на побережье от этих залпов подрагивают поджилки и стекла в окнах. У тебя есть около часа, чтобы позавтракать и одеть всех во все лучшее. Мы, само собой, не обзавелись бюнадом, потому как не являемся этническими норвежцами и попросту не можем себе это позволить. Поэтому костюмы синего цвета, белые рубашки и красные галстуки – стандартный комплект одежды для 17 мая. Важно

заблаговременно проверить, подходят ли прошлогодние брюки, пиджаки и рубашки детям, накануне праздника купить одежду синего, красного или белого цветов невозможно.

Итак, вы, нарядные, отправляетесь к месту сбора школьников вашей школы. Следующий пункт плана – парад школьников. Родители и другие члены семей заполняют улицы в центре города, а школы идут одна за другой, возглавляемые школьным оркестром и хором. Каждая школа несет вымпел с эмблемой школы и скандирует речовки. В нашем городе двадцать восемь школ. Чтобы построить их в организованный парад, требуется около двух часов, причем сам парад длится около часа. Действие шумное, но безумно красивое. Мне кажется, что миллион нарядных детей с флагами проходят по улице, заполненной еще миллионом людей в национальных костюмах и тоже с флагами.

После парада все ученики и их родители расходятся по школьным дворам, где детей ждет угощение. Обязательным к употреблению 17 мая являются сосиска в хлебе, мороженое и торт «Павлова». Благодаря своему белоснежному коржу десерт «Павлова», украшенный синей голубикой и красной клубникой, стал «официальным» десертом Дня Конституции в Норвегии. Кроме угощения проводится индивидуальная эстафета с прохождением станций, по результатам которой все участники получают призы. Подготовка угощений и развлечений лежит на родительском комитете, поэтому родителям младших классов отсидеться не получится.

Во второй половине дня в городе проходит еще один парад – folketog («народный парад»). Фактически кто угодно может пройти в этом параде, но обычно он состоит из спортивных секций и других клубов по интересам. Так, наш старший сын получил приглашение поучаствовать в таком параде в составе музыкальной школы и спортивного клуба по плаванию. Официальные мероприятия стихают к пяти вечера, и в городе воцаряется тишина.

Стоит добавить, что свои безумно красивые, дорогие и тщательно оберегаемые от моли национальные наряды норвежцы одеваются не только в День Конституции. Они гордо щеголяют в нем на вручении дипломов в школе и университете, на свадьбах друзей и родных, конфирмации и крестинах.

Крестины – еще один из обязательных праздников в жизни норвежской семьи. Обычно крестины проводят в первые три месяца после рождения ребенка. Если родители – атеисты или не хотят крестить ребенка в церкви, они проводят так называемый праздник наречения. Для проведения такого праздника снимают помещение и заказывают еду. Все украшается в голубых тонах, если мальчик, или розовых, если девочка. Обычно на таком празднике много десертов, потому что принято приносить сладкое угощение в добавок к подарку и цветам. Гости могут получить лист желаемых подарков, как на свадьбу. В последние годы в Норвегии набирает популярность «Baby shower», который проводится во время беременности. Но часто норвежцы выбирают только один из этих праздников. Это связано не только с материальными затратами, но и с моральными силами матери.

Конфирмация – важное событие в жизни подростка. Этот христианский ритуал символизирует переход от детства ко взрослой жизни. Первоначально конфирмация была церемонией, когда конфирмант давал обед оставаться в христианстве. Сейчас же конфирмация представляет собой молитву, где священник просит, чтобы конфирмант был сохранен в христианской вере, ведь ребенок уже был принят в ряды церкви во время крещения. Популярность этот праздник получил потому, что на этот праздник дарят деньги, для подростка это крупная сумма. Конфирмация, как и крещение, проходит в церкви. Когда ребенок достигает четырнадцати лет, церковь приглашает его пройти курс, где изучают обряды и традиции, принятые именно в этой церкви, рассказывают о роли прихожанина, правах и обязанностях. По окончании курсов ребенок принимает решение остаться прихожанином этой церкви или нет. С каждым годом все меньше подростков выбирают церковную церемонию, с 1960 года количество конфирмаций, проводимых в церкви, уменьшилось вдвое. Однако от праздника подростки не

отказываются, а выбирают вместо церковного гражданский обряд, который организует муниципалитет города.

Самым важным праздником в году для всех от мала до велика остается Рождество. Подготовка к празднику начинается еще в конце ноября, ровно за четыре недели до рождественской ночи. Норвежцы отсчитывают четыре воскресенья до Рождества, зажигая по одной свече с цифрой от одного до четырех, соответствующей номеру предпраздничного воскресенья. В сам рождественский вечер зажигают другую свечу, она будет гореть двадцать четыре часа. Любовь скандинавов к свечам сложно переоценить, ежегодно продаются тонны свечей, и их главная цель – создать уют. В эти четыре рождественских воскресенья случается и другое чудо. Торговые центры и магазины, вопреки запрету на работу в воскресенье, открывают свои двери с двенадцати до шестнадцати. У многих просто не хватает времени на выбор и покупку рождественских подарков в течение недели. Особенно родителям маленьких детей. Бесконечные концентры и выступления, походы в театры и на ледовые шоу дополняются праздничными завтраками и тематическими обедами в садиках и школах.

Праздник святой Люсии отмечается 13 декабря. Люсия – одна из семи женщин, почитаемых в канонической вере. Когда она отказалась выйти замуж за язычника, ей выкололи глаза. Образ Люсии представляется в виде белого ангела, несущего свет. По юлианскому календарю на 13 декабря проходится самая длинная ночь в году – зимнее солнцестояние. Эта ночь и до прихода христианской веры было овеяна множеством легенд и суеверий. Ждали появления нечисти, поэтому свечами и белой одеждой пытались защитить себя от злых духов. Считалось, что к празднику Святой Люсии вся «черная» работа, такая как молотьба или прядение, должна быть завершена. С приходом христианской веры праздник обрел религиозное значение. Праздник Люсии начал подготовку к Рождеству: варили пиво, мариновали рыбу, пекли печенье.

Этот праздник особенно широко празднуется в садиках и школах. В старшей группе садика и в школе выбирается девочка, которая символизирует саму Люсию. Ей на голову надевают корону из семи свечей. (Внимание! Все свечи в этой короне электрические.) Остальные дети в длинных белых платьях, подвязанных алыми лентами, независимо от пола символизируют ангелов. Сразу видно детей, родители которых заблаговременно не позабыли купить платье: они в отцовских белых рубашках. Однажды и наш Миша отправился в папиной «свадебной» рубашке в садик. Что поделать, мы забыли, а накануне праздника «ангельские» платья уже раскуплены. Дети организуют своеобразное шествие вокруг садика. Следуя за Люсией, они распевают церковные песни. В такой церемонии участвуют все дети вне зависимости от вероисповедания родителей. Мой любимый атрибут этого праздника – пышные, легкие и ароматные шафрановые булочки, скрученные в завиток, в центре которого маленькая изюминка.

Весь рождественский месяц пропитан не только заботами, хлопотами, но и ароматом корицы. Рождественская каша – любимое лакомство моего старшего сына. Это обычная рисовая каша, которая варится с небольшим добавлением сливок, сдобренная сливочным маслом и щедро посыпанная смесью корицы, кардамона и сахара.

– Если вы так любите рисовую кашу, почему бы не есть ее круглый год? – спрашивала своего коллегу Тур Улова за обедом.

– А как же дух Рождества? Особенная еда только усиливает магию, которая появляется в это время. Рождественская каша – не самое главное, тем более тут мы придумали трюк. Мы называем ее рисовой одиннадцать месяцев, а в декабре она «рождественская». А вот традиционные свиные ребра, сухая баранина и вареный говяжий язык действительно исчезают с прилавков магазинов уже двадцать шестого декабря, – говорит Тур Улав.

Наша семья за многие годы наловчилась покупать излюбленные продукты впрок на Рождество и хранить их в морозильнике. Хотя для рожденного в Норвегии Александра, моего старшего сына, рисовая каша теряет магию и вкус с последним ударом часов двадцать пятого декабря, и вплоть до середины ноября он к ней не притрагивается, как истинный норвежец.

Особое волшебство под Рождество создает появление в начале декабря Рампенисена, маленького эльфа с длинными руками и ногами. Чтобы он заглянул в гости и к вам, нужно перед сном приставить к стене маленькую дверь с лесенкой. Дверь можно сделать самому, но в игрушечных магазинах полно разнообразных вариантов. Дети с нетерпением ждут его появления, ведь с ним в дом приходят разные шалости. Каждую ночь Рампенисен оживает и придумывает все новые и новые хулиганства, которые дети рады обнаружить наутро. Двадцать четыре ночи разнообразных шалостей. Иногда выдумщику приходится обращаться за помощью к группе единомышленников в социальных сетях. Так, наш эльф покрасил молоко в синий цвет и связал все шнурки, сделал белые следы из муки, написал на зеркале в ванной зубной пастой «хо-хо-хо» и многое другое.

Праздники в Норвегии – это яркое отражение законов Янте. «Не думай, что ты лучше остальных, следуй правилам и традициям, тогда все будет просто». Уже все придумано за тебя: угощения, развлечения и подарки. Прыжки выше головы никто не оценит, а гонка за звание лучшей хозяйки, проводящей сутки у плиты, будет проиграна. Вот если бы вообще ничего не приготовить заранее, а сделать закуски вместе с гостями, которые скорое всего придут со своей выпивкой (так заведено, потому что алкоголь в Норвегии дорогой), это будет принято на ура. Норвежцы оценят по достоинству, ведь совместная готовка – отличный повод для непринужденной беседы и возможность узнать что-то новое. Они посчитают такой «teambuilding» продуманным вариантом развлечения гостей. «Легкие» гости – самый популярный способ общения в Норвегии. Гости или вместе что-то готовят, или приносят с собой одну закуску на всех. Не тратьте время у плиты, вам его никто не вернет. Лучше сходите на прогулку с детьми, полежите в расслабляющей ванне или выпейтесь. Праздники – это легко.

## Заключение

Прошло тринадцать лет. За это время я родила троих детей. Согласно психологической модели принятия неизбежного, я прошла через стадии отрицания и гнева, когда родила своего старшего сына. В то время я не понимала и не принимала расслабленную модель норвежских родителей. Следуя советам русскоязычных интернет-порталов, предыдущего поколения и немногочисленных подруг, я гордо несла корону #яжематери, рвась отдать родительству все силы и видела в воспитании детей свое главное предназначение. Спустя четыре года в нашей семье появился второй ребенок. С ним я прошла через стадии торга и депрессии. Глядя на спокойных норвежских родителей и счастливых детей, я думала:

– Если они все делают совершенно по-другому, почему у них все получается?

Я говорила себе:

– В год идти в садик и есть бутерброды рано, но в два уже можно.

Все еще находясь на перепутье двух подходов, я не знала, какой из них принять, подолгу взвешивала даже самые простые решения и спрашивала рекомендации на форумах.

Прошло еще четыре года, и я забеременела снова. Я приняла норвежский подход, это было неизбежно. Только сейчас я чувствую себя по-настоящему счастливым родителем. Достаточно уверена в себе, чтобы не ввязываться в гонку «мой ребенок всех умнее, добree, талантливее, красивее». Если норвежцы способны не напрягаясь вырастить Олимпийских чемпионов и лауреатов Нобелевской премии, то для чего стремиться прыгнуть выше своей головы?

Вдохните полной грудью, возьмите мужей в полноправные партнеры, отржнитесь от давления общества и дайте себе шанс стать счастливыми уже в этом поколении.