

Материнська опора: Крила для майбутнього України

Ольга Удовіченко



◆ Посил ◆

Номінація для мами, яка знає: виховати дитину — означає дати їй достатньо любові, щоб не боятися, і достатньо свободи, щоб летіти.

Вона — коріння. Те, що не видно зовні, але саме воно тримає дерево в найсильніший вітер. Саме до нього повертаєшся, коли земля хитається під ногами.

Вона — крила. Не ті, що несуть замість тебе, а ті, що з'являються, коли ти сам готовий злетіти. Вона відпускає — і це найважче, що може зробити мама. Відпускає — і при цьому залишається.

Вона не ідеальна. Вона жива. І саме це — найкраще, чому вона вчить: бути справжньою, помилятися і вставати, любити — навіть коли це коштує сил, і вірити — навіть коли підстав для віри небагато.

1. Візитівка «Я — українка, і цим пишаюсь»

Мене звати Ольга. Я — організаційний дизайнер і аналітик. Моя робота — бачити структуру там, де інші бачать хаос: вибудовувати системи, які тримають великі організації живими і дієвими. Понад п'ятнадцять років я допомагаю компаніям ставати кращими версіями себе — і, мабуть, саме тому так добре розумію: найскладніша система, яку я будь-коли проєктувала, — це наша з донькою сім'я. Нас двоє. Я і Маша — дванадцять років, своя думка про все і очі, від яких нічого не сховаєш.

Я виховую її одна. Не тому що так планувала — а тому що так склалося. І в цьому «так склалося» я навчилася більше, ніж за будь-який курс із лідерства: бути опорою, коли самій хитко. Бути спокійною, коли страшно. Бути чесною — навіть коли правда незручна.

Щонеділі я виходжу на маршрут зі скандинавськими палицями — і це не просто фізична активність. Це мій спосіб повертатися до себе. Крок за кроком, земля під ногами, дихання рівне — і світ знову стає зрозумілим. Я веду інших людей цим маршрутом, бо знаю: рух рятує. Не лише тіло — душу.

Що надихає мене щодня? Маша. Київ, який продовжує жити. Жінки навколо, які тримають — родину, роботу, себе — і при цьому ще й усміхаються. Україна, яка доводить усьому світу: коріння міцніше, ніж здається.

Я не ідеальна мама і не ідеальний фахівець. Але я — жива. І саме це, як мені здається, і є найважливіше.

2. «Лист майбутньому поколінню»

До Маші — і всіх, хто йде після нас

Машо,

Коли ти читатимеш це — не знаю, скільки тобі буде років. Може, двадцять. Може, сорок. Може, ти читатимеш це своїй дитині вголос і думатимеш: «Ну й мама в мене була».

Я хочу сказати тобі кілька речей. Не як правила — як те, що я знаю точно.

Залишайся собою. Світ буде пропонувати тобі зручніші версії себе — тихішу, зручнішу, менш незручну для інших. Не погоджуйся. Твоя незручність — це твоя сила.

Бережи мову. Українська — це не просто слова. Це спосіб думати, відчувати, пам'ятати. Коли говориш рідною мовою — ти не одна. За тобою стоять усі ті, хто нею співав, молився, любив і боровся. Не розривай цей зв'язок.

Рухайся. Буквально — виходь на вулицю, іди, дихай. Земля під ногами повертає до реальності краще за будь-які слова. Я навчила тебе ходити — і фізично, і в переносному сенсі. Ходи далеко.

Помиляйся — і вставай. Не існує людини, яка все зробила правильно. Існують люди, які не злякалися спробувати ще раз. Будь такою людиною.

Люби Україну — не як ідею, а як живе. Як запах землі після дощу. Як голос бабусі. Це є в серці.

І останнє: я дала тобі коріння — щоб ти не боялася бурі. І крила — щоб ти летіла туди, куди кличе твоє серце. Обидві речі одночасно — це і є свобода.

Люблю тебе. Завжди.

Твоя мама

3. Родинне дерево «Від коріння до крони»

Традиція — рух

У нашій родині не передають скриню зі старовинними речами. Передають інше — вміння іти вперед.

Моя мама навчила мене: коли важко — не зупиняйся. Не в сенсі «стисни зуби і терпи» — а в буквальному: вийди, рухайся, дихай.

Тіло знає, як повернути рівновагу, якщо дати йому простір. Я взяла це знання — і зробила його своїм. Стала інструктором зі скандинавської ходьби. Виводжу людей на маршрути — і бачу, як після години ходу по живій землі вони стають іншими. Спокійнішими. Своїми.

Тепер це знання переходить до Маші. Ми ходимо разом — і в ці хвилини між нами немає ні дванадцяти її років, ні моєї втоми. Є тільки крок, дихання і дорога попереду.

Можливо, колись вона поведе своїх дітей тим самим маршрутом. І скаже: «Нас так навчили — іти, навіть коли важко. Особливо коли важко».

Це і є наш оберіг. Не річ — рух. Не архів — живе знання, що передається кроком за кроком.

4. Творчий куточок «Українська жінка — берегиня роду»

Скандинавська ходьба як мистецтво рівноваги

Мій творчий куточок — це не полотно і не вишивка. Це маршрут.

Я — інструктор зі скандинавської ходьби. І я вірю: навчити людину правильно іти — це теж творчість. Може, навіть найважливіша.

У часи, коли так легко загубитися — у тривозі, у новинах, у власних думках — я виводжу людей назовні. На живу землю, під відкрите небо. З палицями в руках і ритмом кроків, що повертає до тіла, до себе, до тут і зараз.

Що я представляю:

— Фотографії маршрутів і людей, яких я веду.

— Короткі історії учасників — про те, що змінилося після перших занять.

Я думала, що мої коліна вже не для руху. Виявилось — просто потрібен правильний рух»

«Прийшла спробувати. Залишилась назавжди»

«Зовні спокійна — всередині все горіло. Ходьба — єдине, що вимикало голову»

«Я думала, моє тіло — це перешкода. Виявилось, воно просто чекало, щоб я його не кинула»

«Перше заняття — задихалась. Зараз іду 7 кілометрів і розмовляю»

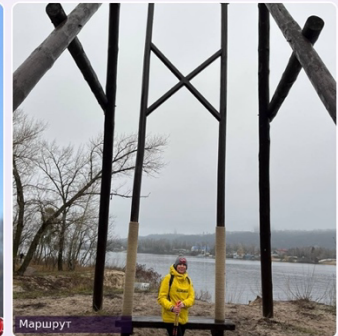
«Це перше в житті, що я роблю тільки для себе»

Мій талант — допомагати знаходити відповідь. Крок за кроком.

Рух — це теж берегиня. Та, що повертає до себе.

Скандинавська ходьба як мистецтво рівноваги

Творчий куточок • Конкурс «Жінка, що виховує націю»



•«Рух — це теж берегиня. Та, що повертає до себе.»•