

Виктория Дмитриевна Дмитриева Большая книга счастливой семьи: семья, где все счастливы



© Дмитриева В., 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Это же ребенок!

Введение

Вот бы к детям прилагалась инструкция. Или хотя бы кнопка Mute...

Когда я была беременна первым ребенком, мы с мужем готовились к его рождению как настоящие отличники. Читали популярную литературу по воспитанию детей, ходили на курсы для беременных (естественно, вдвоем!), покупали лучшие товары для детей, обсуждали перемены в

нашей жизни. Готовились, готовились, но, боже, как же мы оказались не готовы!

На курсах для беременных нас учили определять по весу подгузника, хорошо ли поел ребенок, как смазывать пупок зеленкой и как выбрать автокресло, но никто не рассказал, что в жизни с ребенком каждый день возникают вопросы посерьезнее. Никто не предупредил, что ближайшие несколько лет мы не будем высыпаться, что отношения с мужем пройдут несколько кризисов, что речь не польется из нашего сына как горный ручей ровно в год, что мы будем уставать, расстраиваться, злиться.

Никто не научил:

- **как высыпаться за 40 минут с ребенком на руках;**
- **что делать, если ребенок истерит, дерется и обзывается;**
- **как реагировать на вранье;**
- **хвалить или ругать;**
- **разрешать или запрещать;**
- **поощрять ли ябедничество;**
- **как рассказать ребенку о сексе;**
- **что ответить на его вопрос о смерти бабушки;**
- **как подготовить старшего к рождению младшего;**
- **как, в конце концов, сходить в туалет в одиночестве!**

И многое, многое другое...

Об этом как-то не принято говорить. Подразумевается, что хваленая родительская интуиция подскажет. Материнский инстинкт.

Но материнский инстинкт – это просто физиологическое стремление защитить своего ребенка. Не дать ему умереть. Но как лучше ухаживать за ребенком, как его воспитывать, совершенно в наших «инстинктах» не записано.

А как же родительская интуиция? По сути, интуиция – это накопленный опыт предыдущих поколений, который передался нам бессознательно. Но всегда ли этот опыт был правильным? Например, в детстве мы видели, как бабушка утешает ревущего ребенка конфетой. И сейчас, когда малыш плачет, нам так и хочется сунуть ему сладости. Прямо вот интуиция подсказывает.

А внутри мы чувствуем, что это не совсем правильно. Не совсем нормально бить своих детей, стыдить за грязные штанишки, рассказывать, что детей аист приносит, – но как иначе, мы просто не знаем. Нет такой информации в наших архивах памяти. Когда я столкнулась с этой информационной пустотой, как настоящий ботан, я стала штудировать весь мировой опыт. Литературу, научные исследования, семинары и тренинги. Каждый раз сталкиваясь с

вопросом без ответа, я искренне пыталась разобраться. Для меня было так странно, что, даже покупая микроволновку, мы изучаем инструкцию. Что можно, что нельзя делать, чтобы она работала исправно, а не взорвалась через неделю. Перед получением прав мы сдаем серьезные экзамены, подразумевающие, что мы изучили массу информации.

А вот становясь родителями – ноль. Ничего. Как будто психическое, физическое и эмоциональное устройство ребенка проще, чем устройство микроволновки.

Я стала писать добытую мною информацию в своем блоге и получать вопросы от таких же запутавшихся родителей. Тогда у меня и появилась мысль создать что-то вроде шпаргалки, чтобы, когда родители сталкиваются с очередными трудностями в воспитании ребенка, они могли заглянуть в книгу и легче разобраться в вопросе.

А потом эти мысли оформились в мечту.

Да, теперь у меня есть мечта.

Я мечтаю, чтобы когда-нибудь образование для родителей стало такой же само собой разумеющейся нормой, как учиться читать и писать. Чтобы люди с шоком вспоминали времена, когда родители просто рожали ребенка, не получая никакой вспомогательной информации. Как сейчас некоторые с удивлением говорят: «Представляете, моя прапрабабушка была из деревенских и не умела читать и писать». А через какое-то время наши праправнуки будут говорить: «Представляете, когда-то люди рожали детей, совершенно не понимая этапов детского развития, особенностей психики и физиологии. Вот дикари!»

Я мечтаю, что при приеме в детский сад родители будут обязаны прослушать лекцию об адаптации ребенка в детском саду. Что все родители с детьми, достигшими пятилетнего возраста, должны будут пройти тренинг по детской безопасности. Мечтаю, что все граждане нашей страны, особенно те, кто часто взаимодействует с детьми – родители, учителя, воспитатели, – будут в обязательном порядке проходить курс по первой помощи детям в критических ситуациях.

Я мечтаю, чтобы родительское просвещение стало нормой, а не просто модой на тренинги, семинары и книжки по психологии.

Ведь уже сейчас перед усыновлением все претенденты обязаны пройти обучение в Школе приемных родителей. Почему же все остальные не могут получить хотя бы базовую информацию о том, что случится в их жизни после рождения ребенка? Почему не получают знания о том, как с ребенком взаимодействовать? Это позволит и свои нервы сохранить, и нервы ребенка. Это спасет много семей!

Вероятно, эта мечта слишком амбициозна и выходит за пределы моей жизни. Но какие-то зерна я могу посеять уже сейчас – например, написать эту книгу.

Благодарность

Я благодарю всех своих учителей, которые встретились мне за семь лет на пути становления моего родительства. Каждого, кто помогал разобраться, кто поддерживал, кто давал ценную информацию. Это лучшие психологи, нейропсихологи, коучи, специалисты по сну, по грудному вскармливанию, эксперты в теме детской безопасности, педиатры, логопеды, неврологи... Перечислять здесь все имена я не буду – получится отдельная глава, но уверена – вы знаете, какую роль сыграли в моей жизни.

Я благодарю каждого моего подписчика в социальных сетях! Ваши вопросы, комментарии, ваша искренность – мое вдохновение. Мы вместе с вами написали эту книгу. Это наша общая заслуга!

Я благодарю своих друзей, которые на протяжении всего написания книги верили в меня и даже предлагали взять на себя по главе, лишь бы я успела сдать ее в срок.

Я благодарю свою семью – маму, сестру, бабулю, свекровь и всех остальных многочисленных родственников – за понимание. Вы – мой тыл, без которого уверенно стоять на этой земле было бы куда сложнее.

Я благодарю своего любимого мужа за колоссальную поддержку. Коля, я пишу эти строки, пока ты играешь с нашими детьми, освобождая мне время на исполнение моей мечты. Ежедневно благодарю Бога за то, что встретила тебя. Люблю.

И самое главное. Я благодарю своих детей – Диму, Леву и Тихона. Без вас этой книги просто никогда не было бы. Именно вы – мои главные учителя!

Не думала, что расплачусь уже во введении.

И тем более не думала, что расскажу своим читателям об этом.

Но пусть эта книга начнется искренне.

Знайте, я вложила в нее не только свой опыт, но и свое сердце.

Ваша Вика Дмитриева

@vikadmitrieva

До трех еще рано

Иногда мне хочется вернуться в прошлое, встретить себя до рождения детей, всю такую занятую и уставшую, и хорошенечко врезать ей.

Знаете, какую первую книгу я прочитала, когда была беременна в первый раз? Хит от Масару Ибука «После трех уже поздно». Пока у меня не было детей, информация из этой книги казалась мне просто восхитительной! Там любящие родители целыми днями занимаются с детьми, а годовалые дети играют на скрипке и говорят на иностранном языке. Звучало очень заманчиво. А главное – легко! Просто занимайся со своим ребенком, и он вырастет гением!

А потом родился Дима. Он не спал, орал, не брал грудь, мучился от колик, от прорезывания зубов. Точнее, он спал – после двухчасовых укачиваний у меня на руках и примерно двадцать минут. После чего просыпался, орал, и нужно было снова укачивать. Мы с мужем соответственно тоже не спали, не успевали есть... Мы скатывались в огромную депрессию под названием «Дети – ожидание и реальность». Каждый день я плакала – то от усталости, то от взрыва послеродовых гормонов, то от беспомощности в попытках что-то изменить.

Но параллельно с этим я вспоминала о той книге, где «после трех уже поздно», и испытывала огромное чувство вины – ведь пока у других родителей дети с трех месяцев разучивали карточки со словами, а в год уже говорили на двух языках и играли на скрипке, я просто пыталась выжить. Пыталась хоть немного поспать, пыталась улыбаться, когда младенец истерит часами. Какие там скрипки и языки? Там бы первичные человеческие потребности утолить – например сон.

Но все мои мысли были о том, сколько же я упускаю. Ведь после трех уже поздно!

И вот я, невыспавшаяся, мучила такого же невыспавшегося ребенка чтением Пушкина в три месяца, в год водила на развивающие занятия, в полтора таскала по неврологам, остеопатам, гомеопатам, педиатрам с мольбой: «Сделайте что-нибудь, чтобы он заговорил!»

Помимо его интеллектуальных навыков, я постоянно пыталась его воспитывать. А как же не воспитывать?! Должен же ребенок в год знать слово «Нельзя»! Должен же уже писать на горшок и собирать свои игрушки! А как же?

И только потом, через несколько лет, я узнала, что очень многое ДО ТРЕХ ЕЩЕ РАНО!

Комментарии подписчиц:

«Я была в глубочайшем шоке от того, как мало я представляла материнство как постоянное ограничение, самоотречение и несвободу. Мне понадобилось около полутора лет, чтобы прийти в себя. У нас как-то не принято говорить правду о тяготах материнства, поэтому я была в сильном шоке от перемен в жизни, связанных с родительством».

«Я сразу после рождения первого ребенка собиралась в ресторан отмечать свой день рождения. Каково же было мое удивление, когда после родов я даже выйти на улицу не могла, малыш все время плакал. С коляской я гуляла только на бегу, хоть так ребенок спал».

«Я вот ничего не ожидала, просто ребенка хотели с мужем. Но реальность меня просто огрела поленом по голове... И била, и била им в течение первых месяцев. Я была в таком шоке. Я не могла повлиять на ситуацию с плачем, сном, коликами... Это было для меня дико, хотелось просто исчезнуть, раствориться из этого мира...»

И таких комментариев я получаю тысячи! Понимаете? Тысячи!

Как вы думаете, мамы в таком состоянии готовы заниматься воспитанием и ранним развитием?

Я глубоко убеждена, что новоиспеченные родители должны пустить все свои силы не на воспитание и развитие ребенка, а на собственную адаптацию к новым условиям жизни.

Вот первоочередные задачи:

- 1. Налаживание сна ребенка.**
- 2. Налаживание сна родителей.**
- 3. Налаживание грудного (или искусственного) вскармливания.**
- 4. Налаживание отношений между супругами (ведь 40 % разводов приходится на первые годы после рождения ребенка, пары просто не выдерживают нагрузки, не справляются со своими новыми ролями матери и отца).**



Поверьте, если вы освоите эти четыре пункта, то ваш ребенок сам собой, без всяких карточек и скрипок, будет отлично развиваться согласно своему возрасту. Его мозг будет достаточно отдыхать во время сна, нервная система не будет перегружена, его тело будет получать качественное питание, его родители будут выспавшимися, счастливыми, любящими и ресурсными, они будут с удовольствием проводить время с малышом, от души с ним играть и веселиться, носить на руках, целовать, обнимать – а больше ничего для развития грудничка не требуется!

Сон, питание и любовь – вот формула, как вырастить гения. А не английский, скрипка и карточки Домана.

Очень показательный эксперимент провел Гарольд Скилз с двумя группами умственно отсталых детей из специального детского приюта. Малышей экспериментальной группы в возрасте трех лет отдали на попечение умственно отсталых женщин из другого специального учреждения, причем каждого ребенка со своей «мамой» поместили в отдельную палату. Контрольная группа осталась в прежних условиях. В течение полутора лет коэффициент умственного развития детей из экспериментальной группы заметно вырос (с 64 баллов до 92), тогда как в контрольной группе он снизился на 26 баллов. Что могли делать умственно отсталые мамы для своих «приемных» детей? Они просто

проводили с ними бо́льшую часть времени, играли, разговаривали, нянчились. Исследователи сделали вывод, что для развития ребенка важны не столько интеллект и квалификация взрослых, с которыми он общается, сколько теплое, внимательное, заинтересованное отношение – тесная эмоциональная связь. Именно живое общение с любящим взрослым дает все самое необходимое не только для эмоционального благополучия младенца и его психологического комфорта, но и для развития его интеллекта. Никакие развивающие игрушки, никакие обучающие методики не заменят в младенчестве ни нежных рук, ни ласкового взгляда мамы.

«А как же воспитание? Ребенка же надо воспитывать! Иначе он не слушается», – скажете вы. Открою небольшой секрет – ребенок до трех лет просто физически не может вас слушаться.

Конечно, бывает так, что вдруг ваши умные наставления срываются, и ребенок до трех лет реально перестает разбрасывать игрушки после слова «Нельзя!». Но это скорее из-за боязни вашего громкого голоса или страшного лица. Или потому, что он тревожный – тревожные дети вообще более послушные. Но не потому, что он реально понимает причину-следствие и сам себя контролирует.

Ведь у ребенка до трех лет не созрели в мозге лобные доли, отвечающие за самоконтроль. Частично они созревают после трех лет, а полностью – годам к двенадцати (хотя некоторые нейропсихологи убеждены, что к двадцати пяти). Да что говорить о детях – многие взрослые люди не имеют самоконтроля, и мы все таких знаем.

До трех лет ребенок не понимает связку «причина – следствие», не имеет абстрактного мышления, не может контролировать себя и свои действия.

То есть ребенок будет вас понимать, кивать, соглашаться, а потом все равно делать по-своему. Потому что в сам момент действия, даже если очень захочется, он не сможет себя контролировать.

Непослушание до трех лет – это не плохое поведение, не вредность, не манипуляция. Это просто незрелый мозг!

Абсолютно бесполезно ругаться на ребенка, орать, вести долгие разъяснительные беседы. Он не виноват, не идиот, не хулиган, не специально выводит вас из себя, не манипулирует, он просто не может вести себя по-другому.

Это не значит, что не надо говорить и объяснять. Это значит, что не стоит ожидать мгновенной реакции и злиться на двухлетку.

Поберегите нервы – они вам пригодятся после трех лет.

Итак, что до трех еще рано? Читать, писать, учить языки!

Многочисленные исследования показывают, что кора головного мозга перегружается и эта несвоевременная нагрузка «истощает» другие

отделы мозга, которые в этот момент находятся в стадии активного развития.

Последствия раннего развития, с которыми все чаще сталкиваются специалисты: у здорового и интеллектуально развитого ребенка в семь лет «вдруг» появляются энурез, навязчивые движения, тики, страхи, а у подростков – абсолютная пассивность и нежелание учиться.

А вот на что действительно нужно сделать упор до трех лет:

На гармоничное грудное (или искусственное) вскармливание, а в дальнейшем – на нормальное питание взрослой едой.

- **На выстраивание режима и качественного сна.** Потому что именно во сне мозг ребенка лучше всего развивается.
- **На качественный сон родителей.** Потому что при недосыпе выделяется много гормона кортизола (гормон стресса), который делает нас раздражительными, злыми, агрессивными. А разве могут раздражительные, злые и агрессивные родители нормально общаться с ребенком?
- **На отношения родителей между собой.** Спокойный эмоциональный фон в семье крайне важен для гармоничного развития ребенка.
- **И когда вы все вышеперечисленное выстроили, тогда пускайте силы не на интеллектуальное, а на физическое развитие малыша.** Нет, нет, я не имею в виду профессиональный спорт. Я про навыки ползать, ходить, прыгать, шагать по лестнице, бегать, приседать, есть ложкой, пить из трубочки и т. д. По большому счету, этим даже заниматься специально не надо. Если ребенок сыт и спокоен, то он сам везде будет пытаться залезть, запрыгнуть, во всем поковыряться, а вы просто не будете его нервно одергивать, ведь вы выспавшиеся и счастливые родители.

Ваша генеральная задача до трех лет – обеспечить ребенку возможность двигаться и изучать окружающий мир. Вместо того чтобы без конца «развивать» ребенка, показывая ему карточки Домана, лучше просто быть с ним, носить на руках и наслаждаться общением.

Я с удовольствием бы написала целую книгу для родителей детей от рождения до трех лет, но разве кто-то будет ее читать? Разве у родителей таких малышей есть время на книги?

Режим

«Подруга жалуется, что устала от рутины: стирка, готовка, глажка... Хочет родить ребенка. Как сказать ей, что у меня для нее плохие новости?»

Ребенок грызет ногти, истерит, грубит родителям, мастурбирует, дерется, плохо спит, ковыряет свой пупок, раздражается и ноет по мелочам, писается, какается, плохо учится, плохо ест. Казалось бы, что объединяет все эти (и многие другие) проблемы?

То, что их решение всегда начинается с корректировки режима дня ребенка.

Да-да, иногда не надо таскать ребенка по психологам месяцами, надо просто выстроить грамотный режим дня, и его психика скажет вам спасибо.

Вы можете возразить: «Ну нет, это скучно – жить по плану. Я люблю спонтанность, я творческая натура!» Но вот информация к размышлению.

Представьте, что вы решили построить дом. Пригласили бригаду строителей и спрашиваете, как долго они будут строить, какие этапы стройки, какой план, какой результат и во сколько денег обойдется такое строительство. А они вам отвечают: «План мы делать не будем. Это скучно, это ограничивает и убивает творчество. Будем строить как получится». Вы бы наняли такую бригаду, дали им денег?

Почему же к своей жизни и жизни своих детей многие позволяют так относиться?

Даже при четком графике спонтанности в вашей жизни будет много. Иногда она будет инициирована вами, иногда вашим окружением, иногда самой жизнью, а еще дети могут заболеть – и все планы полетят к чертям. Так что за скуку не переживайте – с детьми она вам не светит.

«Ой, мы заранее не планируем, мало ли что может случиться», – еще одно популярное возражение. Уверяю, если ответственность за вашу жизнь лежит на вас, а не на маме, детях, муже, правительстве и погоде, мало что может внезапно случиться.

Крупные бизнесмены планируют свою жизнь лет на тридцать вперед! И не только в стабильных Европах, но и в нашей непредсказуемой стране. Потому что они живут с уверенностью: «Если я хочу, мало что может мне помешать. Я – генеральный директор своей жизни».

Комментарии подписчиц:

«Когда родился первый ребенок, мама мужа мне говорила: «Режим не нужен! Купай, когда удобно, укладывай, когда удобно», мол, если ребенок захочет спать, то сам уснет. Я была совсем неопытной и с такими советами довела себя до нервного срыва, упала в прямо смысле слова, потому что была уставшей. Ребенок и я с ним были просто несчастливы».

«Когда у меня родился Максимка, бабушка сказала: «Если ты выработаешь режим, то не будешь знать проблем». И действительно это так! Ты четко знаешь, когда надо покормить, когда ребенку пора спать, когда у тебя самой будет свободная минутка...»

«Со старшей дочкой я заметила подобие режима в три месяца и выдохнула спокойно. До этого я в трансе не могла ничего понять. С сыном у нас сейчас само собой как-то режим наладился, хотя ему всего месяц. Я не фанат ничего режимного, но знание, когда должен быть сон, спасает меня и окружающих».

«Я сама из безрежимных. Иногда шесть раз в день проголодаюсь, иногда один. Засыпаю и просыпаюсь как попало. Могу начать печь пирожки в 2 часа ночи или вместо обеда пойти гулять. Но когда родилась дочка, я увидела, что ей нужно хоть какое-то подобие распорядка дня. Так я начала подстраиваться, и мне это даже понравилось!»

В природе, у животных, в организме людей все подчинено циклам и графикам: день/ночь, времена года, женские циклы, взросление, старение – все идет по определенной, выработанной тысячелетиями схеме. Например, беременность длится в среднем сорок недель. Люди привыкли к этому и могут опираться на это знание. Согласитесь, было бы жутко неудобно, если бы у каких-то женщин ребенок рождался через неделю после зачатия, у каких-то – через месяц, кто-то ходил беременной сорок недель, а кто-то пять лет. Так не бывает. Человеку свойственна цикличность.



Абсолютному большинству детей (и взрослых) проще и спокойнее живется в рамках привычных последовательностей, когда все предсказуемо.

Да, вы можете не знать, какие именно у вас планы на день. Но вы точно знаете, что, когда проснетесь, вы почистите зубы. Потом, скорее всего, позавтракаете. Через несколько часов вы снова проголодаетесь и захотите пообедать. Вы знаете, что сегодня понедельник, завтра вторник, что сейчас осень, за которой точно придет зима.

Даже у самого творческого человека в жизни куча определенностей и последовательностей. Это помогает не сойти с ума.

А теперь представьте, каково ребенку, который полностью зависит от вас и понятия не имеет, что будет в следующую секунду, через час или завтра. Когда воспитание бессистемное, хаотичное, то поведение ребенка портится. Он не знает, чего ожидать, начинает нервничать, хуже спать и капризничать. У вас есть возможность помочь своему ребенку чувствовать себя лучше, создав ему привычный распорядок дня.

Я сейчас не о режиме по минутам, а именно о распорядке. Это разные вещи, и прошу их не путать.

Грамотно выстроенный распорядок – это не тупое следование за минутной стрелкой часов, а наблюдение за потребностями ребенка и помощь ему в формировании полезных привычек.

Ниже привожу приемлемый режим дня для детей от трех до семи лет:

- 7:00–7:30 – Подъем
- 8:00–9:30 – Завтрак
- 10:00–12:00 – Прогулка
- 12:30–13:00 – Обед
- 13:00–15:00 – Дневной сон или спокойное время
- 15:30–16:30 – Полдник
- 17:00–18:00 – Прогулка
- 18:30–19:00 – Ужин
- 20:00–21:00 – Начало ночного сна

Такой режим позволит нервной системе вашего ребенка не перегружаться, качественно отдыхать и восстанавливаться, а значит, существенно снизить такие проявления переутомления, как обгрызание ногтей, нервные тики, детская мастурбация и многое-многое другое.

При решении проблем с детьми всегда начинайте с режима – и не ошибетесь.

В любом случае, когда вы придете к психологу, неврологу или педиатру с жалобами на поведение ребенка, любой из этих специалистов сначала посоветует скорректировать режим. Так не тратьте это время и лишние деньги – придите с уже выстроенным режимом, озадачьте специалиста!

Сон

«Добро пожаловать в родительство! Надеюсь, вы ненавидите спать».

Сон (точнее, его отсутствие) – самая большая подстава всего родительства. И глава о нем – одна из самых объемных в этой книге.

Отсутствие сна – это моя болевая точка, мой самый большой шок после рождения детей. То, что никогда не оценишь, пока не потеряешь.

«Спит как младенец» – откуда вообще пошло такое выражение?!

Согласно статистике, каждый третий ребенок имеет большие проблемы со сном с самого рождения из-за определенного типа нервной системы. А остальные две трети имеют все шансы получить проблемы со сном из-за:

- колик;
- зубов;
- неправильного поведения родителей.

До трех лет детский сон часто зависит от первых двух пунктов, которые не всегда в нашей власти. Но если ребенок имеет проблемы со сном, засыпанием или пробуждением после трех лет, то это чаще всего спровоцировано родительским поведением.

Увы, часто родительские привычки идут вразрез с наукой. Нам кажется, что нам «сердце подсказывает», как правильно, но на самом деле в 90 % случаев это не сердце, не интуиция, а просто ошибочный опыт, который мы переняли у своих родителей, а они у своих, а те у своих, и так испокон веков.

Да, наши предки могли ошибаться. А мы просто впитали эти ошибочные суждения «с молоком матери», и теперь нам кажется, что это великая родительская интуиция, материнский инстинкт, хотя зачастую мы просто вредим своим детям.

Как пример: когда у меня родился первый сын и у него были огромные проблемы со сном, я «интуитивно» решила, что надо его попозже класть спать, чтобы он посильнее уставал и крепче спал. Как я ошибалась! Естественно, это не помогало, сын спал еще хуже.

И только с третьим сыном, изучив все возможные исследования по сну, я узнала про прелесть раннего укладывания, благодаря которому Тихон с рождения и до двух лет засыпал с 17:00 до 20:00 максимум, а с девяти месяцев спал всю ночь без пробуждений. Сейчас ему почти 2,5 года, и в 20:45 он всегда уже в кровати.

Все современные исследования показывают, что детям старше трех лет необходимо засыпать до 21:30–22:00.

Укладываете позже – выкидываете на ветер все деньги на кружки, развитие, книги и так далее. Потому что в переутомленном мозге просто ничего не будет откладываться.

В наши дни дети спят на час меньше, чем тридцать лет назад. Именно из-за этого интеллект и эмоциональное состояние детей ухудшаются, все чаще встречаются синдромы дефицита внимания, гиперактивности и детское ожирение. Даже детсадовцы спят на тридцать минут меньше прежнего. Причин тому много, и кроются они в основном в семье. Это может быть, например, перенасыщенный график занятий и мероприятий, перегруженность домашней работой, несоблюдение времени отхода ко сну, увлечение ТВ и мобильными телефонами. Родители, поздно приходящие с работы, хотят провести время с детьми и не укладывают их спать вовремя.

Человеческий мозг развивается до двадцатиоднолетнего возраста, в том числе и во время сна. Поэтому потерянный час «накапливается» и влияет на детей гораздо сильнее, чем на взрослых.

По Бронсон в книге «Мифы воспитания: наука против интуиции» рассказывает об интересном исследовании. Несколько лет назад ученые дали семидесяти семи ученикам четвертого и шестого классов задание –

на протяжении трех ночей кто-то должен был ложиться спать рано, а кто-то поздно. Каждому ребенку выдали актиграф – прибор в виде наручных часов, своего рода сейсмограф, фиксирующий движения во время сна. Ученые хотели точно знать, как долго находившийся в кровати ребенок действительно спит. Выяснилось, что дети, ложившиеся спать раньше, крепко спали ночью на тридцать минут дольше. Те, кто ложился спать позже, получали за ночь на тридцать одну минуту меньше хорошего, крепкого сна. После третьей ночи эксперимента исследователи пришли в школу, чтобы проверить нейробиологическую работу мозга испытуемых. Разница во сне всего лишь в один час привела к различиям в способностях и знаниях величиной примерно в два класса. Невыспавшийся шестиклассник скатывался до уровня четвероклассника!



Потеря одного часа сна равна потере двух лет развития.

Есть прямая связь недосыпа со школьными оценками. Все исследования в этой области, проведенные на школьниках со второго по восьмой класс, свидетельствуют об этом. Отличники в среднем спят на пятнадцать минут дольше, чем те, кто учится на четверки, а те, в свою очередь, на четверть часа дольше троечников. Как видите, даже пятнадцать минут сна имеют огромное значение.

Современные ученые, вооруженные МРТ, только начали понимать, как недостаток сна влияет на детский мозг. Нейроны теряют пластичность и уже не могут создать новые синаптические связи, необходимые для работы памяти, поэтому усталые дети не в состоянии запомнить то, что проходили пять минут назад.

В одном американском городе начало уроков перенесли с 7:25 на 8:30. Последствия были поразительными. И больше всего перемена повлияла на самых умных детей. Это показали результаты теста за два года – до и после переноса первого звонка. Всего один лишний час сна повысил оценки самых талантливых учеников на 56 очков по математике и на впечатляющие 156 очков – по языку. Кроме этого, опрос показал, что у подростков улучшилась мотивация и реже стали встречаться случаи депрессии.

Помимо прочего, недосып провоцирует ожирение. Недостаток сна приводит к увеличению количества гормона грелина, который подает сигнал о голоде и уменьшает количество своего антипода – лептина, подавляющего аппетит. Кроме того, недосып увеличивает количество гормона кортизола, который принимает участие в развитии стрессовых реакций. Кортизол стимулирует организм к образованию жира. Недостаток сна отрицательно влияет на выработку гормона роста. Этот гормон помогает расщеплять жир, и обычно он вырабатывается однократно в большом количестве в начальной фазе сна. Результаты всех исследователей сходятся и доказывают, что дети, которые спят меньше, имеют больше жировой массы, чем сони.

Результаты исследований единогласно показали, что у тех, кто спит меньше восьми часов за ночь, вероятность ожирения увеличивается на 300 % по сравнению с теми, кто спит десять часов. Каждый потерянный час сна увеличивает вероятность ожирения на 80 %.

Надеюсь, теперь вам очевидно, что детям обязательно нужен качественный сон? Не только потому, что родители устали и хотят спокойно пообщаться друг с другом, но и потому, что это важно для здоровья, интеллекта и внешности ребенка!

Основные проблемы, которые беспокоят родителей в области детского сна после трех лет:

- **Ребенок не хочет идти спать, плохо укладывается, не засыпает без взрослого.**
- **Ребенок просыпается по ночам и просит пить/есть.**
- **Ребенок по ночам приходит в родительскую кровать.**
- **Ребенок кричит по ночам, просыпается со слезами.**

Рассмотрим каждую из проблем подробнее.

Проблема со сном № 1: ребенок не хочет идти спать, плохо засыпает, не засыпает без взрослого

Комментарии подписчиц:

«Укладываем сына с боем почти каждый день: просит то попить, то включить свет, то то, то это... Что посоветуете?»

«Ребенку 4,5 года, вечером очень долго засыпает и только если с кем-то из взрослых. Если уходим – начинается истерика. Как научить засыпать одному?»

В этом вопросе все решается:

- **выстраиванием четкого режима дня;**
- **соблюдением ритуала отхода ко сну;**
- **дисциплиной.**

Про режим дня я писала в предыдущей главе. Если ребенок перевозбуждается в течение дня от неграмотно выстроенного режима, если режима вообще нет и ребенок живет как на пороховой бочке, не зная, что в следующую минуту решит делать родитель, то ребенку будет сложно засыпать. Так что снова – начните с режима.

В отношении соблюдения ритуала отхода ко сну я предлагаю несколько советов:

- Берете большой лист бумаги (лучше ватман) и пишете на нем распорядок дня, в котором отход ко сну занимает значительное место.
- Чем младше ребенок – тем меньше пунктов в распорядке дня. Не надо расписывать каждую минуту.
- Для еще не читающих детей распорядок дня должен быть в картинках. В Интернете много вариантов по запросу «Распорядок дня в картинках для дошкольника».

Вешаете этот плакат на видное место. И в течение дня с ребенком по нему «проходитесь»: «Смотри, ты проснулся, сейчас ты позавтракаешь, найди, где это на плакате... А сейчас ты погулял второй раз, потом поужинаешь, пойдешь чистить зубы». Так ребенок будет заранее понимать и наглядно видеть, что скоро он будет спать. Его психика будет готовиться к этому заранее, чуть ли не с утра, соответственно, вечером психика будет меньше сопротивляться тому, что с утра неумолимо приближалось. Это намного лучше, чем внезапное «Пора спать!», когда ребенок увлеченно играет.

Начинать готовиться ко сну следует не менее чем за 30–60 минут от того момента, когда ребенок, по вашим расчетам, должен уже спать. Спокойный день, спокойный ребенок – начинайте приготовления за тридцать минут. Насыщенный день, активный ребенок – за час.

В это ритуальное время включите те действия, которые вам будет не лень повторять ежедневно. И еще раз – ежедневно. Даже если вы устали, очень устали, очень-очень устали.

Если вы не готовы каждый вечер читать ребенку книгу перед сном – не начинайте. Если не готовы ласкать его по спине до онемения руки – не включайте эти ласки в ритуал. Ритуал должен быть максимально

простым и легким для всех членов семьи. А не так что: «Ой, муж не уложит его, мне надо самой!»

Что для вас будет легким ритуалом – решать только вам.

Для нашей семьи это:

- **почистить зубы, умыться;**
- **принять душ;**
- **приласкать по спинке с «волшебными» словами (я напишу о них отдельно в конце этой главы).**

Всё.

Если есть силы – мы читаем детям сказки перед сном. Но если вдруг сил нет, то просто «волшебных слов» будет достаточно.

После окончания ритуала вы выходите из комнаты. Или остаетесь в ней, но сидите там молча, не реагируя на «пописать, покакать, попить». Да, вот тут и начинается дисциплина. И я сейчас не про ребенка, а про вас. Вы прежде всего должны быть непоколебимы и не вестись на провокации. Ребенок просит «после-е-е-еднюю» сказку? Молчите. «Водички!» – тоже нет. Вы можете сидеть с закрытыми глазами в этот момент, можете молиться, можете повторять одну и ту же фразу: «Пора спать». Но главное – никак не реагируйте на любые попытки отложить начало сна. Гарантирую, через неделю такого молчания ребенок перестанет выводить вас на эмоции. Перестанет укладываться только после двух часов попыток пописать, попить, покакать. Перестанет ждать вашего нервного: «А ну-ка быстро спать!» Главное – выдержать эту неделю.

«А если он плачет?» – спросите вы.

Да, ребенок имеет право расстраиваться, когда что-то происходит не по его великому замыслу. А вы имеете право стоять на своем на правах взрослого человека, который несет ответственность за жизнь и здоровье этого ребенка. Вы не покидаете его в слезах и в одиночестве в темной запертой комнате, нет. Вы сидите рядом и монотонно повторяете: «Пора спать». Вы не делаете ничего плохого своему ребенку, не травмируете его, а просто делаете так, как всей вашей семье будет лучше. Не ведитесь на плач – в случаях укладывания спать он тоже является лишь провокацией. Если вы в ответ на плач все-таки принесете ему третий стакан молока или прочитаете сто восьмую сказку, то все, что ребенок вынесет из ситуации, будет: «Чтобы получить желаемое, надо просто посильнее поплакать».

Проблема со сном № 2: ребенок просыпается по ночам и просит пить/есть

Комментарии подписчиц:

«Моей дочери три года, и я с ума уже схожу от этих ночных кормлений. Днем тысячу раз, ночью раз шесть...»

«Я жалею, что не убрала ночные кормления раньше. Сейчас ребенку почти 4 года, он до недавнего времени по ночам пил компот. Теперь у него кариес. Лечим зубы и даем по ночам только воду».

«Сегодня утром я проснулась с мыслью, что надо что-то делать. Что больше не могу. Иначе превращусь в зверя».

Если вас не напрягает кормить ребенка по ночам – ничего менять не надо. Я пишу для тех, кого напрягает и кто хочет это изменить.

В решении этой задачи нам потребуются лишь две составляющие:

- режим;
- здравый смысл родителей.

Про режим я вам и так плешь проела, тут лишь напомним – если ребенок качественно отдыхает днем, то он спит без пробуждений ночью. Если ребенок так или иначе пробуждается по ночам, значит, его нервная система не выдерживает дневной нагрузки.

А теперь про здравый смысл.

Здоровый ребенок может спать всю ночь без кормлений (10–12 часов) после девяти месяцев. У него нет физиологической потребности есть по ночам. Ночь – время для отдыха всего организма, включая желудок и зубы.

То есть в смеси, кефире, чае, компоте, водичке, каше и тому подобном вообще нет необходимости. Ребенок не голоден!

Ребенок не голоден, если достаточно ест днем. Регулярно, хорошими порциями, с режимом. Если ребенок плохо ест днем, то это как раз может быть связано с тем, что он слишком много ест по ночам. Я знаю детей, которые за ночь выпивают литр кефира, а потом мама говорит: «Он совсем не ест завтрак, даже не знаю почему!»

После трех лет можете смело и в один день, предварительно предупредив об этом ребенка, убирать ночные кефирчики и компотики. Не заменяя ничем. Не надо шило на мыло – «убрала ночную кашу, но теперь даю воду». Нет! Ночью не даем ничего.

«Еда спит, кефирчик спит, холодильник спит, и ты спи».

И тут наш любимый вопрос: «А если он плачет?» Скажите, если ваш ребенок очень хочет выбежать за мячом на дорогу под машину, вырывает из вашей свою руку, плачет, орет на всю улицу – вы отпустите? Нет, потому что вы заботитесь о жизни и здоровье ребенка! Вот и в этом случае – если вы действительно заботитесь о жизни и здоровье ребенка, вы не будете после трех лет кормить и поить его по ночам. Как бы он ни плакал. Вы можете пожалеть его, обнять, посочувствовать, мол: «Да, ты привык пить кефир ночью, тебе очень

хочется, но сейчас нельзя и тебе обидно до слез». Это будет намного лучше и здоровее, чем в ответ на слезы достать бутылку.

Проблема со сном № 3: ребенок по ночам приходит в родительскую кровать

Комментарии подписчиц:

«За последние 3,5 года я выспалась 4 ночи (!) – это сон с 23:00 до 6:30 без перерыва. Эти 4 ночи я провела в командировке. Больше я ни одной ночи не выспалась. Марк встает посреди ночи и перебирается ко мне в постель, а еще надо писать и пить. Каждое утро он поднимается в 5:30 – и жизнь закипает. Мы уже в 7–8 утра часто гулять по выходным уходим, чтобы не перебудить всех соседей».

«У меня сыну 7 лет. И он до сих пор встает ночью. В 23:00 уже спит. В 1:00—1:30 встает как лунатик и идет к нам. Веду в туалет и укладываю обратно. В 8:00 просыпаюсь, он уже сбоку спит. Когда пришел, не знаю. Могу проснуться у него. Когда эта фигня закончится?»

«Мама рассказывала, что я всегда спокойно спала ночами, вообще любила поспать. В родительскую кровать никогда не просилась! Как же я надеялась, что мои дети будут такими же! Я почему-то была уверена, что это передается по наследству! Фиг вам! Старшему 4, до сих пор просыпается и приходит к нам с мужем».

В решении этой проблемы нам помогут:

- **режим (Вика, ты задолбала с этим словом!);**
- **хитрость;**
- **дисциплина;**
- **любовь родителей друг к другу.**

Можно подробнее про режим уже не писать? Спасибо!

Про хитрость.

Если вы хотите, чтобы ребенок перестал приходить по ночам в вашу кровать, вводите различные игры. Игры нравятся детям намного больше, чем «ты должен спать в своей кроватке».

Я предлагаю следующие варианты игр.

Билеты

Каждый вечер перед сном вы выдаете ребенку «билет в родительскую спальню». Не бойтесь, ничего специального – это просто бумажка, на которой крупными буквами написано «БИЛЕТ». Можете положить его ребенку под подушку.

Условия игры такие – ребенок может использовать билет всего один раз за ночь. Прийти к вам спальню, показать свой билет, и тогда вы встанете

и отведете его в его кровать, но билет оставите ему. Если ребенок приходит второй раз – вход в вашу спальню только по билету. Билет вы забираете и снова ведете ребенка к нему в кровать. Но если ребенок не использует ночью свой билет и таких ночей будет, например, семь, то за это количество билетов он получает то, что сам хочет. Например, поездку в цирк, или полет на вертолете, или катание на верблюде. Заметьте, я пишу не об игрушках, а именно о впечатлениях. О детской мечте. Это всегда мотивирует лучше.

Ребенок будет с удовольствием копить эти билетики и потом гордо обменивать их на свои мечты.

Если он приходит к вам ночью – напомните ему про мечту: «Ваня, ты же копишь билетики на поездку в океанариум, быстрее беги в свою кровать, прячь билет под подушку и ни за что мне не отдавай!»

Но учтите – эта схема работает хорошо только в том случае, если это истинное желание ребенка, а не навязанное вами. Он сам должен этого хотеть, а не «потому, что мама сказала, что театр кошек – это весело».

Календарь улыбочек

Игра работает по той же схеме накопления крепких ночей. Заводите календарь, ставите его на видное место, а в конце месяца рисуете цель. Например, если ребенок хочет на картинг, рисуете гоночную машинку. К цели его приближают улыбочки, простые смайлики, которые вы рисуете в календаре за каждую ночь без посещения родительской кровати. Проверено – мотивирует.

Про дисциплину. В какие бы игры вы ни играли, как бы ни изощрялись, приходящего к вам ребенка придется отвести к нему в комнату. Хотя очень хочется спать, я понимаю. Но если ребенок неделю собирает билеты, старается, и тут вдруг вам лень и вы оставили его спать у себя в кровати – все коту под хвост, демотивация полная. Поэтому без дисциплины тут не обойдется.

И наконец, про родительскую любовь.

«Какая такая любовь?! У нас же дети!» – к сожалению, я вижу это в комментариях моих подписчиц чуть ли не ежедневно.

Если вы давно хотите отучить ребенка от сна с родителями, но что-то никак не получается, задумайтесь – так ли сильно вы хотите этого? Или ребенок, спящий рядом с вами, вам для чего-то нужен?

Он может быть нужен, чтобы не заниматься сексом, например. Вам уже давно не хочется, отношения изжили себя, муж пристаёт... И тут вместо вечно больной головы отмазкой становится ребенок, спящий рядом.

Задайте себе вопрос и дайте на него честный ответ: «Почему я не хочу остаться в постели наедине со своим партнером? Зачем мне в этой схеме ребенок?»

Прошла любовь? Улетучилась страсть? Работайте тогда в первую очередь над своими отношениями. Когда вы по-настоящему захотите проводить все ночи в обнимку со своим любимым человеком, вы быстро найдете способ отселить ребенка в детскую кровать.

Проблема со сном № 4: ребенок кричит по ночам, просыпается со слезами

Комментарии подписчиц:

«Месяц назад дочка пошла в садик. И почти сразу начала кричать по ночам. Я не знаю, что мне делать. Выглядит это страшно».

«Сын вчера рано уснул. Проснулся в 2:30 ночи, кричал и плакал. Долго не могли успокоить».

Решается эта проблема:

- **режимом (будь он неладен);**
- **психологом.**

Режим очень важен. Часто дети просыпаются с криком по ночам от дневного перевозбуждения.

В первую очередь корректируйте распорядок дня, снимайте лишнюю нагрузку.

Если режим выстроили, а ночные крики и слезы не уходят, сходите с ребенком к психологу. Это не значит, что у ребенка психические проблемы, нет! Это лишь значит, что по ночам ребенок проживает во сне разные страхи, а психологи со страхами работают на раз-два.

Что еще важно?

- **В решении любых проблем со сном ребенка важно серьезное намерение.**
- **Важно, чтобы вы всей семьей твердо решили, что так больше продолжаться не может.**
- **Если ваше желание звучит как: «Ну не знаю, может, и переучу, а не получится – и фиг с ним», – даже не начинайте.**
- **Если вы чувствуете, что не справляетесь сами, – обратитесь к специалисту. Не изобретайте велосипед, не слушайте «интуицию» (которая говорит ерунду типа «чтобы ребенок позже проснулся, его надо позже укладывать»), а идите к профи. В данном случае вам помогут консультанты по сну и неврологи.**

Еда

«Доктор, помогите! У моего ребенка энурез, заикание, страхи и плохой аппетит. Как заставить его хорошо есть?»

Проблема № 1: ребенок мало ест

«Накормить любой ценой!» – это лозунг большинства родителей. Даже осознанные, продвинутые мамы сильно переживают, если ребенок отказывается от еды. На какие только ухищрения они ни идут, чтобы впихнуть в ребенка «хотя бы еще одну ложечку».

Это нормально. Это естественно. Желание накормить свое потомство заложено природой. Но эта природа не учла, что XXI век будет веком пищевого изобилия и круглосуточных супермаркетов. Что будут существовать холодильники для длительного хранения продуктов, что уже не надо будет неделю охотиться за мамонтом и только потом его есть. Что наличие еды не будет зависеть от сезона дождей. Природа не учла, что нормальное желание накормить своего ребенка стократно усилится послевоенным наследием и страхом голодной смерти.

В наше время еда есть всегда в любом количестве. Вы всерьез думаете, что рядом с набитым битком холодильником ребенок умрет от голода? Что если он проголодается, то есть не будет?

Давайте разбираться.

Порция, которой реально наедается ребенок после 2,5–3 лет, равняется (по размеру) примерно половине котлеты + одной столовой ложке пюре. Все! Больше этого объема за один прием пищи ребенку действительно может быть не нужно.

Если вам кажется, что ваш ребенок и это не в состоянии съесть без принуждения, прямо сегодня начинайте вести пищевой дневник ребенка. В течение двух недель записывайте подробно все, что он ест. Гарантирую, 90 % из вас через две недели поймут, что ваш ребенок нормально питается и всего ему хватает. Просто генетический подсознательный страх голодной смерти не дает вам трезво взглянуть на вещи.

Важный момент – без принуждения! Не заставляйте ребенка есть.

Даже если вам кажется, что он съел очень мало, не наелся, даже если он вообще ничего не поел, если он «тощий». Ваше дело предложить. Все! Не уговорить, не заставить, а именно предложить. И ребенок вправе отказаться.

Начиная с младенчества, с кормления грудью, многие родители обеспокоены тем, что ребенок голоден. Они впихивают ему еду «за папу, за маму, за того дядю». Ребенок не имеет права съесть столько, сколько он хочет. Он должен съесть обязательно все, что ему положили на

тарелку. Иначе «за шиворот вылью», «муж рябой будет» и прочие страшилки.

Важное правило, поддерживаемое всеми специалистами – педиатрами, неврологами, психологами, диетологами: еда – это только еда.

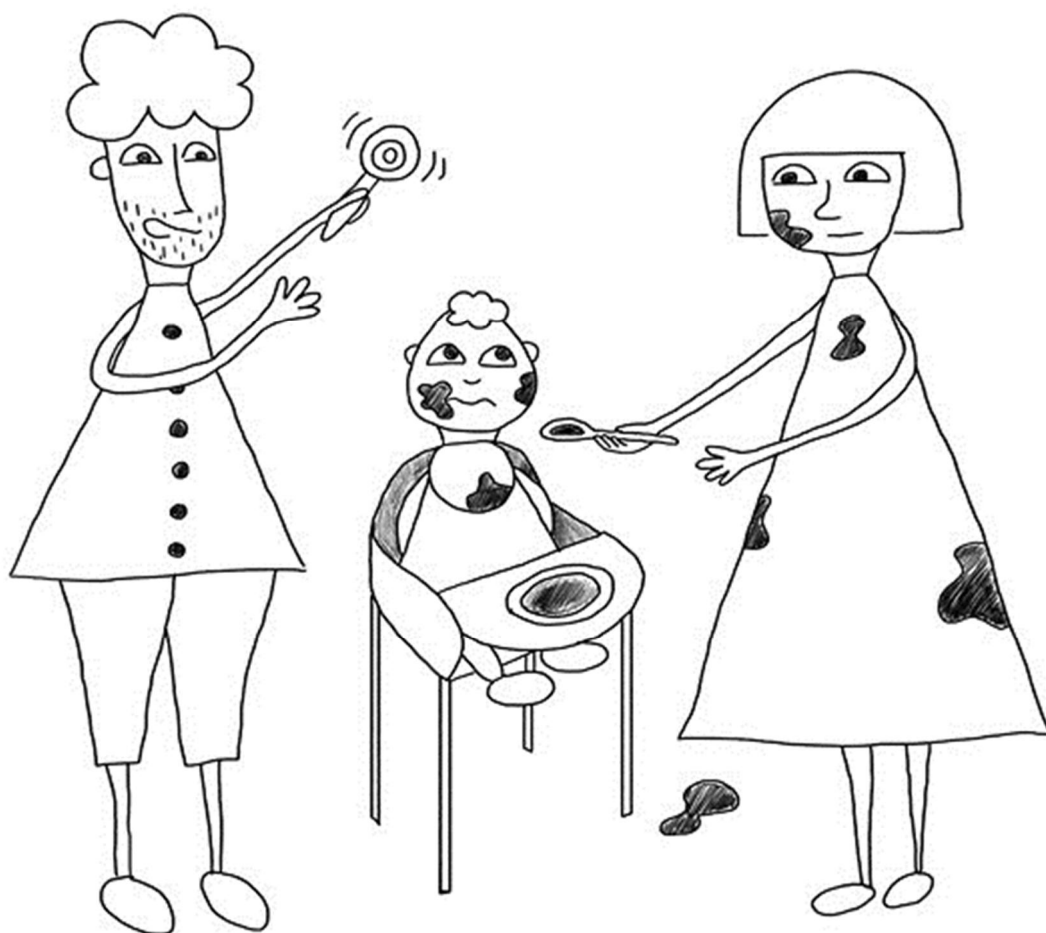
Многие подсовывают ребенку за едой мультики или планшет. Мол, иначе дитя вообще не ест. Сразу хочу сказать, я вообще ничего не имею против мультфильмов и планшетов. Планшет у нас дома в свободном доступе, дети играют в него, когда захотят. Тем более сейчас столько развивающих классных приложений. Жесткого запрета на мультики у нас тоже нет. Но прием пищи – это прием пищи. А не развлечение с танцами, бубнами и планшетом с мультиками.

Во время еды любые развлечения – это табу. Когда ребенка что-то отвлекает от еды, он ест на 20 % больше положенной ему нормы.

А что с человеком случается, когда он ест больше, чем нужно? Помимо того, что таким образом вы повышаете у малыша риск ожирения, развлечениями во время еды вы отучаете ребенка слушать свое тело – что он хочет, что он не хочет, сыт он или голоден. Он не ощущает вкус продуктов, не понимает вообще ритуала приема пищи.

Ребенок в этот момент как зомби – автоматически кладет ложку в рот и даже не помнит, что он ел!

Эту хитрость используют многие рестораны, которые вешают телевизоры прямо над столами – там обычно крутят развлекательный канал или анимацию с какими-нибудь плавающими рыбками, но даже отвлекаясь на такую ненавязчивую беззвучную картинку, посетители ресторанов съедают намного больше, а значит, ресторан зарабатывает больше денег.



Никаких мультиков во время еды! Никаких развлечений, песен и танцев, никаких сказок, «Вертолетик залетает в ротик», «За маму, за папу!» быть не должно.

«Но он плачет, если я отказываюсь включать мультики во время еды! Как мне их убрать?» – такое возражение я слышу очень часто.

Знаете, мой младший сын плачет, когда я не даю ему вылезти в окно второго этажа. И что? Дать вылезти? Он же плакал, так просил! Чуть! Выключить мультики, и все. Плачет? Утешайте, обнимайте и повторяйте: «Телевизор за едой мы не смотрим, такие у нас дома правила, понимаю, что тебе непривычно, ты имеешь право расстраиваться, давай я тебя пожалею».

Комментарий подписчицы:

*«Я была очень худенькая. Даже не помню, чтобы я в детстве говорила: «Я хочу есть». В итоге кормили уговорами, обещаниями и запугиваниями. Я точно всегда знала, что что-то хорошее будет, только если как-то пересилить себя и поесть. Прямо помню тошноту при виде и запахе еды, но надо было! Ведь только после еды мне разрешали пойти на речку, гулять, кататься на велике брата... Сейчас я взрослая тетя с тридцатью килограммами лишнего веса. Ведь мой мозг с рождения знает: «Все хорошее – через еду!»
Нарушения пищевого поведения во всей красе. Мамы! Не сходите с ума! Ни один ребенок еще не умер от недоедания при полном столе»*

еды. А если проблема реальна, то решать ее надо у врача, а не мультиками и уговорами. Вы портите жизнь детям! Вас это не пугает?»

Вообще, ребенок 3–9 лет, который очень мало ест и тощий, как Кощей, – это норма. Дождитесь подросткового возраста.

Известный психолог, специалист по пищевому поведению Светлана Бронникова рассказывала мне про два периода в жизни ребенка, когда почти все родители допускают ошибки.

Период 1-й: ребенок от трех лет до младшего школьного возраста. Он уже давно ест разную еду, всего напробовався, пищевой интерес угасает. И некогда прожорливый ребенок вдруг становится «малоежкой». Дети, которые когда-то могли и целую тарелку борща съесть, вдруг ограничиваются двумя ложками. Ребенок вытягивается и худеет. Родители начинают паниковать и закармливать. В ход идут мультики, подкуп и шантаж. А кто съест целую тарелку вообще конфету получит! Что происходит при этом? Ребенка кормят против его желания, нарушаются все природные механизмы – голод – насыщение, нарушаются базовые пищевые привычки.

Запомните! Здоровые голодные дети едят. Если ваш ребенок реально ничего не ест – не заставляйте есть, а идите к врачу, сдавайте анализы, выясняйте, в чем дело. Это может быть не просто «плохой аппетит».

Период 2-й: ребенок достигает подросткового возраста. Интенсивный рост и буйство гормонов. Аппетит становится как у троглодита. Подросток хочет есть все время, днем и ночью: и борщи, и чипсы, и колу, и потом снова борщ. Все и побольше. Но тут уже родители озабочены тем, что ребенок может растолстеть и вообще «столько жрать вредно!» Начинают резко ребенка ограничивать, приправляя добрыми замечаниями типа «Возьми себя в руки, если я тебе не скажу, то никто не скажет!», «Ты слишком округлилась!». Хотя эти округления нормальны для подросткового возраста! И если оставить ребенка в покое, стараться тихонько всей семьей правильно питаться, вовлекать ребенка в семейные занятия спортом и принять, что ребенок может округлиться, то этот период пройдет сам и ограничивать, вселяя комплексы, не придется.

Родители малоежек в основном находятся в периоде номер 1 – от 3 до 7 лет. Помните, мало есть в этом возрасте вполне нормально. «Половина котлеты и ложка пюре», – повторяйте, когда нервничаете.

Комментарий подписчицы:

«Старшую дочь я кормила с ложки лет до шести, мне казалось, что она недоедает. Сегодня ей 11, она ест как здоровый мужик. Ест даже больше моего мужа, в котором 90 кг веса. Все это бесследно исчезает в растущем организме. Организм вырос и требует новую пару обуви 37,5 размера, ибо другие жмут. Двоих младших я больше не кормлю,

пусть едят сами. У нас в гостях мои родители, и тут же началось: сказки, машинки, танцы с бубнами – «он такой тощий!». На мой протест привели в пример своих детей – мол, мы и вас так кормили. Да, нас так кормили – моего брата 130 кг веса и меня с расстройством питания и анорексией в багаже. Занавес!»

Примерно с года дети в моей семье едят самостоятельно, мы их не кормим с ложечки. Да, грязно, но нас это не сильно напрягает. Несамостоятельные дети, которых в три года кормят с ложки, перемалывая им банан, напрягают больше.

Это не шутка! Когда я пришла на первое собрание в детский сад, там были мамы, которые спрашивали, будут ли их трехлетних детей кормить с ложечки и можно ли принести свой блендер, а то ребенок не любит жевать, ему нужно все перемалывать.

Откуда у ребенка возьмется пищевой интерес, если он вообще никак не участвует в процессе кормления? Ему не только ложку держать не надо, ему даже можно не жевать! Все уже перемолото. Открывай рот и глотай, делов-то! Таким образом, питание лежит полностью в зоне ответственности взрослого. А у ребенка к еде нет интереса...

Если ребенку больше года, ему следует есть самостоятельно. Только так у ребенка будет нормальный пищевой интерес.

Сядьте напротив ребенка со своей тарелкой и начните молча есть такую же, как у ребенка, еду. Заставлять ребенка есть пюре из кабачка, а самим наворачивать стейк – как-то не по-человечески.

Все! Больше ничего не нужно! Дети развиваются по вашему образцу, учатся на наглядном примере. Так дайте его ребенку!

Уберите неудобную еду.

Например, суп многим малоежкам есть неудобно – капает с ложки, мочит одежду, противно стекает по подбородку. Но родители заставляют есть именно суп! Хотя его пищевая польза не подтверждается никакими исследованиями. Это обычное второе блюдо, разбавленное водой.

Если брокколи можно взять в руку и есть целиком, оно ведь такое красивое и его удобно держать в маленькой ручке, зачем из него делать это ужасное неаппетитное пюре?

Давая продукты ребенку в пюреобразном виде, можно на всю жизнь отбить желание есть это. Овощи и фрукты очень красивы и аппетитны, они интересны ребенку целиком!

Знаю, вы боитесь, что ребенок подавится. Стоит различать «подавился» и «поперхнулся, закашлялся». Подавился – это когда ребенок молча синеет. Он не издает ни звука. И тут ему поможете только вы. Но такие ситуации случаются крайне редко. Чаще всего ребенок просто поперхнулся – это когда есть кашель, а значит, есть проход для воздуха.

В таких ситуациях ребенку необходимо учиться откашливаться и выплевывать мешающий кусочек. У детей довольно хорошо работает механизм откашливания, если что-то попадает в горло. Это устроено природой – инстинкт самосохранения.

Предлагайте ребенку то, что называется «finger food» (дословно «пальчиковая еда»).

Почему у большинства детей так популярна картошка фри, конфеты и так далее? Потому что это удобно взять в руку и съесть за один укус. Сделайте другую еду такой же удобной. Например, вместо супа – кусочки мяса 2 x 2 см и маленькие соцветия брокколи. Овощи подавайте так же, кубиками 2 x 2. Сделайте из обычной еды «конфетку», но не по количеству сахара, а по удобной для ребенка форме.

Перестаньте обсуждать дома еду, диеты, вес, свой внешний вид, демонстративно взвешиваться каждое утро и плакать после этого.

Если в семье еда вызывает тревогу, ребенок будет от нее отказываться! Он уже усвоил, что еда – это страшно! Таких тяжелых расстройств пищевого поведения у детей, как в семьях ярых ПП-шников, спортсменов и веганов, психологи не встречают больше нигде.

Ребенок вправе быть не голоден! Как и вправе съесть двойную порцию.

Многие судят по себе и уверены, что ребенок точно хочет есть. Но у каждого человека свои биоритмы – кто-то ест сразу, как проснется, а кто-то не может впихнуть в себя еду раньше чем через три часа после пробуждения. В какие-то дни мы хотим есть постоянно, а в какие-то нас воротит даже от запаха пищи.

У ребенка так же. В один день он целый день сидел дома, гулять не ходил из-за дождя, энергии потратил мало, и есть почти не хочется. А в другой день папа свозил ребенка в аквапарк, вода, горки, куча потраченной энергии и хороший аппетит.

Комментарий подписчицы:

«Меня в детстве заставляли есть. А я скармливала свою порцию собаке. Когда родители заметили, начала говорить, что у меня болит живот – лишь бы не кушать. Так часто пользовалась этим, что в итоге родители обследовали меня, даже эндоскопию проводили, но я так и не призналась, что обманывала. Своих детей есть не заставляю».

Не обещайте после супа конфетку! Мол, «еще три ложечки, и получишь сладкое». Так вы снижаете ценность супа, как будто это не еда, а какое-то наказание. Му́ка, через которую необходимо пройти, чтобы получить вожденный шоколад. А потом причитаете: «Ребенок не хочет есть суп, хочет только конфеты!»

Вот тут мы плавно подошли к боли родителей номер 2.

Проблема № 2: ребенок хочет есть, но не то, что говорят ему родители

Или, по-простому, он целыми днями готов есть одни сладости.

– *Понимаешь, я за здоровое питание: цельнозерновая пища, овощи, низкое содержание углеводов...*

– *Коньяк будешь?*

– *Да.*

Несколько лет назад я пожаловалась своему психологу по пищевому поведению Светлане Бронниковой, что у моих детей есть какая-то сверхценность сладкого. При виде популярных шоколадных яиц они чуть ли не подпрыгивали, почти каждый день старший сын просил «иичко». Иногда еще требовали мороженое. Я принципиально не запрещала, но уворачивалась как могла. Дома сладости были спрятаны.

Психолог посоветовала мне не уворачиваться, а купить им столько сладостей, сколько они захотят. Поставить мисочку с десятком любимых шоколадок на их детский столик и постоянно пополнять. Таким образом, со временем сверхценность «иичек» должна была уйти, а сладости превратятся в обычный продукт типа яблока, который особого интереса у детей не вызывает. Сыновьям тогда было 1,5 и 2,5 года.

Когда у них на столе появилась миска с шоколадками, они очень обрадовались. Съели сразу по две. Честно, мне было очень сложно смотреть на это. Страх, что они теперь будут есть только шоколадные яйца, был огромен.

Но после первых двух третье они только надкусили. А четвертое уже использовали как игру – «курочка Ряба снесла яичко». Повышенный интерес к шоколадным яйцам прошел очень быстро. Буквально за несколько дней.

Дальше предстояло убирать ценность и с другого сладкого: конфеты, печенье, мороженое...

Во-первых, мы перестали прятать сладости.

Во-вторых, разрешили есть их до, после и даже вместо еды. Как будто это не сладости, а сельдерей.

Было страшно.

Но страх прошел, когда старший сын полез на полку, где лежали конфеты, а достал оттуда пальчиковые краски (так уж вышло, что краски и конфеты лежали вместе). К конфетам никакого интереса не проявил.

Когда детям дали огромный пакет с карамельками, они их есть не стали, а устроили из них салют.

Торты стали интересовать детей только с точки зрения задувания свечей.

Конечно, тяга к сладкому у детей осталась и есть до сих пор. Это совершенно нормально. Детям вообще нужно намного больше сладкого, чем взрослым. Но уже без фанатизма. Потому что без запрета.

Теперь сладкое нашим детям можно всегда, в любое время, до, после и вместо приемов пищи, в любом количестве. Его не надо «заслуживать», это не «десерт» после ненавистного супа, оно не только по праздникам, им не поощряют за успехи. И поэтому, видимо, оно неинтересно.

При этом дети охотно едят любую другую еду: брокколи без всего, пустую гречку, любые супы, ленивые голубцы, да что угодно.

Еда не делится у нас в доме на вредную и полезную, на правильную и неправильную. Если она у нас появилась, значит, ничего страшного в ней нет.

Наши дети не страдают лишним весом, проблемами с зубами и с ЖКТ. Бывает, могут съесть много сладостей до аллергических высыпаний, и тогда мы с ними обсуждаем реакцию их организма, объясняя, откуда это взялось.

Нет, специально детям мы не покупаем сладости, они не на виду у нас дома, да и мы сами не сладкоежки, у нас нет вазочки с конфетами, а недоеденные торты могут стоять в холодильнике неделями – никто их есть не хочет. Но если ребенок просит сладкое, или ему подарили сладкий подарок, или гости принесли сладкое угощение – есть можно в любом количестве, в любое время, до, после и во время еды.

Кстати, по поводу сладких подарков на Новый год и другие праздники. Для многих родителей подарок на Новый год без мешка конфет – не подарок. В группе родителей детского сада я крайне нейтральный элемент, но в этом вопросе была категорична: мешок сладостей – это плохой подарок.

Ребенку надо дарить книжки, игрушки, что-то для развития, а еще лучше – эмоции (билеты в цирк, аквапарк, парк аттракционов). Только не шоколадные наборы!

Вознаграждение едой – одна из самых пагубных родительских привычек, атавизм советского голодного и безэмоционального прошлого. Когда был дефицит всего, когда вручить ребенку конфету было проще, чем сказать ему: «Я тебя очень люблю». До сих пор наши мамы и бабушки пытаются выражать свою любовь к внукам через еду, через обильное кормление даже против воли, через шоколадки и леденцы.

Чем это чревато? Ребенок усваивает, что высшая награда – это еда, точнее, сладости. Если на один из самых главных праздников в году (а может, и на другие праздники) ему дарят мешок конфет, то в голове закрепляется связка «сладости = праздник, награждение».

И до старости человек «награждает» себя сладостями, пытается устроить себе «праздник каждый день», покупая бесконечные

шоколадки, тортики и прочую ерунду. Многим знакомо: идешь с работы уставший, а «душа просит праздника», заходишь в кондитерскую по дороге и там покупаешь себе «праздник».

Я никак не ограничиваю детям сладкое, если они его просят, и не только по праздникам, но вручать мешок конфет, когда ребенок не просил, – я против!

От вас зависит, с чем у вашего ребенка будет ассоциироваться праздник – с горой конфет или с веселым походом с родителями в цирк, с мешком сладостей или интересной подаренной книгой, с обжорством до расстегнутой верхней пуговицы или с поездкой в парк аттракционов.

Итак, когда мы по рекомендации психолога ввели все эти правила, дети начали относиться к сладкому спокойно. Сейчас они часто предпочитают яблоко конфете и могут легко сказать: «Не хочу конфеты, я сыт».

Чем дольше в вашей семье налагался запрет на те или иные продукты, чем старше ваш ребенок, тем больше времени и вашего терпения потребуется для того, чтобы ребенок стал воспринимать сладкое/чипсы/газировку спокойно, перестал переедать.

Такие перемены требуют в первую очередь спокойствия от родителей. Ведь перестройка ребенка на новый тип питания может занять месяцы. Но по моему опыту даже одну неделю, в которую ребенок каждый день ест три коробки конфет, родителям выдержать сложно. В итоге они возвращаются к привычной схеме запретов и поощрений, а ребенок еще больше закрепляется в фанатичной любви к «запрещенке».

Поэтому я не могу посоветовать этот путь всем и каждому. Однако для наиболее заинтересованных напишу:

- **Нужно выбрать один продукт, над которым ребенок трясется больше всего (например, шоколадные яйца).**
- **Закупить этот продукт в большом количестве, поставить на видное место и постоянно пополнять, чтоб ребенок не боялся, что лакомство внезапно закончится.**
- **Рядом поставить и другие продукты в удобном для еды виде: орешки, кусочки сыра, нарезанные фрукты, овощи, кубики из мяса. Чтобы, когда ребенок проголодается, на виду были не только его любимые сладости, но и другие продукты.**
- **Когда вы увидите, что мисочка со сладостями опустошается примерно с той же скоростью, что и мисочки с другими продуктами, – поздравляю! Нездоровый интерес снят.**

Как правило, таких любимых продуктов у ребенка несколько. Например, шоколадные яйца, мороженое и конфеты «батончики». Снимать запрет нужно постепенно, а не сразу со всех.

Все эти рекомендации работают в том случае, если у ребенка нет детских расстройств пищевого поведения. Если вы подозреваете, что что-то не так – вес ниже нормы, вес регулярно снижается после болезни, – в этом случае нужно обращаться к специалистам, чтобы структурировать питание.

Запомните! Запреты на тот или иной продукт бесполезны. Как бы вы ни внушали ребенку, что чипсы и конфеты вредные, единственный эффект, которого вы добьетесь, – эта еда станет еще привлекательнее.

Комментарии подписчиц:

«Родители прятали от меня конфеты. Ругали. Запрещали. Было ужасно. Сейчас ем сладкое каждый день как в последний раз. Вообще не могу без сладкого!»

«Моя подруга стала запрещать детям-подросткам шоколадные батончики и перешла на домашние сладости. В итоге дети стали врать, воровать деньги и покупать на эти деньги заветные шоколадки».

«Моя приятельница как-то рассказывала, как ее дочь начала есть брокколи. Мама стала есть ее как запретную сладость. Не предлагала дочке, а, наоборот, давала по чуть-чуть и через «ну не зна-а-аю, дети такое не едят вообще-то». В итоге – любимое блюдо».

Из многочисленных исследований стало очевидно, что дети склонны формировать стойкое предпочтение запрещенной еды – она начинает казаться им невообразимо вкусной. Например, психолог Светлана Бронникова описывает такой эксперимент: дети от 4 до 5 лет, которые изначально считали изюм и сушеное манго одинаково вкусными, через неделю отдавали явное предпочтение изюму, если на протяжении этой недели их доступ к изюму был искусственно ограничен.

Поэтому смиритесь с тем, что ребенок иногда будет есть вредную еду. Лучше пару раз в месяц есть вредное у вас на глазах, чем, дорвавшись до «неправильной» еды вне родительского контроля, объедаться ею до тошноты.

Многие дети из-за запретов начинают лгать и прятать куски в укромных уголках, чтобы съесть, когда никто не видит, и даже воруют деньги, чтобы купить запретные сладости или чипсы.

Комментарии подписчиц:

«У наших родителей просто не было денег на сладости. Я помню, было время, когда отец покупал одну шоколадку в месяц с зарплаты нам с сестрой на двоих. Поэтому неудивительно, что мы с сестрой,

как стали зарабатывать сами, дорвались до сладкого. Ох, сколько конфет мы съели!»

«Сладкое было ограничено по финансовым соображениям. Плюс младшая сестра и вечное «Ты должна поделиться!». В итоге я ждала, чтоб вырасти и жрать столько сладкого, сколько влезет. Чем я в принципе и занимаюсь с того момента, как появились личные деньги, и по сей день. Жопо растет, толку ноль. Малейший стресс, и я жру сладкое, не могу остановиться».

«Мой младший брат до сих пор (а ему уже 20) прячет корочки от пиццы под кроватью от мамы. И да, он весит 127 кг».

«Но если не запрещать, он будет есть только печеньки!» – скажете вы.

А откуда у вас дома печеньки? Ваш трехлетка купил? Вы сначала сами перестаньте есть то, что не хотите, чтоб ел ребенок, а потом его ограничивайте. Сами бросьте курить, а потом рассказывайте ребенку, как это вредно. Например, все трое наших детей пьют дома обычную воду, как думаете, почему? Потому что мы запрещаем пить что-то другое? Нет, никаких запретов на еду у нас нет вообще. Просто мы сами пьем только обычную воду, у нас нет соков, газировок, компотов и морсов. Как-то дети попробовали колу и с ужасом выплюнули: «Колючая водичка!»

Нам сложно принять такую правду, да? Сложно допустить мысль, что организм ребенка умнее нас. Сложно отпустить контроль.

Понимаю.

Но на самом деле ни для диетологов, ни для психологов, занимающихся вопросами питания и переедания, не секрет, что детский организм обладает врожденным, превосходно работающим механизмом, вовремя сигнализирующим и о том, что ребенок голоден, и о том, когда он насытился.

Рождаясь на свет, человек имеет совершенно отчетливые бессознательные представления о том, что ему нужно для здорового и полноценного питания. В том случае, если в процесс его питания не вмешиваются.

В блестящей статье «Откуда берутся толстые дети?» психолог Светлана Бронникова рассказывает о самом знаменитом, масштабном и длительном диетическом эксперименте столетия, проведенном в 1928 году Кларой Девис.

Девис в течение 6 лет наблюдала малышей специального диетологического детского сада, организованного для целей этого эксперимента. Участниками эксперимента стали дети одиноких матерей, которые были не в состоянии содержать и обеспечивать своих детей, и дети матерей-подростков от нежелательных беременностей. Большинство детей страдали выраженной анемией, значительной

недостаточностью веса, рахитом и другими расстройствами, обычно сопровождающими плохое питание. Каждый прием пищи и каждый кусочек съеденного ребенком записывался на протяжении шести лет.

Пища предлагалась детям, но никогда не навязывалась. Еда выкладывалась в определенных местах, на виду у детей. Нянечки, ухаживавшие за младенцами, еще не умеющими ходить, никогда не предлагали детям пищу активно. Только если ребенок совершенно однозначно тянулся к определенному виду пищи, он получал его в ложке. Если ребенок отказывался есть, ложка тут же убиралась.

Первым открытием эксперимента, ныне научным фактом о питании детей, стало то, что дети потребляют неравномерное количество калорий в течение суток, недели или месяца. В один из дней они могут съесть двойную дневную норму калорий, в другой едва наберут и половину. В один из дней калорийность съеденного могла достигнуть нормы за счет потребления небольшого количества продуктов с высокой калорийной ценностью, например мяса или круп, в другой – за счет овощей и фруктов, съеденных в большом объеме.

Ни один из стилей питания маленьких испытуемых никак не соответствовал нормам питания, разработанным Институтом педиатрии для их возраста, и ни одна диета не была похожа на другую. Каждый ребенок ел по-разному. Плевать эти маленькие негодяи хотели на нормы питания. Они ели тушеную печень, запивая ее молоком и заедая парой крутых яиц. На ночь. Они с удовольствием помещали кружок банана на картофель и с аппетитом поглощали этот кошмар диетолога.

Было обнаружено, что по сравнению со статистикой других детских учреждений участвовавшие в эксперименте дети мало и редко болели и переживали типичные для этого возраста мелкие неприятности со здоровьем. Запоры были неизвестны в этом детском саду. Не было обнаружено случаев рвоты или поноса. За время эксперимента вирусные инфекции типа гриппа, которыми заболели дети, проходили с невысокой температурой и длились не более 3 дней. Было отмечено, что в период восстановления после инфекций дети поедали необычно много свежего мяса, молока и фруктов.

Разумеется, участники эксперимента проходили регулярные и подробные медицинские обследования, которые выявляли повышение гемоглобина в крови до уровня нормы, нормализацию уровней кальция и фосфора, прекрасную кальцификацию детских костей у тех, кто до начала эксперимента страдал от рахита, в некоторых случаях в запущенной форме. Самое поразительное, что дети набирали вес до необходимой по возрасту нормы, но не более того. Разумеется, в группе были более худые и основательно сложенные участники, но ни истощения, ни ожирения замечено не было. Один из врачей, участвовавших в медицинской оценке участников, написал впоследствии статью в авторитетный педиатрический журнал (Brennemann, Psychologic

aspects of nutrition in childhood, J. Pediatr., Aug. 1932, 1 (2): p. 152), назвав экспериментальную группу «группой наиболее здоровых физически и поведенчески представителей человеческого вида», которых он когда-либо видел. Позже был проведен целый ряд диетологических экспериментов с детьми, показавших исключительную способность «неиспорченного» нормами питания человеческого организма самостоятельно регулировать уровень и вид потребления пищи.

Понимаете, какой мудрый детский организм? И как мы мешаем ему работать своими «можно – нельзя – не сейчас – вредно – полезно – надо»?

Комментарий подписчицы:

«Я все делаю правильно, но стоит отвезти ребенка к бабушке с дедушкой, как они тут же начинают закармливать его сладким, заставляя есть с угрозами, кормить с ложки. Что делать???»

Тут мы подходим к боли родителей номер 3.

Проблема № 3: бабушки и сладкое

Интересно, почему все вокруг знают, как было бы лучше моему ребенку, а воспитывать его все равно приходится мне?

Эта тема довольно сложная, потому что изменить других людей, тем более очень взрослых, зрелых, с укоренившимися взглядами на жизнь, почти невозможно. Все, что мы можем, – это изменить свое видение этой ситуации и быть честными.

Комментарии подписчиц:

«Это кажется абсурдным, но у нас один из дедушек приносит внукам конфеты сомнительного качества. Зная, что я против. Как будто назло. Я попыталась поговорить – стал давать втихую или прятать, говорить им, где лежат, а мне нет».

«Мы приехали к бабушке. Я ее сразу попросила не давать детям печенье, шоколад, сладости... А она отвечает: «Так а чем же тогда ребенка кормить?!»

Что же делать?

Один раз серьезно, но доброжелательно поговорить со своими родителями о вашем отношении к сладкому.

Подчеркиваю:

- **Доброжелательно.**
- **Со своими.** Не надо лезть к родителям мужа – он лучше знает к ним подход.
- **Один раз.** Кому надо – поймет с первого раза. Будете повторяться – влезете в войну и недовольство друг другом. А раздоры среди

близких людей на ребенке скажутся намного хуже, чем куча сладостей время от времени.

«Да говорили уже, бесполезно, все равно они детям конфеты суют!» – такое часто бывает.

Тогда:

- **Принять тот факт, что иногда ребенок будет есть не то, что вы хотите. Это и является нормальным спокойным пищевым поведением.**
- **Принять тот факт, что ребенок иногда неподконтролен вам. Как неподконтрольны вам и ваши родственники. Это и есть здоровая психика взрослого человека.**
- **Если вы доверяете кому-то (и это не только бабушки-дедушки) ваших детей, учтите – они имеют право вести себя с вашими детьми так, как сочтут нужным. Показывать мультики, кормить сладким, ругать, наказывать, не наказывать, все позволять или все запрещать. Исключение – оплачиваемая няня, которая является наемным работником и действует по вашим правилам.**
- **Единственное, в чем вы должны быть уверены, оставляя своего ребенка с кем-то: в случае угрозы жизни или другой необходимости этот человек за вашего ребенка всех порвет, спасет его, заступится.**

Остальное не так важно, правда.

Все эти вредности и мультики раз в неделю ничто по сравнению с тем, что у ребенка есть любящие его бабушки и дедушки.

У многих таких близких людей вообще нет. Цените бабушек и дедушек, не попрекайте их лишней конфетой. Для послевоенного поколения часто сладости = любовь. Все мы любим как умеем.

Проблема № 4: у ребенка аллергия

То сыпь, то диатез....

Как же снять все запреты с еды?

Педиатры и аллергологи обычно советуют полностью исключить продукты-аллергены. Такое жесткое исключение продуктов становится трудным испытанием для семьи, порождает множество конфликтов между родителем и ребенком, зачастую требует перестройки питания для всех членов семьи. И при этом, по большому счету, жесткое исключение продуктов невозможно осуществить. Но, к счастью, интуитивное питание не так жестоко в этих вопросах. Запретный плод становится очень сладок для ребенка, исключенный продукт – манящим и притягательным, самым любимым, так что ребенок при любом подходящем случае нарушает диету и объедается запрещенной едой. Самое главное – ругать его за это абсолютно бессмысленно. Дело не в

том, что ребенок слабовольный или непослушный, то же самое мне рассказывают взрослые аллергики, то же мы можем наблюдать в поведении диабетиков, когда есть жесткие медицинские диетические установки.

Психологическая реакция на внешние запреты у человека – желание запрет нарушить.

Как же тут быть? Психолог Зоя Звягинцева считает, что тут следует действовать в нескольких направлениях.

Во-первых, найти максимально сходные по вкусовым ощущениям аналоги продуктов, на которые у ребенка аллергия. Например, при аллергии на глютен есть много заменителей, не содержащих глютен, которые по вкусу не так просто отличить от оригиналов. Задача родителя тут – добиться разнообразия выбора вкусной еды, любимой ребенком, в рамках разрешенных продуктов.

Во-вторых, чаще всего маленькое количество аллергена может быть неопасным, и введение помогает убрать отчаянное желание нарушить все запреты и съесть назло. Если еда не запрещена, она перестает быть такой желанной. На стороне этого подхода современные научные исследования в области аллергологии, которые все чаще предлагают в составе протоколов лечения аллергии компонент введения небольшого количества аллергенных продуктов для повышения толерантности организма к аллергенам. Осторожная легализация продуктов-аллергенов в рамках интуитивного питания поможет социальной адаптации ребенка, научит его принимать решения и быть осознанным в еде.

Как лучше проводить легализацию запрещенного продукта с ребенком-аллергиком? Психологи из одного московского центра интуитивного питания предлагают следующую игру: договоритесь с ребенком, что вы будете гурманами-дегустаторами. Гурманы-дегустаторы – это такая работа, надо пробовать очень маленькое количество еды, но при этом пробовать ее очень медленно, оценивая каждый кусочек. Предположим, запрещенный продукт – шоколад. Возьмите маленький кусочек шоколада, разделите его на несколько кусочков еще меньше (в идеале, чтобы это были кусочки не больше одной тетрадной клеточки). По очереди берите по кусочку, сначала можно понюхать, потом можно надкусить чуток, потом положить в рот, раскусить, подождать, пока растает, – и подробно поделитесь друг с другом ощущениями. Можно для особого интереса даже приготовить перед дегустацией какие-нибудь оценочные таблички, взять разные виды шоколада. Если ребенок уже школьник, то можно ставить оценку по пятибалльной шкале разным ощущениям от каждого кусочка. Сладость, аромат, оригинальность и т. д. Этому мероприятию нужно выделить время, конечно, его нельзя делать впопыхах. Зато довольно скоро вы заметите, что третий и четвертый кусочки получают меньше баллов, чем первый. Эту игру мы заканчиваем

где-то на пятом кусочке, так что съедается совсем небольшое количество.

В-третьих, независимо от возраста ребенка, ему надо объяснять подробно, что такое аллергия, как она происходит в организме, от каких продуктов ему становится хуже и что вы будете по этому поводу делать. Чем старше ребенок, тем подробнее должно быть это объяснение и тем больше собственное участие ребенка. На каждом этапе работы с аллергией вы должны быть командой. Это совместное приключение, исследование. Необходимое условие успешного решения этой проблемы – добровольное участие аллергика, который хочет научиться с этим справляться, осознает свои действия и берет на себя ответственность за свое здоровье. А для родителей очень важно сохранять настроение игры, научного эксперимента и сотрудничества. Тогда это будет переносимым и посильным и для вас, и для вашего ребенка.

Проблема № 5: ребенок толстеет

Чаще всего психологические проблемы с лишним весом идут из детства. Во взрослом возрасте решать их довольно сложно. Поэтому я хочу рассказать несколько простых правил, опираясь на которые вы сможете своему ребенку выстроить здоровые отношения с едой и собственным телом. И вероятность того, что ваш ребенок будет страдать от проблем с весом, минимизируется.

Эта тема для меня выстраданная, личная. Поэтому все, что я буду писать, неоднократно проверено на личном опыте, в том числе в работе с профессиональными диетологами, психологами.

С чего стоит начать? С нормализации своих пищевых привычек и снятия тревоги относительно еды.

Если вы сами едите бутерброды с колбасой и майонезом, а ребенку суετε брокколи, это не сработает. Как бы вы ни убеждали ребенка, что папина колбаса – это «бьяка», пока она есть у вас дома, она закрепляется в пищевых привычках ребенка.

Есть и другая крайность.

Допустим, в семье ребенка есть культ правильного питания и физических нагрузок. Продукты делятся на полезные – вредные, мама постоянно на диете, а папа играет мускулами перед зеркалом и отвешивает маме замечания типа: «Ну ты и раздалась, кисонька, возьми себя в руки». При просмотре телевизора разговоры семьи часто уходят в область «Ты посмотри, как эта актриса растолстела», а при упоминании одноклассника вы говорите: «Ну этот, самый тощий из них» – все это, казалось бы, должно привести к тому, что ребенок будет следить за собой и своим телом.

Но на самом деле приводит ребенка к паническому страху растолстеть и расстроить горячо любимых родителей. К неудержимому желанию

попробовать запрещенные дома продукты. И генерально – к нарушениям пищевого поведения.

При нормальном микроклимате в семье никто никого не критикует за лишний или маленький вес (даже сам себя)! Не делает замечания про внешность, особенно при детях.

Вы можете заботиться о здоровье друг друга, но не о весе.

Для ребенка вообще люди не должны делиться на толстых и худых. Он не должен слышать, что вы осуждаете тех или других. Еда, в том числе и правильная, не должна становиться культом.

Одна из основных причин набора веса – это неумение слышать сигналы своего тела. Когда ребенок реально голоден и когда его кормят против его воли потому, что «пришло время», когда ребенок уже наелся, но его заставляют доесть все, что лежит на тарелке, – все это ведет к нарушению сигналов голод-насыщение и перееданию в дальнейшем. Переедание идет рука об руку с неумением слышать сигналы своего тела: «Стоп! Я сыт! Хватит есть!» Чтобы снизить вероятность возникновения этой проблемы, стоит научить ребенка слушать и слышать сигналы тела.

Например:

- Если ребенок тянется к чашке с горячим чаем, не просто убирайте чашку от ребенка с криками «Осторожно! Горячо!», но дайте ему прикоснуться к чашке, понять, что такое это ваше «Горячо!». И только потом убрать.
- Если ребенок требует пробежать в сандалиях по луже, разрешите ему, предупредив, что ноги намокнут и вам придется идти домой. Позвольте ему почувствовать, что такое мокрые ноги.
- Если ребенок отказывается надевать варежки, предупредите, что руки без варежек замерзнут, выведите на улицу и дайте ему почувствовать, что такое замерзшие руки.
- Если ребенок отказывается есть, предупредите, что потом он проголодается, и дайте почувствовать голод. Можно попробовать не кормить в перерыве, а дотянуть до следующего приема пищи.

Все эти чувства – мокро, холодно, горячо, голодно и так далее – обсуждайте с ребенком, чтобы он их не просто боялся с ваших слов, но сам умел распознать.

Еще одна опасность – поощрение за еду, поощрение едой, поощрение одной едой за другую.

Поощрение за еду – это похвала вроде: «Ах, какой Ваня молодец! Все съел! Тарелка пустая!» Либо обратная ситуация: «Ой как Ваня плохо поел, все оставил! Плохой мальчик! Посмотри, Катя уже все доела!»

Ребенок усваивает: чтобы быть хорошим, надо много есть. Чтобы родители любили, тарелка должна быть чистой. Хороший аппетит считается хорошим поведением.

Поощрение едой – еще более тяжелый случай. Ведь еда, которой обычно поощряют, это не брокколи на пару, а конфеты-печеньки. Типичны ситуации «уберешь игрушки – получишь конфету», «сделаешь уроки – пойдем за мороженым» и так далее.

Что происходит в таком случае? Ребенок усваивает, что высшая награда – это еда. И до старости «награждает» себя тортиком за тяжелый день на работе, шоколадкой за долгое стояние в пробках...

За какую-то заслугу вместо шоколадки лучше обнимите своего ребенка, поцелуйте, сводите в зоопарк или на аттракционы. Отблагодарите его эмоцией, а не едой. Это даст ему намного более правильный настрой на жизнь.

Но высший пилотаж – это поощрение одной едой за другую еду. «Съешь суп – получишь конфету». Это нарушение логики, здравого смысла и основ мироздания. Суп в таком случае становится просто неприятным обязательным этапом на пути к вожаделенной конфете. Ценность супа теряется, а конфеты возрастает.

Исключите утешение едой.

Упал ребенок и ушибся, расстроен он ссорой с другом или неважной оценкой – никогда не пытайтесь его утешить «вкусненьким». Ведь так ребенок учится смешивать утешение и еду, именно это – путь к эмоциональному перееданию. «Когда у меня стресс, жру как не в себя, не могу остановиться!» Знакомо? Сюда же «грызу ногти, когда нервничаю», «курю, когда нервничаю» и прочие попытки чем-то занять рот при малейшем беспокойстве.

И никогда не критикуйте ребенка. Эти «возьми себя в руки», «хватит жрать», «ну ты раздалась, конечно» и прочее. Все это любящие нас люди говорят под предлогом: «Ну если близкие тебе это не скажут, то кто?» Я вам открою небольшой секрет – полный человек всегда и без ваших комментариев знает, что он полный. Нет смысла ему об этом постоянно напоминать. За вас это прекрасно делают отражение в зеркале, цифры на весах, размерная сетка в магазине одежды, одноклассники и одноклассницы... Детям самим от этого неприятно и даже страшно. А что нам нужно, когда нам страшно? Вот когда вы ночью просыпаетесь от кошмарного сна, что вам нужно? Пра-а-авильно, чтобы кто-то близкий был рядом. Чтобы была поддержка! А не критика...

Не говорите ребенку, что он толстый. Никогда. Нет. Ни в коем случае. Ни мягко, ни жестко. Не сравнивайте с другими, более худыми детьми. Ни в каком возрасте.

В журнале Американской медицинской ассоциации JAMA опубликованы результаты исследования, демонстрирующего, что девочки, которым значимые взрослые в возрасте 10 лет сообщали, что они «слишком толстые», в возрасте 19 лет значимо чаще страдают ожирением.

Это никак не связано с тем весом, который был у них в начале исследования (то есть не связано с фактом, был ли у них лишний вес на самом деле или нет). Фактически достаточно родителям или другим значимым взрослым посеять зерна негативных мыслей о теле, как они могут «прорасти» ожирением позже.

По мнению исследователей, девочки, которых называют «слишком полными», испытывают сильный стресс и тянутся к еде как к средству достижения комфорта.

К тому же вполне вероятно (и это очень частый случай), что ребенок на самом деле нормальный, совсем не толстый, но у родителей есть проблемы с головой. Не обижайтесь, все мы знаем, как часто родители перекладывают на ребенка свои страхи и комплексы. Важно сначала разобраться с собой, а потом уже приниматься за ребенка. Я знаю семью, где папа переживал, что его полугодовалая (!) дочь слишком толстая. Он при всех окружающих говорил жене, что она ее грудным молоком раскормила! Потом, после двух лет, девочка стала расти, вытянулась, как это часто бывает, папа вроде успокоился. Но все равно бдит и не дает лишний кусочек съесть.

Есть мнение, что стыдить детей по поводу полноты является эффективным способом мотивировать их к снижению веса. Это не так! Запомните: никогда замечания, колкие шутки, «добрые» советы «не жрать» не приведут к долгосрочному снижению веса. На какое-то время, может быть, это возымеет эффект, но потом ребенок снова начнет усиленно есть, заедая обиду от вашего высказывания.

Разделите ответственность. Важно понять, что полнота не является ответственностью исключительно ребенка, полнота – это одно из проявлений семейной динамики, следствие сочетания генетических факторов и культуры питания в семье.

То есть лишний вес любого члена семьи – это проблема семьи в целом, и изменения поведения и привычек также должны быть семейными. Попытки представить полного ребенка как «проблемного» и «лечить» исключительно его обычно обречены на провал. Даже если вы, в отличие от него, стройны, как Оксана Самойлова и Джиган, пересматривайте рацион семьи в целом, выходите на семейные пробежки или прогулки. Только не надо акцентировать внимание на том, что все это вы делаете, чтобы ваш ребенок похудел. Так он будет чувствовать себя еще более виноватым. Делайте все это, просто чтобы побыть вместе, хорошо провести время. Таким образом, ребенок не будет чувствовать себя виноватым в том, что он полный, риск, что он будет сопротивляться изменениям, обращенным лично на него,

снизится, а самое главное, он ощутит вашу поддержку. А не этого ли мы ждем от близких людей?

Ведущий специалист по пищевому поведению Светлана Бронникова пишет: «Принимайте своего ребенка в любом весе. Даже детям с экстремальным ожирением удавалось пройти через непростой период лечения с минимальными психологическими потерями, если у них были абсолютная поддержка и безусловное принятие со стороны взрослых. Некоторым удавалось вылечиться и снизить вес в детском возрасте, некоторые сумели это сделать только во взрослом возрасте, а есть и такие, кто остался полным на всю жизнь, но это не помешало им получить образование, создать семью и найти работу. Критика и отвержение полного ребенка, а также сожаление и неудовлетворенность таким «неудачником» приведут лишь к формированию у ребенка депрессивных или тревожных расстройств, разрушению вашего с ним контакта и усугублению уже имеющихся нарушений пищевого поведения».

Резюмируя, напишу о том, как устроено с детским питанием у нас в семье.

У наших мальчиков нет проблем с аппетитом. Они с удовольствием едят отварную брокколи и гречку без сахара, если голодны. А если не голодны – мы никогда не заставляем, пусть не едят хоть три дня. Пьют чаще всего простую воду и молоко, а не соки и сладкие чаи.

Довольно рано мы даем малышам твердую еду. Не чистим мандарины от пленочек и виноград от кожуры. Не давим бананы и не перемалываем гречку. Нам не страшно, что ребенок подавится. Большинство детей инстинктивно могут отлично откашлять мешающий кусочек – это важный навык.

В 9–12 месяцев мы обычно выдаем ребенку вилку и ложку, и дети с интересом едят сами с этого возраста. Да, грязно. Но самостоятельность детей нам важнее, чем чистота.

Кефиры, творожки из холодильника даем прямо так, не греем.

Не кормим насильно, категорически не кормим под мультики, не развлекаем во время еды.

Мы учим их чувствовать свое тело, слушать, когда животик говорит «я сыт» или «я голоден». Именно это, а не чистота тарелки главное.

Мы не пытаемся им угодить и всегда готовить для детей специально то, что они любят. От этого желания «накормить любой ценой» потом берутся дети, которые едят только макароны и курицу, а все остальное игнорируют.

Наши дети просто едят то, что едим мы. Если им не нравится наша еда (а такое бывает), они спокойно могут не есть. Их никто не заставляет, еду по тарелке в виде машинки не раскладывает и «вертолетик летит в ротик» не приговаривает.

У нас есть режим питания – завтрак, обед, полдник, ужин. Всегда в определенное время мы предлагаем детям еду. А они имеют право отказаться.

Наши сыновья спокойно открывают конфеты и не едят их, могут жевать укроп, когда рядом лежит киндер, обожают брокколи и гречку, но при этом любят сладости, как и любые другие дети.

Мы исходим из философии, что:

- **голодные дети едят;**
- **ребенок лучше чувствует свой организм и лучше знает, когда и что ему есть или не есть;**
- **не держи дома того, что не хочешь, чтобы ел твой ребенок;**
- **сам питайся нормально, не загоняйся по поводу еды и своего веса – и у детей не будет загонов;**
- **запрещенные продукты всегда вызывают повышенный интерес, поэтому нашим детям разрешено есть все.**

Вы знаете, тема еды для меня выстраданная, личная. Поэтому я специально консультировалась с лучшими специалистами по детскому питанию, чтобы выстроить здоровое пищевое поведение наших детей.

Как и любой человек с лишним весом, я очень хочу вырастить своих детей без этого недуга. Избавить их от необходимости стесняться своего тела, считать калории, потом обжираться, корить себя за срывы и снова сидеть на диетах.

Я хочу, чтобы они просто жили здоровыми и счастливыми.

Если ребенок постоянно болеет

Первый ребенок ест грязь – родители вызывают врача. Второй ребенок ест грязь – родители промывают рот. Третий ребенок ест грязь – родители озадачены, надо ли кормить второй раз.

«Это что она на себя взяла? Она что, врач – советы тут давать по детскому здоровью?» – так и слышу возмущенные голоса читателей, столкнувшихся с этой главой. Но спешу вас уверить – не все болезни лежат в области медицины. Не все болезни лечатся лекарствами.

Поэтому я не буду давать вам тут названия лекарств, в конце концов, ни одна фармацевтическая компания мне за это не заплатила.

Я напишу о том, что подтвердит вам большинство психологов, педагогов, большинство специалистов, работающих с детьми, родителями и семьями целиком.

Знаю, многое из этого воспринимается в штыки. Потому что встречается с нашими установками, нашими страхами и тревогами. Но если попытаться взглянуть на детские болезни не через призму страха, а через призму любви, то на многое откроются глаза.

Вы наверняка слышали: «Все болезни лечатся любовью!», но вот любовью кого к кому? Только ли матери к своему ребенку? А не может ли быть такое, что ребенок еще больше болеет от удушающей материнской любви?

Многие дети начинают часто болеть, чтобы помирить своих родителей. Неосознанно сплотить их вокруг своей болезни.

Если вы с мужем общаетесь только на тему детских болячек, то ребенок будет поставлять вам их постоянно, заболеть снова и снова, чтобы вам было о чем поговорить.

Поэтому принцип № 1: часто болеет ребенок – начните ходить на свидания с мужем.

И не раз в пятилетку, а регулярно. Раз в неделю. Чаще бывать только вдвоем без разговоров о детях и быте. Как бы грубо ни звучало – отвернитесь от ребенка, повернитесь к мужу. Это правда работает.

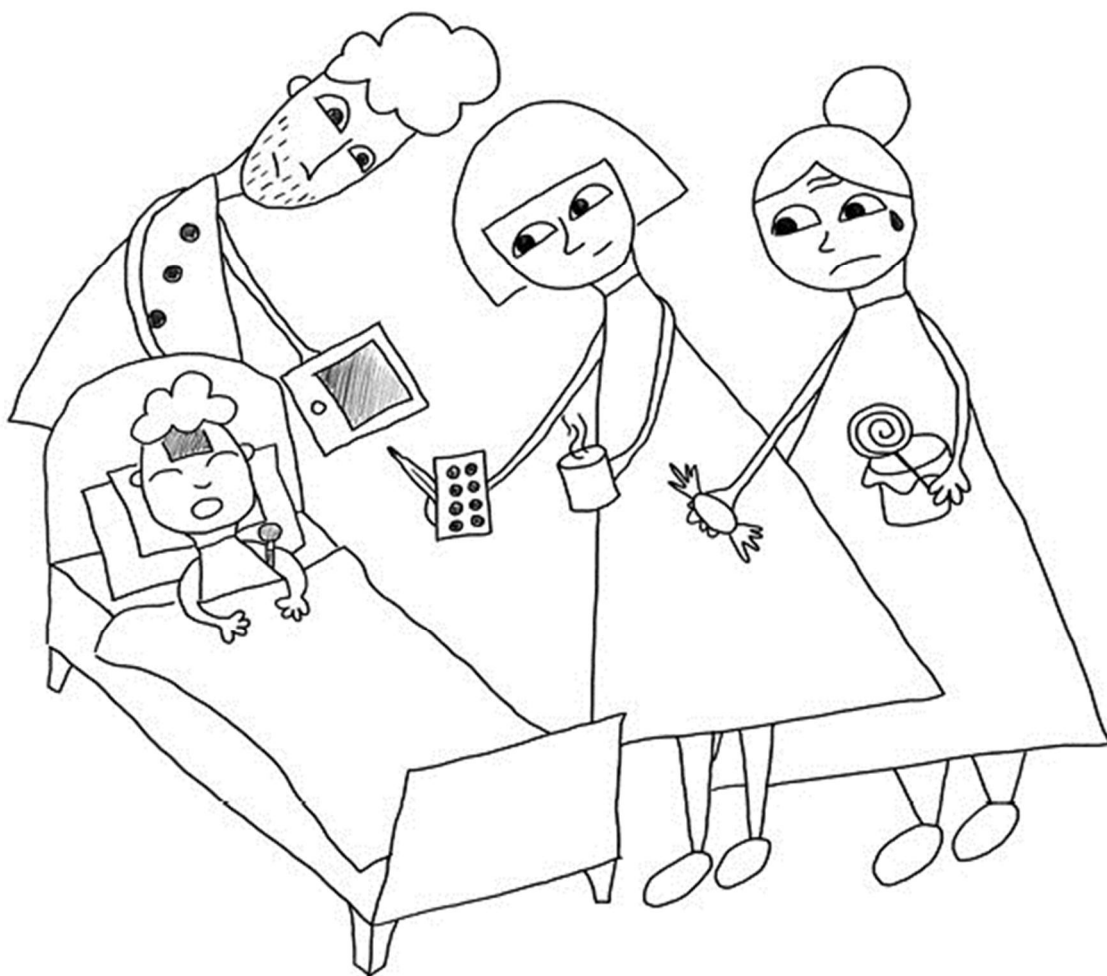
Комментарий подписчицы:

«У нас средний сын – индикатор наших с мужем отношений. Ему еще года не было, когда мы с мужем сильно поссорились, вплоть до разговоров о разводе, разъехались даже. И ребенок на ровном месте заболел – высоченная температура, рвота и т. д. В больницу попали, там ничего понять не могли несколько дней, диагноз толком не поставили, в ПИТе лежал несколько дней под капельницами, врачи только руками разводили. Медсестра – старенькая бабушка – подошла ко мне и говорит: «У вас в семье, видимо, проблемы большие. Если не хотите потерять ребенка – миритесь срочно. Раз ребенок так реагирует, значит, муж – судьба ваша, и жить вам всю жизнь вместе». Мы поговорили с мужем, решили забыть все обиды и жить вместе дальше, а ребенок проснулся на следующее утро как будто ничего и не было. Сейчас ему уже 10 лет, но до сих пор при малейших наших недомолвках начинает болеть. Вот и пойми, как это работает... Даже поругаться нельзя».

Также часто ребенок скатывается в болезни потому, что мама не может «найти себя», не хочет выходить на нелюбимую работу. И ей нужны оправдания, чтобы этого не делать. Часто болеющий ребенок – прекрасное оправдание.

Хотя женщина не думает, что она оправдывается, она искренне жалуется: «Ну как же я выйду на работу? Он ведь болеет постоянно. Ни один начальник столько больничных мне не даст. А няню оплачивать –

так на это вся зарплата уйдет. Какой тогда смысл?»



А смысл в том, что если вы любите свое дело, если хотите развиваться в нем, то будете хоть всю зарплату няне сначала отдавать. А там, глядишь, и ребенок меньше болеть начнет, и в сад продолжит ходить. И няня не понадобится. Все просто.

Если не хотите на работу, хотя бы найдите хобби вне дома, чтобы было искреннее желание иногда от ребенка уезжать.

Начните с честного разговора с самой собой. Действительно ли вы не можете заниматься любимым делом из-за болезни ребенка? Или ребенок вынужден постоянно болеть, чтобы спасти маму от нелюбимого дела?

Дети болеют тогда, когда это прикольнее, чем не болеть. Если, когда ребенок здоров, он маму с папой толком не видит, сидя в садике, а когда болен – родители круглые сутки вокруг него пляшут: «Сынок, вот тебе чайку горячего с любимыми блинчиками, вот тебе мультики, отдохни, не

бегай, иди приласкаю тебя, мой хороший, и даже спать с тобой ночью лягу», то какое состояние – здоровое или больное – будет ассоциироваться у ребенка с удовольствием?

Мне даже взрослые такие известны, которые используют свои недомогания для привлечения к себе внимания. Они не могут просто сказать: «Мне не хватает тебя, давай побудем вместе». Они начинают болеть, страдать, жаловаться, подразумевая, что больного без внимания точно не оставят. И если не дай бог из-за температуры 37,2 сын не срывается к страдающей маме на другой конец Москвы, то тут сразу инфаркт миокарда, обида и речи про «неблагодарных детей». Все мы знаем такие истории.

Чтобы таких историй было меньше, чтобы дети не приучались выпрашивать себе внимание болезнями, надо давать им достаточно заботы, любви, объятий мамы и папы всегда, а не когда он заболел.

Лично мы, когда болеют наши дети, принципиально не включаем мультики, не даем планшеты, хотя в «здоровое время» можно и то, и другое. Мы продолжаем заниматься своими делами и почти никогда не отменяем своих планов. Так и говорим: «Да, ты болеешь, но у нас есть работа, есть другие дела и другие дети, мы не можем сидеть и тебя развлекать. Выздоровливай скорее». Я могу уехать и оставить ребенка с температурой 39 на бабушек, мужа, помощницу. А что мне еще делать, если есть другие дети и их интересы? Посадить всех дома, отменить все планы и сказать: «Да, дети, теперь вы лишены всех благ из-за болеющего брата»? А если есть еще мои интересы?

Нет, я не призываю устраивать Спарту и сбрасывать болезненных детей со скалы. Я лишь за то, чтоб не превращать болезнь в кайф.

Я за то, чтобы давать ребенку столько внимания и любви всегда, чтобы ему не приходилось выторговывать их у вас частыми болезнями.

Согласно психосоматике большинство болезней появляется от невыраженных негативных эмоций. Именно поэтому чаще болеют «послушные» детки. Они редко устраивают истерики, не злятся на родителей, не дерутся, им нельзя говорить «плохие» слова, нельзя обзывать на братьев и сестер, даже баловаться порой нельзя – надо все время быть хорошим, удобным для общества ребенком. Это не всегда происходит потому, что родители-изверги, иногда это повышенная тревожность у ребенка с рождения. Он просто боится сделать что-то неправильно, расстроить/разозлить родителей. И зажимает все эти эмоции в себе. А они у него по-любому есть: гнев, печаль, ярость, обида, ревность, злость. Иногда это потому, что и родители свои эмоции зажимают, не показывают, что злость, например, – это нормально.

«Неудобный» ребенок поорет на полу полчаса, покричит от злости – «вы все какашки!», подерется – и вроде вышли все негативные эмоции. А у

«удобного» все внутри происходит и выдает себя через высокую температуру, энурезы и другие «приятные» истории.

Поэтому вот вам рецепт лечения от Доктора Вики:

1. Отношения с мужем всегда на первом плане. Романтика, свидания – не редкость, а норма. И ребенок должен это видеть! Так и говорите: «Мы с папой уезжаем на свидание, потому что любим друг друга и хотим побыть вдвоем». На свиданиях ни слова про детей, быт, работу. Обсуждайте то, что люди обсуждают на свиданиях – кино, искусство, музыку, мечтайте о путешествиях, флиртуйте, заигрывайте, добавляйте сексуальные нотки.

2. Мамина реализация – работа, хобби, увлечения, интересы. И старайтесь не отменять их, когда ребенок болеет. Иначе он быстро поймет: «Чтобы мама все бросила и занималась только мной, надо посильнее заболеть».

3. Неудобство болезни для ребенка. Первые два пункта должны этому способствовать, ведь мама не может на 100 % погрузиться в детские болячки, если у нее есть еще как минимум отношения с мужем и свои интересы.

4. Учите ребенка выражать эмоции. Кричать, бить грушу, плакать над грустным фильмом, злиться, когда надо, рисовать свою обиду, рвать бумагу, топтать ногами, лупить диван... Чтобы нормальные негативные эмоции не застревали внутри, а выходили наружу.

Только подумайте! В этой схеме:

- счастлива и реализована мама;
- удовлетворен и доволен папа;
- эмоционален и здоров ребенок.

Бинго!

Страхи

– Пап, мне страшно! Можно я посплю сегодня с вами?

– Ну уж нет! Я не могу так рисковать.

А вдруг монстр, который тебя преследует, придет и к нам в комнату?

Давайте по-честному – страхи есть у всех. В том числе и у всех взрослых. Только взрослые, в отличие от детей, уже научились свои страхи скрывать или успешно их проработали. Не боится ничего только сумасшедший.

Поэтому в том, что ваш ребенок чего-то боится, нет ничего страшного.

У ребенка от 3 до 7 лет может быть около 30 различных страхов – от страха перед пауками до страха мыть голову под душем, но во главе всех страхов стоит страх смерти. Особенно после пяти лет. Из него вытекают страхи чудовищ, пожара, воды, животных и так далее – они пугают ребенка не сами по себе, а потому, что угрожают жизни.

Эти страхи даны нам природой. То есть они нормальны и даже нужны! Но согласно возрасту. Если спать без ночника боится четырехлетка – это в целом нормально. Если пятнадцатилетний подросток – это настораживает.

В идеальной ситуации мы должны помочь ребенку проработать его страхи в нужном возрасте. Помочь ему с ними справиться. Иначе они будут нарастать как снежный ком, и потом в 30 лет ему будет очень сложно со своим психотерапевтом распутать этот клубок страхов и понять, откуда ноги растут.

Но как же справиться с детскими страхами?

Давайте для начала подумаем, что именно нас пугает. Все сценаристы фильмов ужасов это знают. Они проводили исследования – подключали к зрителям специальные датчики во время просмотра фильма и замеряли, когда гормон стресса будет на самой пиковой точке. Им необходимы эти данные, чтобы снимать действительно страшные фильмы, это их заработок.

Так вот исследования показали: самый страшный момент в фильме – это не когда монстр пожирает главного героя, а когда этого монстра даже еще не видно! Например, герой подходит к закрытой двери, которую ему необходимо открыть, а он не знает, что за ней – есть там вообще монстр или нет. И вот это самое страшное! Вот тут сердце бешено колотится, ладошки потеют и хочется закрыть глаза.

Зато как только дверь открыта и монстр выпрыгнул, уровень страха стремительно снижается. А знаете, когда он снижается совсем? Когда этого монстра в фильме показывают часто. Чем чаще показывают, тем меньше он страшен. Именно поэтому во многих фильмах ужасов видимых монстров вообще нет, а расправляются со всеми никому не видимые «духи».

Итак, наша задача помочь ребенку эту дверь к монстру открыть. Познакомить его со своим страхом. Ведь, как вы уже поняли, страх – это недостаток информации и опыта.

Но что делают многие родители?

Ребенок боится пауков – даже слово это дома не называют.

Боится смерти – мама врет: «Ну что ты, малыш, я буду жить вечно!»

Боится темноты – кладут спать с полностью включенным светом до 18 лет.

На самом деле механика страха, как мы уже с вами выяснили, совсем другая. Чем больше со своим страхом знаком, чем чаще с ним встречаешься – тем меньше боишься.

Конечно, это не значит, что ребенка со страхом собак надо посадить в вольер с волкодавом, нет! Но:

- **можно водить его на выставки собак;**
- **купить книги о собаках;**
- **разглядывать альбомы с фото собак;**
- **учить разбираться в породах;**
- **смотреть научно-популярные и художественные детские фильмы о собаках.**

И тому подобное. Постепенно, с ростом количества информации уровень страха перед собаками будет снижаться – тогда можно уже и погладить соседскую собаку, обращая внимание на то, какой она породы (вы же уже изучили это). А потом погладить другую собаку. А потом покормить собачек в приюте. И так уже нарабатывать опыт. Монстр, которого мы видим три раза в день, перестает быть страшным.

По этой аналогии можно проработать практически любой страх.

Потому что страх всегда опредмечен. Человек всегда боится чего-то конкретного – пауков, собак, темноты, монстров и так далее. Если «Боюсь сам не знаю чего» – это уже не про страх, это про тревогу.

Далее я приведу примеры типичных страхов и способов их проработки. Но тут хочу отметить главное.

Если какой-то страх есть у родителя – скорее всего, он «заразит» им и ребенка.

Более того, родители сами подкрепляют страхи своего ребенка. Сами фиксируют ребенка на них. Вот типичные случаи и выдержки из комментариев в моем блоге.

Комментарии подписчиц:

«Однажды в поликлинике с дочкой сидели, там девочка маленькая по коридору бегала. И бабушка за ней: «Не бегай, не шуми, сейчас доктор выйдет и укол тебе сделает». Потом они в кабинет пошли с мамой, а бабушка в коридоре ждала. Конечно, крики истошные оттуда. И бабуля: «Ой, что же она так кричит? Боится, наверное!»

«Я педиатр и часто замечаю, что страх врача у ребенка – это непроработанный страх его родителя. Особенно когда ты еще только подошел к ребенку, а мама сразу говорит ему: «Не бойся!», ребенок сразу понимает, что это страшно. Или запугивает ребенка уколами. Это вообще ужас!»

«Вот у дочки страх собак и вообще животных любых. Я думала, что это хорошо. Ведь есть дети, которые прямо во дворе кидаются на чужих собак. А бешенство-то не лечится! Я и сама не люблю собак...»

И историй таких миллионы!

Миллионы родителей до сих пор запугивают ребенка бабайкой. И с чего вдруг потом ребенок боится несуществующих монстров?! Миллионы родителей запирают ребенка за непослушание в комнате или даже в темном туалете. И откуда потом боязнь замкнутых пространств?! Миллионы говорят: «Там темно, страшно, не ходи туда!» И почему ребенок потом боится спать один в темноте?!

А сколько родителей закатывают глаза и начинают плакать от абсолютно нормального детского вопроса: «Мам, а ты скоро умрешь?» Могут еще и поругать, мол: «Ты смерти моей хочешь??? Нельзя такое говорить!» И ребенок еще больше фиксируется на этом страхе, он понимает, что смерть – это что-то невообразимо ужасное, что об этом нельзя спросить даже самого близкого человека. Хотя для взрослого проработанного человека смерть – это просто часть жизни, которая неизбежно случится с каждым. Вы только вдумайтесь – с каждым из нас!

В отличие от таких событий, как свадьба, рождение ребенка, которые могут случиться, а могут не случиться, смерть точно будет. И рассказывать ребенку обо всем, кроме смерти, – это вселять в него еще больший страх.

Это именно тот монстр за дверью, которого вы не даете ему увидеть, оставляя его перед дверью стоять в этом страхе навсегда!



Комментарий подписчицы:

«Мне 23, а я до сих пор не могу спокойно думать о смерти, вроде бы все понимаю, но принять это не могу, тяжело с этим жить».

Что ж, хватит лирики, я знаю, что все любят четкие советы. Вот они.

Что делать, если ребенок боится темноты:

- **По энциклопедии об окружающем мире/фильмам/мультикам изучать, почему ночью темнеет.** Почему в некоторых странах, наоборот, день, когда у нас ночь, и так далее.
- **По энциклопедии о теле человека/фильмам/мультикам изучать, зачем человеку спать,** что, даже когда мы спим, наше тело продолжает работать, и так далее.
- **Иногда ходить на прогулку в темное время суток,** почти ночью, пытаться с ребенком в темноте разглядеть что-нибудь, расслышать разные звуки.
- **До школы допускается ночник в комнате ребенка,** потом ночник убираем и оставляем дверь открытой и свет в коридоре, потом дверь начинаем прикрывать постепенно.

Что делать, если ребенок боится монстров:

- **Рисовать/лепить/шить монстров вместе с ребенком.** Придумайте вместе с ребенком историю, почему монстр такой злой, кто его обидел. Кстати, как его зовут? А может, у монстра совсем нет друзей, вот он и злится? «Помогите» монстру, чтобы он стал добрым. Подрисуйте ему улыбочку. И ни в коем случае потом не выбрасывайте! Пусть живет у вас дома, стоит на видном месте, играйте с ним регулярно, нарисуйте ему друзей.
- **Праздновать Хэллоуин,** наряжаться в страшные костюмы, ходить в них по улицам и собирать конфеты – лучшая проработка страха монстров, как бы вы ни относились к этому празднику.

Что делать, если ребенок боится врачей:

- **Ходить в поликлинику как на экскурсию, без посещения врачей.** Потом с посещением врачей, но вообще без процедур. Познакомиться просто. Принесите врачу открытку, которую заранее нарисовали с ребенком. Объясните ребенку, что это врачу за то, что он помогает людям, спасает жизни.
- **Возьмите ребенка к взрослому врачу с собой.** Пусть просто посмотрит, как вас послушают, горло посмотрят, возьмут кровь из пальца и так далее.
- **Смотрите мультики/фильмы в Интернете на тему «Дети и врачи».**
- **Купите детский набор доктора, играйте во врачей, где врач – это ребенок, а пациент – это вы. Потом меняйтесь.**
- **Читайте энциклопедию про профессии,** какие врачи вообще бывают и что лечат, как давно существует эта профессия, сколько сейчас врачей во всем мире и так далее.

Что делать, если ребенок боится смерти:

- **В норме именно в возрасте 4–6 лет ребенок впервые осознает, что смерть – неизбежный факт биографии любого человека.** Это абсолютно нормальный этап развития, и бояться его не стоит. Через подобные страхи в той или иной степени проходят практически все дети, это абсолютно нормально.
- **Будьте спокойны и не обманывайте.**
- **Разговаривайте простым, понятным языком (говорите «люди умирают» вместо «мы засыпаем вечным сном»/«отходим в мир иной»).**
- **Не сравнивайте смерть со сном!** Многие дети тогда начинают бояться, что могут умереть во сне или ходить в постель к родителям по ночам, проверять – не умерли ли они.
- **«Мама (папа), ты умрешь? И я тоже умру?»** Здесь нужно ответить правду, но сделать акцент на том, что люди умирают в глубокой

старости, и прежде чем она наступит, произойдет много-много разных, интересных и важных событий: «Ты вырастешь, научишься... (далее можно перечислить многочисленные навыки, которые освоит ребенок, – кататься на коньках и роликах, печь вкусное печенье, сочинять стихи, организовывать вечеринки), закончишь школу, поступишь в институт, у тебя будет своя семья, дети, друзья, свое дело, твои дети тоже вырастут и выучатся, будут работать». О себе можно сказать: «Я собираюсь жить долго-долго, вот завтра я хочу сделать то-то и то-то, через месяц – то-то и то-то, а через год планирую... а через 10 лет мечтаю...»

• **«Но я не хочу, чтобы ты умирала! Я хочу изобрести лекарство от смерти, чтобы никто никогда не умирал!» – «Сынок, это невозможно».** Я в любом случае когда-нибудь умру. Но я буду стараться прожить как можно дольше – правильно питаться, заниматься спортом, никогда не употреблять наркотики, не нервничать по мелочам. А ты можешь много учиться и стать ученым, чтобы придумывать лекарства, которые помогут людям жить дольше и качественнее» (и тут вы как раз проводите большой разговор о правильном образе жизни, о вреде наркотиков, курения и алкоголя, о пользе учебы – самое время делать это, когда ребенок прорабатывает страх смерти).

• **Ребенок может плакать, расстраиваться по этому поводу, даже уходить в истерику** – ваша задача не успокоить его враньем типа «я никогда не умру», не переключить внимание конфеткой или планшетом, а помочь ему принять, что все мы невечные, помочь ему прожить это чувство – это и называется проработать страх.

• **Снова в помощь энциклопедия о теле человека с объяснениями о том, что наше тело стареет.**

• **Рассказывать о здоровье, как его поддерживать, что делать, чтобы прожить дольше.**

• **Показывать фильмы/мультки на эту тему.**

• **С пяти лет можно брать ребенка на поминки и на кладбище** – положить цветы родственникам, протереть ограду, рассказать о том, кто тут похоронен, как дорог был вам этот человек. Так прививается уважением к роду, к жизни и смерти.

• **Если умер близкий человек – рассказать ребенку, не замалчивать, можно поплакать, сказать, что вам грустно и что, если ребенку будет грустно, он всегда может прийти поплакать к вам.**

Все, что касается вопросов смерти, можно описать простым правилом: не врите своему ребенку.

Относится к любым страхам:

• **Не стоит говорить «да ладно, монстров не существует», «этого не бывает», «это же совсем не страшно», «давай я возьму и выброшу твой страх», «не бери в голову, пойдём лучше в зоопарк**

сходим». Вспомните себя: когда вы чего-то сильно боитесь, а вам друг на это скажет: «Да ну, фигня, это же не страшно», вы не перестанете бояться. Вы просто перестанете этот свой страх обсуждать с этим другом. Так и у детей: когда мы обесцениваем их страхи, они просто боятся молча, страх остается, но глубоко внутри и уходит в психосоматику, начинаются болезни, нервные тики и так далее.

- **Пару раз в год обсуждайте с ребенком случай, который привел к страхам.** Не замалчивайте его. Страх собак после укуса – вспоминайте, что тогда случилось, обсуждайте с ребенком, что была за собака, где, что помнит ребенок. Страх оставаться одному в комнате, после того как папа в ярости ребенка там запер без света, – проговариваем эту ситуацию, из-за чего, какая была комната, что произошло и тому подобное. Так мы достаем страх наружу, не замалчиваем его и прорабатываем.

- **Можно прочитать ребенку терапевтические сказки Хухлаевых.**

- **Не драматизируйте, не создавайте ажиотаж, успокаивайте** («я рядом, я с тобой, ты под моей защитой»), ласкайте-целуйте-обнимайте, будьте эмоционально отзывчивыми, давайте поддержку, любовь, признание, давайте максимально понятную информацию о предмете страха, не избегайте предмета страха намеренно, будьте стабильными, спокойными и уверенными в себе и прорабатывайте собственные страхи, вместо того чтобы транслировать их детям.

Самооценка

Несовершенные, мы все хотим вырастить совершенных детей. А это невозможно.

Самооценка ребенка зависит:

- **Уверены ли в себе его родители. Если нет, то ребенок это быстро почувствует и впитает.**
- **Как родители относятся к ребенку – унижают, оскорбляют или безусловно принимают.**

Разберем два этих блока по отдельности.

1. Отношение родителей к самим себе.

Знаете, какой миф есть о приемных детях? Что они ненавидят своих родителей. За пьянку, за побои, за то, что их сдали в детский дом...

Пронзительная боль заключается в том, что все наоборот. В большинстве случаев детдомовские дети обожают своих непутевых мам и пап. Да-да, алкоголиков, наркоманов, бьющих и пьющих, преступников, сумасшедших – любых. Оправдывают, обеляют, верят до последнего,

что «мама исправится и заберет домой», что произошла ошибка. Так сильно любят, так идеализируют!

А все почему? Потому что ребенок очень долго ассоциирует себя с родителем. Почти всю жизнь, если честно. И признать, что «мой родитель плохой», – значит принять «я сам плохой».

Мама и папа всегда хорошие, и точка. Или не обсуждаем их вовсе.

Никогда не говорите детям плохое об их родителях! Если вы один из родителей – не говорите ребенку плохо о втором. Даже если вы родная бабушка или заботливая соседка – никогда! Этим самым вы очерняете не маму и папу этого ребенка – вы втоптываете в грязь его самого. Он не простит вам этого: дистанцируется, перестанет общаться, до- верить.

Комментарий подписчицы:

«Про родителей все, как у нас с бабушкой. Она пыталась убедить меня, что мама плохая (много-много слов, какая она сякая).

Результат: мы перестали общаться с бабушкой».

А знаете, что еще хуже?

Когда сам родитель при ребенке себя ругает:

- **«Я такая ленивая!»**
- **«Я неудачник».**
- **«Я никому не нужна».**
- **«Опять не успел ничего сделать!»**
- **«Какая же я страшная, толстая! Не могу смотреть на себя в зеркало. Срочно на диету!»**
- **«Какой же я идиот! Тупой!»**

А потом удивляемся.

Комментарии подписчиц:

«Моя дочь совсем себя не любит, считает, что она уродина. А ведь мы с папой всегда говорим ей, что она красавица! Откуда у нее это?»

«Сын не верит в себя, боится браться за новое, думает, что не справится. А ведь на самом деле он такой талантливый мальчик!»

«Моя мама постоянно себя ругала за фигуру. Такой же комплекс теперь у меня и у сестры. Я сделаю все, чтобы мой ребенок не перенял эти комплексы».

Мы все хвалим наших детей ежедневно, но при этом постоянно ругаем себя. Хвалите себя тоже! Прямо при детях. Сделайте это семейным ритуалом раз в неделю.

А теперь второй блок.

2. Отношение родителей к ребенку.

В процессе взросления у ребенка формируются представления:

- **о самом себе;**
- **о мире вокруг.**

От этих двух пунктов во многом зависит его личность.

Казалось бы, целая философия. Но на деле все довольно просто. Грубо говоря, в своем отношении к ребенку родители используют всего четыре основных варианта.

1. Ты хороший, мир плохой.

«Не выучил роль в школьном спектакле? Тебе же через час выступать! Ты ж мое солнышко! Не расстраивайся! Конечно, эти идиоты тебе самый сложный текст дали! Как его выучить? Я сама не смогу. Теперь ведь засмеют тебя, им только дай кости перемыть кому-нибудь!»

2. Ты плохой и мир плохой.

«Не выучил роль в школьном спектакле? Тебе же через час выступать! Вечно ты нас позоришь! Мне потом на собрании от них выслушивать из-за тебя! Они же меня с дерьмом смешают! Что за безответственность! Стыд на мою голову!»

3. Ты плохой, а мир хороший.

«Не выучил роль в школьном спектакле? Тебе же через час выступать! Два слова запомнить не мог?! Вон Саша Иванов, твой одноклассник, какой молодец – он и в спектакле самую большую роль выучил, и в плавании первое место взял, и маму слушается. А ты... сплошное расстройство».

4. Ты хорош и мир хорош.

«Не выучил роль в школьном спектакле? Тебе же через час выступать! Ничего, я знаю, что ты достаточно находчивый и сообразительный, чтобы выкрутиться из этой ситуации. Наверняка ведь по ходу дела что-то придумаешь, фантазия у тебя что надо. Да и другие ребята на сцене прямо во время спектакля помогут, подскажут твои слова. А в зале все свои – учителя и родители. Все благосклонно настроены, даже если что-то пойдет не так – все поймут».



Комментарий подписчицы:

«Я даже не знаю, какая я. Но мир вокруг точно плохой. Страшный. В нем страшно жить. В нем сложно найти работу. Отлично помню эти установки из детства».

Как думаете, в какой из четырех парадигм лучше расти ребенку, чтобы с достоинством оценивать себя и окружение? Зачем ему стараться учиться, работать, строить карьеру, если мир вокруг плохой и «никому нельзя доверять»? Зачем ему вообще чего-то добиваться, если он сам такой плохой, а все вокруг поголовно лучше него?

Безусловно, для начала жизни больше всего подходит парадигма «я хорош и мир хорош».

Вы можете поспорить – ведь так ребенок может вырасти зазнайкой! Считать себя молодцом, хотя даже не удосужился выучить текст.

И тут вы должны знать следующий феномен: в первом-втором классе школы большинство детей испытывают сильное падение самооценки. Одно из самых сильных за всю жизнь.

Когда ребенок идет в школу, тогда вдруг оказывается, что он не самый умный и не самый красивый, не самый ловкий и смелый, как твердили ему до этого родители. И в общем-то никакой не особенный, а такой же,

как все другие дети. Правила и требования для всех в школе одинаковые. Ребенка начинают оценивать, и это не всегда пятерки.

Считается, что самооценка падает особенно у:

- **единственных детей в семье;**
- **детей, которые не посещали детский сад.**

Что делать? Как помочь ребенку пережить это падение с Олимпа?

Кажется, что надо приземлить его самооценку еще до школы. Дать понять, что жизнь не медом намазана, не хвалить особо, не возвышать. Многих родителей пугает, что их пяти-шестилетки слишком уверены в себе, мол, как ему, такому самовлюбленному эгоисту, дальше жить-то?

Но на самом деле чем выше самооценка у вашего ребенка до школы, чем более он уверен в себе, тем лучше. Потому что тогда завышенная самооценка в первом классе упадет до нормальной, адекватной. А если у него до школы была средненькая такая самооценка, то в первом классе она может уйти в глубокую яму, откуда потом доставать ее сложно. Могут начаться все эти «у меня ничего не получится», «со мной никто не дружит» и так далее. Поэтому до школы ребенок пусть еще с короной на голове походит.

Кстати, у родителей тоже падает самооценка, когда их ребенок идет в первый класс. Ведь их любимый, самый лучший ребенок оказывается не самым лучшим. И читает не так быстро, как Варя, и бегает хуже, чем Вася, и замечания по поведению... «Ну что ж такое, все дети как дети, а мой...» Вечно приходится соответствовать, гнаться, конкурировать с другими детьми и их родителями. Это непростое испытание для всей семьи.

Тут мы снова возвращаемся к пункту номер один.

Поднять ребенку самооценку вы можете, только подняв свою!

Вы стоите ровно столько, сколько о себе думаете. И единственный человек, чьей любви вам надо добиться, – самого себя.

А дети подтянутся.

Самостоятельность

– Алло, мам! Я еду домой.

Купить что-нибудь?

– Купи себе квартиру и живи отдельно!

Все родители хотят самостоятельных детей. Но лучше не сейчас, а когда-то в будущем. Потом. Лет в 30. А сейчас кормят с ложки пятилетку,

решают за школьника, какую стрижку ему сделать, запрещают девочке-подростку краситься...

Самостоятельный ребенок = неудобный ребенок. Самостоятельный ребенок = смелые родители.

В этой главе речь пойдет не о том, как научить ребенка держать ложку, а о том, как мы, родители, сами мешаем ему это делать.

Ведь все начинается с нас.

Мы не смелые, мы обычные. Сначала мы не даем ребенку ложку, потому что обляпается. Потом не пускаем его гулять одного, потому что опасно. И потому что мы в шоке: «Когда он успел так вырасти?!» («Неужели мы уже такие старые?!») Мы сами своими страхами тормозим самостоятельность ребенка.

А ведь на самом деле это естественный процесс отделения ребенка от родителя, и если у родителя все в порядке, то он всегда рад этот естественный процесс поддерживать. Это не вызывает беспокойства типа «Эх, как они быстро растут. Подольше бы он оставался малышом!».

Рост, развитие, самостоятельность – это прекрасно!

Если вам все время хочется что-то сделать за ребенка, если вы боитесь доверить ему самостоятельность даже в таких простых вещах, как поедание пищи, задумайтесь, почему вам хочется подольше удержать его рядом с собой, подольше оставлять его в состоянии «малыша», подольше быть незаменимой для него, чтобы он как можно дольше зависел от вас, как можно дольше не мог без вас даже накормить себя, уснуть без вас, сходить в туалет без вас, помыться без вас...

Чего вы на самом деле боитесь?

Ох, не верится мне, что вы боитесь, что ребенок измажется кашей.

Не верю я и в то, что пятилетка «сам нормально не помоеется».

Зато я прекрасно понимаю и верю в страх остаться наедине с собой, когда ребенок стал самостоятельным. Когда уже не получится прикрываться тем, что вы не можете и на шаг от него отойти. Придется выходить на нелюбимую работу или искать новую профессию, искать себя, дело жизни, устраиваться куда-то. Такие перемены многих пугают.

Я прекрасно понимаю страх остаться наедине с мужем, когда ребенок научится засыпать сам. С мужем ведь надо сексом заниматься, ребенок, спящий рядом, позволял этого не делать, а тут давай, налаживай отношения с мужчиной, когда флер романтики ушел и остался быт.

Я верю в страх вдруг понять, что, кроме детей в жизни ничего нет.

Дети намного более смелые, они сами стремятся к самостоятельности, стремятся отделиться от нас, чтобы уметь выжить в этом мире, когда нас, родителей, не станет. Это заложено природой, это

нормально. Не бойтесь этого, поддерживайте в малыше даже крупицы самостоятельности.

Помните: самостоятельности нельзя научить. Ее можно только предоставить.

Сколько бы вы ни говорили, что мужчина должен сам принимать решения и нести за них ответственность, ничего не изменится, пока этот юный мужчина реально не начнет это делать. Пока он не сделает идиотскую стрижку, за которую получит дурацкое прозвище в школе, например. Будет реветь от обиды, а вы вместо «я же говорила» будете утешать его, такого самостоятельного.

Что значит предоставить ребенку самостоятельность?

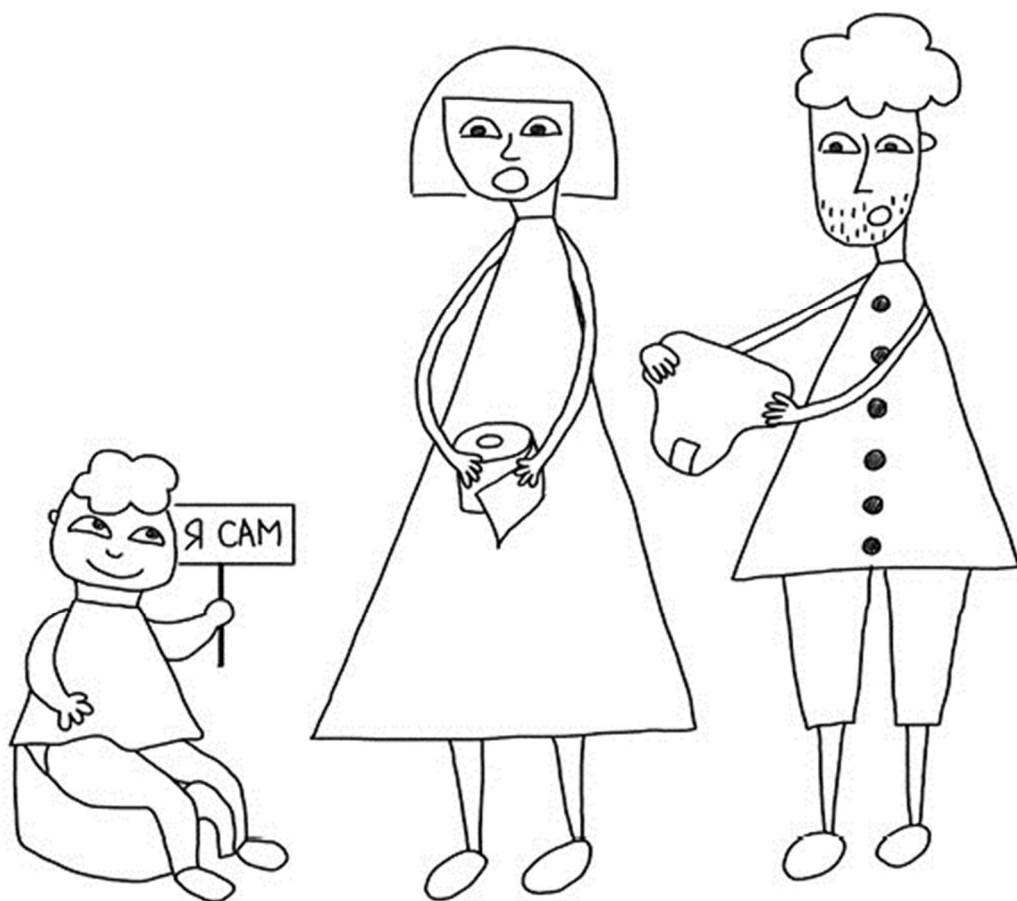
- **Это значит дать ему ложку, когда попросит, и наслаждаться тем, как он размазывает кашу по лицу.**
- **Это значит не собрать ему с вечера одежду в сад и сказать, что отныне это делает сам ребенок. А утром стойко принять его выбор и повести его в сад в розовых колготках сестры и летней футболке.**
- **Это значит закладывать на сборы и выход втрое больше времени, чтобы не было соблазна быстренько собрать ребенка, «а то он тормозит».**
- **Это значит принять, что ваша дочь дружит с девочкой, которая вам не нравится.**
- **Это миллион мелочей в день – от выбора блюда на обед до выбора обедать вообще или нет. И дело не только в ложке...**

Каждый день начиная с рождения ребенок делает все, чтобы отделиться от родителей. Все эти умения – переворачиваться, ползать, ходить, жевать, – все они нацелены на то, чтобы в итоге «уметь все самому».

И вот так с каждым своим маленьким шагом ребенок становится более самостоятельным и независимым от родителей. При определенной внутренней зрелости и мудрости родителей, а также здоровой психике ребенка это происходит постепенно, аккуратно и полностью завершаясь примерно к двадцати годам. Это идеальный вариант и, как и все идеальное, встречается нечасто.

Первый кризис самостоятельности случается уже ближе к трем годам.

Это тот момент, когда любимой фразой становится «Я сам!» – даже если сам ребенок пока почти ничего не может, он уже стремится к этому. Отсюда эти истерики на пустом месте из-за не с той стороны открытого банана, отсюда желание управлять даже тем, кто именно сегодня будет вытирать ему попу.



Но если родители мешают ребенку сепарироваться, отстаивать свое «я», если «мыкают» (мы пошли в садик, мы получили пятерку, мы покакали), если не отпускают от себя буквально физически – продолжают, к примеру, спать в одной кровати с детьми старше трех-четырёх лет, если мама не позволяет принимать какие-то свои решения, а будет продолжать опекать и решать все за него, то подавленный сепарационный кризис может разгореться синим пламенем в подростковом возрасте. И это будет намного сложнее, чем в три года. Так что, чтобы избежать ужаса и кошмара пубертата своих детей, лучше начать «ослаблять поводок» в раннем детстве.

Если и в переходном возрасте сепарация опять не произошла, тогда мы сможем наблюдать тридцатилетних девочек и пятидесятилетних мальчиков, вечно протестующих против всех и вся, но не желающих брать на себя ответственность за свою жизнь.

Еще кризис сепарации может случиться тогда, когда ребенок (который вообще-то давно уже не ребенок) решит связать себя узами брака. Вредные тещи и злые свекрови как раз оттуда. Они не могут признать, что ребенок вырос, что он – отдельная личность и умеет жить сам. А поэтому продолжают наставлять, учить жизни, влезать куда не просят и всячески отравлять семейную жизнь молодых. Тут два варианта.

Вариант 1

Если сам ребенок уже сепарировался, а родитель нет. Тогда будут ссоры, склоки, ребенку придется отстаивать свое право на самостоятельность, спокойно и уверенно отстранять родителей от себя. Через некоторое время таких последовательных действий либо родители одумаются и сепарируются, либо конфликт дойдет до точки невозврата и отношения будут испорчены полностью. Думаю, все знают семьи, где дети перестали совсем общаться с родителями.

Вариант 2

Не только родитель еще не сепарировался, но и сам ребенок тоже. Очень частая ситуация, длиной во всю жизнь. Если встречается у дочерей, то получается союз «мама + дочка», действующий против мужа дочки. В итоге семья разваливается, потому что третий (мужчина) явно лишний. У женщин такая история частая. Дочь вышла замуж, родила ребенка, потом ее мать и она сама отстранили его от ухода за ребенком, потом он стал «плохим», «неудобным», «слабаком», «тряпкой», потом дочь разводится с мужем и продолжает с мамой воспитывать своего ребенка. Таких семей, где вместо мамы и папы мама и бабушка, – миллионы. Хоть сепарация и не произошла, но им хорошо живется, потому что это взаимно.

Если сепарация не произошла у мамы с сыном, то он вообще вряд ли когда-нибудь женится. Несепарировавшихся мужчин видно сразу. Даже внешне они выглядят как большие дети: они не хотят серьезных отношений, долго живут с мамой, могут иметь отношения только ради секса, потому что секс – это единственное, что мама ему дать не может. В остальном именно мама – главная женщина его жизни, его главная любовь, причем взаимная и безусловная. Зачем жена-то тогда? Мамам такой вариант тоже чаще всего нравится – «сыночка» рядом, хороший, заботливый, умный, жаль только, не женится никак... Мама очень расстраивается, что ее ребенок никак не наладит личную жизнь, но не понимает, что это происходит именно из-за нее. Причем часто такие мамы продолжают «мыкать» даже с сорокалетними сыновьями: «нам такая невеста не подходит» и тому подобное.

Вот еще типичные фразы несепарировавшихся родителей о своих детях:

«И когда он уже станет взрослым! Пора бы уже начать самостоятельную жизнь! Я устала его тянуть на себе!»

И тут же:

«Да как он без меня проживет! Он даже носки себе постирать не может. Он вообще ничего не умеет. Готовить не умеет. С голоду помрет!»

Чувствуете? Несепарировавшихся людей видно еще и по бесконечным поискам себя. Они постоянно меняют виды деятельности, никак не могут встать на ноги. Да и не очень-то стремятся. Родители все равно не примут их успеха и самостоятельности. Иногда несепарировавшиеся люди уходят в алкоголизм и наркоманию – так они получают свою дозу

свободы, которую родители не дают. Все знают об историях «сын-наркоман и гиперпекающая мать» или «мать алкоголика».

При этом один из самых простых рецептов, как помочь ребенку справиться с зависимостью, – оставить его в покое. Да-да, не бегать за ним с тазиком и не прятать от него шприцы, а просто уйти, перестав заботиться. Получив долгожданную свободу, ребенок получит шанс на избавление от зависимости.

Если сепарация не произошла полностью, то это точно будет мешать личной жизни взрослого человека, его серьезным отношениям, его вступлению в брак и самому браку. Очень часто при проблемах в семье копать нужно в сторону родителей – отделились ли они, отделились ли вы?

Как определить, что сепарация произошла полностью в двухстороннем порядке? Понять это очень просто – когда вы с родителями поменяетесь местами или, как говорят психологи, усыновите своих родителей. По-настоящему взрослым человек становится тогда, когда он может испытывать к родителям глубокое чувство благодарности, независимо от того, что они с ним делали в детстве и продолжают делать сейчас. Он может поклониться в ноги всему своему роду и сказать спасибо за то, какой он есть.

Комментарий подписчицы:

«У меня мама гиперпекающая, у нас всегда отношения непростые были, мы как-то не общались даже пару лет и все равно начали заново. Я наивно полагала, что уже давно зависимость прошла, во всяком случае с моей стороны, но ничего подобного. Только сейчас, к тридцати годам, я сознательно отделилась (причем физически мы не живем вместе с моего двадцатилетия). Для этого, к сожалению, пришлось пока сократить общение, напор силен, и это мешает в развитии очень, так как поддержка есть, но не в силе, что «ты сможешь», а в слабости «мы справимся». По поводу личной жизни – подтверждаю. Все быстро нормализовалось, как только я выбрала сепарироваться. Жаль, что с той стороны пуповина так и держится...»

Зачем я рассказываю это вам? В книге про детей пишу о взрослых? Потому что ваш ребенок тоже когда-то станет взрослым. Вы хотите для него такого будущего? Потому что если вы сами еще от родителей не сепарировались, то вы слишком рискуете повторить со своим ребенком тот же опыт. И дело не в самостоятельном кормлении, одевании и купании.

Дело в ответственности, которую вы берете за свою жизнь на себя и своим примером учите этому своих детей.

Многие родители путают самостоятельность ребенка и его навыки самообслуживания. Они заставляют малыша самостоятельно одеваться,

например, и очень гордятся этим. Как будто от того, кто надевал ребенку сапоги в пять лет, зависит вся его жизнь.

Постоянно в садике вижу: «Одевайся сам, я не буду тебе помогать, ты уже взрослый», – говорят родители трехлетнему ребенку, думая, что это приведет его к самостоятельности. Хотя это лишь навык самообслуживания. Он и так разовьется, поверьте. В пятнадцать лет ребенок уже не будет просить вас его одеть.

Настоящая самостоятельность – это не умение натягивать колготки, а возможность выбора: надевать их вообще или нет, к примеру. Умение нести ответственность за этот выбор. Но именно такой самостоятельности родители детям не дают. Наоборот, перекрывают все возможные пути. Не разрешают самому выбирать, что надеть, что есть, с кем дружить, куда пойти, даже самому нарядить елку. В итоге вырастают люди, которые прекрасно умеют сами завязывать себе галстук, но не могут выбрать его без помощи жены. Люди, которые умеют сами вытирать себе попу, но не готовы брать ответственность ни за себя, ни за свою семью.

Часто родители говорят: «Без меня ребенок в саду одевается сам, а когда я прихожу – начинает канючить, чтобы я его одел. Я не буду прогибаться, пусть знает, что мной нельзя манипулировать!»

Да разве ж он манипулирует?

Дети лет до пубертата вообще манипулировать не умеют, для этого нужен очень зрелый мозг. Не у всех взрослых такой есть, а вы про трехлетку.

Просто за целый день в саду без вас он соскучился, и то, что оденете ребенка именно вы, для него долгожданная возможность получить тактильный контакт с вами, вашу заботу.

Когда я прихожу за детьми в сад и говорю: «Одевайся, идем домой», – почти всегда они отвечают: «Хочу, чтобы ты меня одела!» В эти моменты, когда хочется разозлиться и сказать: «Ты уже большой мальчик, одевайся сам!» – я вспоминаю, что сама умею делать себе чай, но если его заваривает мне муж – чай в тысячу раз вкуснее. Какое счастье, что на мою просьбу сделать чай муж не отвечает: «Сделай сама! Ты уже взрослая девочка!»

Жади́на-говя́дина

Правила ребенка:

Если это мне нравится – это мое.

Если это в моей руке – оно мое.

Если это выглядит так, как будто принадлежит мне, – оно мое.

Если я думаю, что это мое, – оно мое.

Все остальное тоже мое!

«Жадина-говядина!» Такое, пожалуй, можно услышать только в странах постсоветского пространства. У нас с молоком матери впиталось, что все должно быть общее, коллективное! Частная собственность – зло!

Даже в русском языке про собственность принято говорить как-то безучастно «У меня есть...», в отличие, к примеру, от гордого английского «I have...» – «Я имею...».

И детей наше общество учит чуть ли не с рождения: «Делись, отдай свое, не отдавать свое – плохо!»

Почему плохо-то? Если к вам незнакомый человек на улице подойдет и попросит поехать на вашей машине, вы дадите? Нет? Фу! Жадина-говядина!

Да даже не машину. Просто подойдет незнакомец и скажет: «Угости меня своим мороженым!» Дадите лизнуть? Нет? Фу! Жадина-говядина!

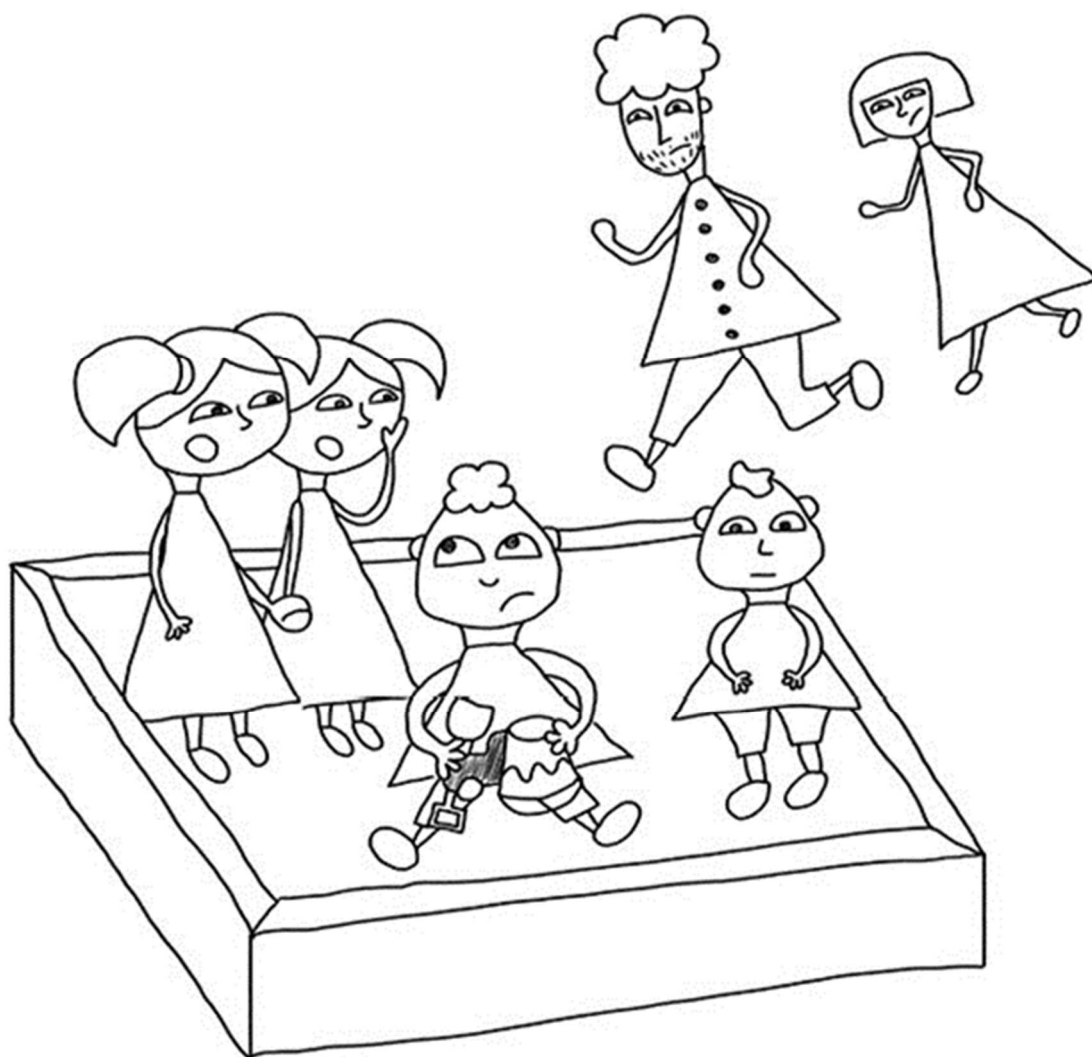
И даже когда собственный ребенок у вас просит ваш телефон/ноутбук, вы же говорите ему: «Не трогай, это мамино!»

Почему тогда, когда у вашего ребенка в песочнице незнакомый ему ребенок просит игрушку, он должен с радостью ее отдать?

Если ребенок захочет сам – он может поделиться, поменяться. Но он не должен! И он не жадина, если вдруг не захотел.

С года до пяти лет примерно у ребенка происходит процесс самоинициализации. Он начинает осознавать себя не как часть мамы, а как отдельную личность. Вместо «Саша хочет гулять» он вдруг начинает говорить: «Я хочу гулять». Тогда же и появляются у него его и только его вещи. Он себя понимает через них. «Мое! Мое! Мое!»

У папы есть ноутбук, который никому трогать нельзя, у мамы – ее и только ее личная косметика, а у малыша – да, эта несчастная лопатка, которой он не хочет и имеет право не делиться!



Только осознав, что такое «мое», ребенок может осознать, что такое «чужое».

Не мешайте становлению ребенка как отдельной личности, не заставляйте делиться, не обзывайте жадной.

Вместо того чтобы порицать жадность, учите ребенка щедрости. Просто своим примером. Поделитесь иногда своим ноутбуком, телефоном, дайте попользоваться своей косметикой, покажите, как здорово играть вместе и как можно поменяться.

Комментарий подписчицы:

«Очень наболевшая тема. С взрослением дочери становится все труднее решать эти ситуации с чужим, своим, с «делиться». Вроде как нет ничего плохого в «поделись своим, если берешь чужое, поменяйся». Но далеко не все хотят делиться. Это вроде как нормально, никто не обязан делиться. А ребенок расстраивается. Еще сложнее, когда на детскую площадку приезжает «мини-водитель» на машинке с пультом управления, а все вокруг пищат: «Я тоже хочу». Он, конечно, никому не дает. Уже с памперсов чувствует себя на высоте, ему завидуют, он царек. И вот мой ребенок плетется

обратно в песочницу к своей лопатке, осознавая по пути, как жесток мир».

Итак, правила детской дележки «мое-твое»:

- **Если кто-то пытается забрать у вашего ребенка его игрушку, он имеет право не отдавать ее.** Жадиной он от этого не становится. Родители могут предложить обмен – если ребенок захочет. Не захочет – не давите. Его вещь – что хочет, то и делает с ней.
- **Если ваш ребенок хочет забрать чужую игрушку – учите его просить вежливо и меняться.** «Сынок, чужие игрушки так не отбирают. Лучше скажи: «Можно взять твою игрушку, пожалуйста?» Нельзя? Предложи поменяться: «Смотри, у меня тоже есть машинка, давай поменяемся на время?» Важно проговаривать все эти ситуации словами даже с еще неразговаривающими детьми. Для обмена носите с собой в гости или на детскую площадку свои небольшие игрушечки. Такие игрушки, как мыльные пузыри и мелки, носите всегда по 5 штук: они копеечные, подарить другому ребенку не жалко. Заодно и лишних ссор избежите.
- **Если другой ребенок ни в какую не хочет отдавать свою игрушку вашему ребенку, даже путем обмена, обнимите и утешьте своего ребенка, проговаривая: «Да, это его игрушка, он имеет право ни с кем не делиться».**
- **Если спор произошел из-за игрушки общего пользования – учите договариваться, меняться и играть вместе.** Утешайте, если это невозможно.
- **И главное – если нет крика, ора и драк, то пусть дети разбираются сами.** Сами друг у друга отбирают, сами меняются и делятся. Вступать родителям надо тогда, когда происходит серьезный конфликт. В остальное «мирное» время просто наблюдайте со стороны. Это и есть так называемая социализация – когда ребенок учится взаимодействовать сам.

Ябеда-корябеда

«Тебя не должно волновать, что о тебе думают другие!» – говорю я ребенку, проверяя лайки в инстаграме.

Терпеть не могу, когда дети жалуются друг на друга, ведь в 99 % случаев это происходит по несущественным мелочам. «Он назвал меня кашкой!», «А он толкнул меня!», «Я не специально!», «Нет, ты специально!». Стандартная ситуация, разобраться в которой интересно только в первый раз. А со второго хочется сказать: «Вы оба кашки!»

Разбирайтесь сами!» Ладно, ладно, можно оставить только второе предложение. Или коротко сказать: «Не ябедничай!»

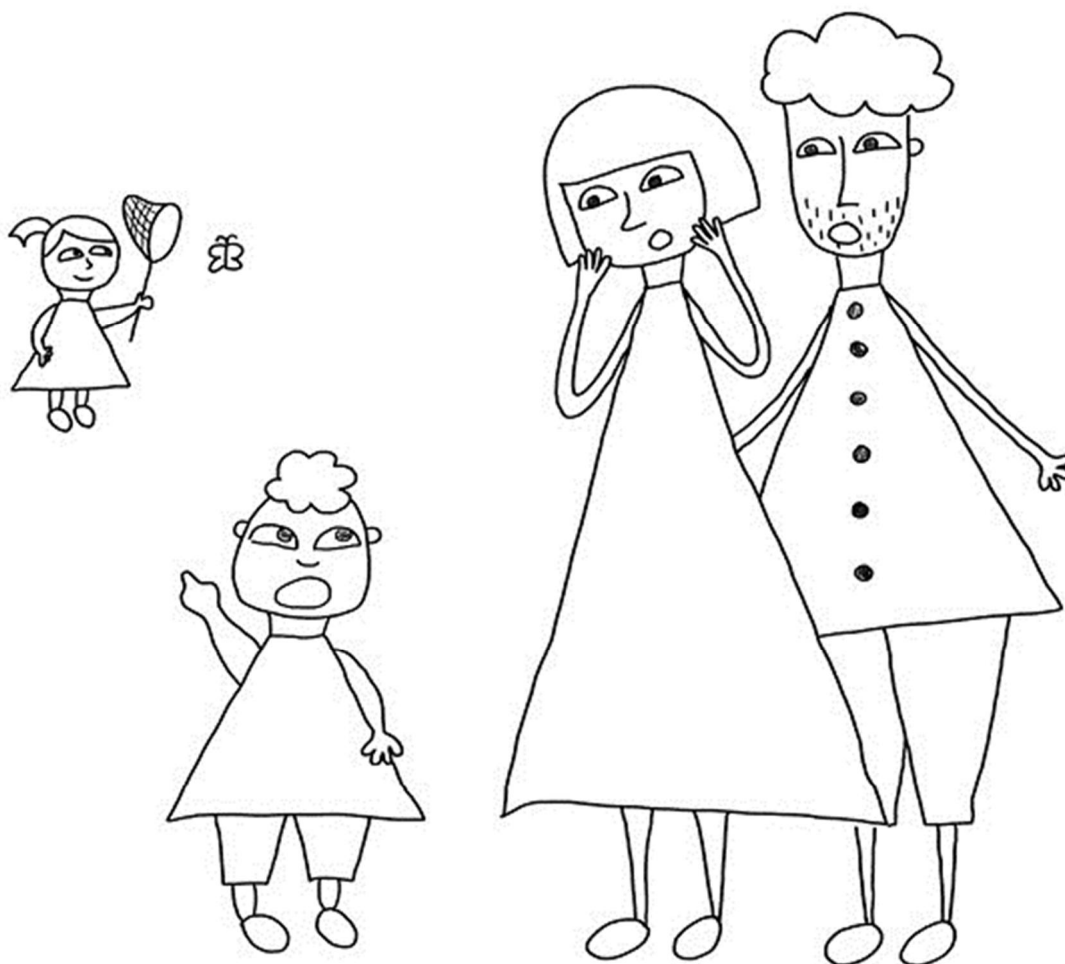
Комментарий подписчицы:

«Я в садике работаю. В группе 20 детей. Представляете, сколько жалоб я слышу? Причем иногда приходят с личной обидой, типа: «Он меня ударил». А иногда тихонечко так: «Антон Игорю машинку не дает», – сказал и ушел».

То, что ябедничать плохо, говорят детям и родители, и учителя, и сверстники, называя таких «стукачами». Но в книге «Мифы воспитания. Наука против интуиции» приведены данные исследований, которые позволяют по-другому посмотреть на этот вопрос.

Феномен ябедничества был изучен учеными, которые часами наблюдали за игрой детей. По их словам, в 9 (!) из 10 случаев, когда ребенок подбегает к взрослому и начинает ябедничать, он поступает абсолютно честно.

Родителям может показаться, что они только и делают, что слушают жалобы, но, по статистике, ребенок жалуется родителям только в одном случае из 15 (!). То есть в 14 случаях с ним обошлись несправедливо, но он не попросил помощи. Представьте, что ребенок, который терпел, пока хватало сил, приходит к родителям и рассказывает чистую правду, а ему отвечают: «Не ябедничай!» Захочется ли ему в дальнейшем делиться чем-то с родителями?



Дети быстро понимают смысл фразы «не ябедничай» и начинают с ее помощью эффективно затыкать рот друг другу. К середине средней школы «ябеда» или «стукач» становятся худшими обзывательствами. Любой честный ребенок рискует получить клеймо предателя и быть с позором изгнанным из компании. Да еще и вспоминает слова учителей и родителей: «Разбирайтесь сами». С каждым годом проблемы, в которых приходится разбираться, становятся все серьезнее. Дети видят, как их сверстники рисуют на стенах, воруют в магазинах, употребляют наркотики... Если ребенок сообщит об этом, он в глазах ровесников будет «вести себя как маленький» – ужасная перспектива для подростка. Промолчать всегда легче, тем более именно к этому детей и призывали с самого раннего возраста.

Не реагировать на жалобы, говорить: «Ябедничать плохо!», «Разбирайтесь сами!» – это обрекать себя на то, что дети не придут к вам, когда произойдет что-то действительно серьезное.

Даже в мелочах принять, выслушать ребенка, помочь ему найти решение (помочь, а не найти за него) – вроде ничего сложного. Но когда таких жалоб по десять за день, так и хочется сказать: «Разбирайтесь сами».

Здесь важно различать ябедничество и просьбу о помощи. В первом случае есть желание насолить другому. Во втором – ребенок не справляется с ситуацией и идет за помощью к вам. Чувствуете разницу?

Комментарий подписчиц:

«Я мало что помню из детства, но этот случай в моей памяти сохранился до сих пор, хотя прошло уже 20 лет. Мы с сестрой-погодкой немного повздорили, и она обозвала меня крайне обидным для меня словом. Я пошла «ябедничать» маме, на что она ответила: «Разбирайтесь сами». Это был для меня просто удар в спину. Хотя я понимаю, что мама тогда очень устала. Но вот до сих пор это сидит в памяти. И действительно я крайне редко подходила ябедничать – и до этого случая, и после. Так что правы ваши ученые».

Важно уяснить себе и ребенку: «Хочешь унижить другого, навредить ему – я в этом участвовать не буду. Не справишься с ситуацией – я всегда помогу и не буду отбрехиваться от тебя дежурным «не ябедничай».

Мы всегда защитим наших детей, но помогать им унижать других мы не обязаны. Наверное, это и есть золотая середина.

Про детское вранье

Инстаграм:

«Они растут так быстро!

Наслаждаюсь каждым моментом!»

Реальность:

«Зачем ты разрисовал собаку?

Хватит плеваться друг на друга!

Не ешь еду с пола!»

Давайте признаем – мы сами частенько врем. Да, это не глобальные обманы, которые рушат человечество. Так, по мелочи. Но регулярно.

Многие врут и при детях.

- **«Не хочу с ним говорить, скажи, что меня нет дома» (сидя дома рядом с женой, при ребенке).**
- **«Да, Клавдия Петровна, вы прекрасно выглядите!» (хотя всем очевидно, что она далеко не красавица).**
- **«Иван Сергеевич, я в лифте застрял, опаздываю на совещание» (сидя рядом с ребенком в машине).**

- «Я тебе куплю конфету, только маме не говори».
- И другое.

Ну что, узнали себя?

Или лучше было сказать Клавдии Петровне правду, что она страшная, старая, усатая женщина? А начальнику, что вы опаздываете, потому что ребенок обкакался прямо перед выходом и пришлось его переодевать?

Правда не всегда необходима. Взрослые это знают, но говорят детям, что «горькая правда лучше, чем сладкая ложь». А ведь это тоже вранье.

Но при этом даже самых врущих родителей ужасно раздражает, обижает, выводит из себя, когда им врут дети. Известный факт – нас раздражает в других то, что есть в нас самих.

А родители-святоши уверяют, что их ангел точно никогда не врет. И тут добро пожаловать в реальность:

Согласно исследованиям, 96 % детей врут. Четырехлетние дети врут примерно раз в два часа, а шестилетние – раз в час. Те, у которых есть старший брат/сестра, начинают врать еще раньше. Девочки врут чаще мальчиков.

«Какой ужас! Куда катится мир! Мы все погрязнем в этой лжи! Это все дурное воспитание!» – не спешите делать такие категоричные выводы. Если ваш ребенок врет, это говорит о его высоком уровне развития и хорошо прокачанных навыках социального общения. Именно поэтому экстраверты врут чаще интровертов – у вторых не хватает социальных навыков для лжи. Согласно исследованиям, дети, которые начинают врать в два года и умеют не выдавать себя к пяти годам, показывают лучшие результаты в IQ-тестах. Ложь связана с интеллектом!

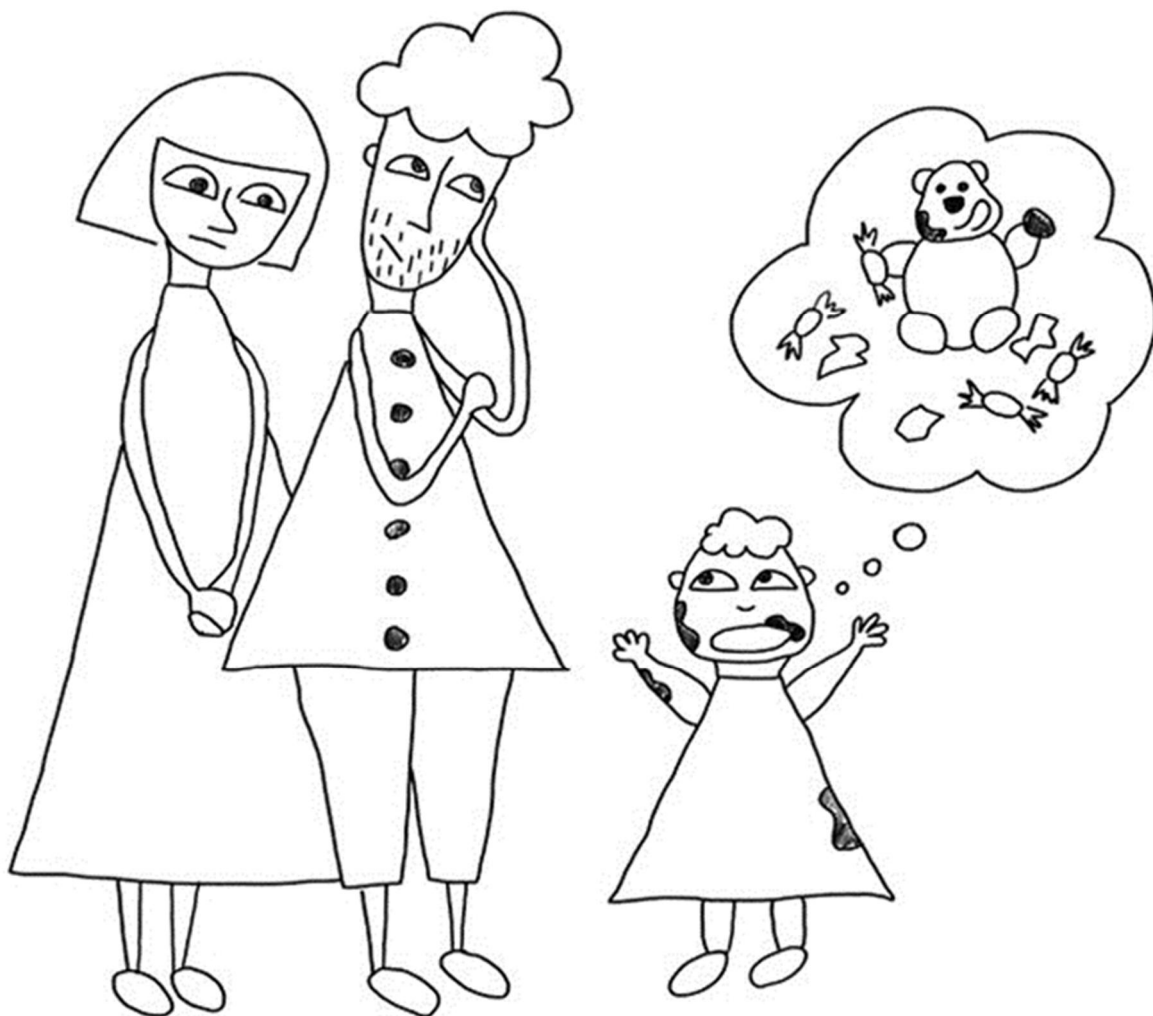
Почему же дети врут?

В первую очередь потому, что дети в 2–3–4 года (и иногда старше) не врут намеренно, у них нет злого умысла – они фантазируют. Если сын говорит, что игрушки разбросал гномик, а под столом меня за ногу щекочет бобер, – я не злюсь. Я понимаю: он сам в это верит. Это мир его фантазий, и худшее, что я могу с ними сделать, – разрушить их.

Комментарий подписчицы:

«Я сама росла выдумщицей еще той. Помню, у нас с подружкой прям как игра была, кто круче соврет. Причем обе знали, что врем друг другу, и все равно было интересно».

Но если врут дети постарше, то на 90 % в этом виноваты родители – не смогли выстроить доверительные отношения с ребенком. Может быть, запугали возможными наказаниями или своими излишними эмоциями:



- «Чтоб я этого больше не видела!»
- «Еще раз так сделаешь – убью!»
- «У бабушки сердце болит, когда ты себя так ведешь!»

Знакомые фразы? Помогают ли они ребенку доверять вам?

Недавно наш сын играл с мальчиком (8 лет), и они вместе разбили бокал. На что мальчик мне сказал: «Только моему папе не говорите». Да я и не собиралась. Это мелочь, всего лишь бокал. Но если ребенок боится рассказать родителю о такой мелочи, что будет, когда произойдет что-то посерьезнее?

Комментарий подписчицы:

«Я очень боялась папу и очень много ему врала. В этом нет ничего хорошего. Как же я теперь хочу добиться того, чтобы мои сыновья не боялись говорить мне правду».

Главная причина детского вранья – стремление избежать наказания.

Дети, живущие в постоянном страхе наказания за вранье, лгут не меньше. Просто они становятся искусными обманщиками, и их реже ловят на вранье.

Что делать, если ребенок врет?

1. Замечать. Если вранье ребенка постоянно помогает ему находить выход из сложных ситуаций, ребенок «подсаживается» на вранье. Поэтому ложь не должна проходить незамеченной.
2. Согласно исследованиям, дети врут еще чаще (!) после популярной притчи о мальчике-пастухе, который то и дело ради забавы кричал «Волк!», а в конце, когда реально пришел волк, его крикам уже никто не поверил и не пришел на помощь.
3. Эффективнее работает история, в которой сын признается отцу, что случайно срубил его вишневое дерево, на что отец говорит: «Я даже рад тому, что ты срубил эту вишню. Ты сказал правду, и это важнее, чем тысячи вишневых деревьев». Послушав эту историю, мальчики ввали на 75 % реже, а девочки – на 50 %.

Полностью история звучит так:

Когда одному мальчику исполнилось шесть лет, ему сделали ценный подарок – настоящий топорик. Как и все мальчики его возраста, он был безмерно горд им и всегда носил с собой, рубя направо и налево все, что подвернется под руку.

Однажды он гулял в саду и решил проверить острие своего топорика на тонком стволе молоденького вишневого деревца. То была настоящая английская вишня, ну просто чудо что за дерево! Мальчик так сильно надрезал кору, что деревце погибло.

На другое утро отец мальчика обнаружил, что случилось. Ведь эта вишня была его любимым детищем. Он тут же отправился в дом и сердито потребовал назвать виновника сего безобразия.

– Скажи, сын, – обратился к нему отец, – а ты случайно не знаешь, кто погубил там, в саду, мою любимую вишню?

Вопрос оказался нелегким. Но, секунду помедлив, сын храбро выкрикнул:

– Ты же знаешь, папа, я не могу тебе врать. Да, это я.

– Подойди ко мне, мое дорогое дитя! Дай я обниму тебя! – воскликнул растроганный отец. – Я прижму тебя к моему сердцу, потому что я счастлив. Я счастлив, ведь столь отважный поступок моего сына дороже мне тысячи деревьев.

4. Пытаясь вывести ребенка на честность, родители говорят: «Я совершенно не расстроюсь, если ты соврал». Но дети не доверяют этой фразе и обещаниям не наказывать их. Поэтому лучше сказать: «Я не расстроюсь, даже если ты сделал это. И если ты скажешь мне правду, я буду очень доволен». Тут есть и индульгенция проступка, и способ

вернуть родительское расположение. Теперь ребенок знает, как вам угодить.

5. Лучше постоянно повторять ребенку, что быть честным – это круто и смело, чем то, что врать плохо.

И главное! Если ваш ребенок врет вам, прежде чем ругать и наказывать, подумайте о причине. Он вас боится? Стесняется? Не хочет обидеть? Подумайте, не вы ли сами научили его врать? Помните, в любом конфликте виноват тот, кто умнее. В конфликте с ребенком это всегда вы.

Если ребенок дерется (или не дерется)

«Ну, как минимум дети живы...» (я к концу вечера)

Я заметила, что дети бывают двух типов:

- те, от которых надо защищать других детей;
- те, которых надо защищать от других детей.

То есть агрессоры и жертвы, драчуны и молчуны, забияки и терпилы. Хотя чистых типов «100 % агрессор» или «100 % жертва» не так уж много. Обычно ребенок в разных ситуациях разный, он примеряет на себя разные роли, и это нормально.

Предлагаю начать разбор полетов с тех, кто страшнее для большинства родителей. Причем не только для своих, но и для чужих. С драчунов.

Комментарии подписчиц:

«Мой сын сразу бьет, если тронут его игрушку. Я никогда не лезу в его разборки, наблюдаю со стороны. Вмешиваюсь, только когда мой сам нападает или отнимает что-то. Но когда у него отбирают игрушку – мне надо быть бдительной, мой идет до последнего и может бить, бить и бить. При этом это может сопровождаться дикой истерикой и криками. Агрессия прям прет. Меня это пугает».

«Сыну три года. Плохо разговаривает пока и поэтому все, что ему нужно, пытается добиться силой, а не словами. Бьет тех, с кем дрался когда-то до этого, может кинуть что-то в этого ребенка. Или ему не хочется, чтобы кто-то играл на площадке, и тогда тоже в бой идет. Но так не всегда – есть друзья, которых он обнимает, целует и сучает по ним. Что мне делать и как правильно реагировать? И все эти мамочки, у которых спокойные дети, на моего смотрят как на изверга и осуждают за все, что бы я ни сделала. Помогите! Уже не знаю, что делать».

«Младший, 3,6 года, очень агрессивный, бьет детей в группе, если ему что-то не нравится, брата старшего, которому 7 лет. Уже и беседы беседовали, и думали пройдет/перерастет, но пока все тщетно. А проблема уже выходит за рамки дома, жалуются воспитатели. С ужасом думаю, что говорить родителям тех детей, которых мой сын толкает, бьет, если вдруг они придут с претензией».

«Ваш ребенок дерется? Бьет вас или других детей? Ужасно! Чтобы отучить, ударьте его в ответ, а лучше укусите – чтобы знал, как это больно! Либо еще вариант – заплачьте, пусть видит страдания мамы. Или поругайте посильнее!» – такие советы я часто вижу в Интернете.

Фу, блин! Что за чушь? Кто это придумал?

До 3–5 лет почти у всех детей развита физическая агрессия – бью, кусаю, щипаю. Это признак нормального развития ребенка.

Как говорят нейропсихологи, каждый ребенок обязан подраться до трех лет. Потому что, если не будет этого до трех, точно вылезет когда-то позже.

После трех лет физическая агрессия превращается в вербальную – обзывательства. Это период, когда «дурак», «какашка», «писька» – норма!

Но норма до определенного возраста. Когда «какашки» и «пиписьки» в 4–5 лет – это хорошо. А когда в 8 – это уже странно. Всему свое время! Не радуйтесь, если ваш ребенок в 5 лет ни одного плохого слова не произнес.

Недавно дети познакомились с второклассником. Так вот он уже не смеется над «какашкой» и «пиписькой», зато ему кажется круто и весело говорить «Уотафак?» (What a fuck?). Вот представьте, что ваш «цветочек» в школе будет пытаться выпендриться «какашкой» и «пиписькой», когда остальные уже ругаются матом, притом на английском – ну над вашим же все смеяться будут... Помните, в десятом классе мы все смеялись над многочленами по алгебре, а в вузе уже было не смешно. Всему свое время.

Про мат: если ребенок ходит в сад, то лет в пять он точно узнает матерные слова. Один ребенок принесет мат домой, а другой дома ни слова не проронит. Зависит от доверия к родителям.

Но повторять плохие словечки ребенок точно будет! Есть даже такая шутка: «Если ребенок не говорит – начните ругаться матом».

Некоторые психологи считают, что нужно объяснить истинное значение этих слов ребенку. Другие говорят, что надо ввести правила – можешь так выражаться со своими друзьями, но при девочках и взрослых нельзя.

Но не надо говорить, что те, кто матерится, – ужасные люди. А то потом папу подрежут на дороге, он выругается, ребенок услышит, и что вы ему скажете? Папа – ужасный человек?

Что делать, если ребенок просто произносит «попки-письки» в игре или в шутку?

Если вас лично эти слова раздражают – объясняете, что он может говорить их со своими друзьями, но вам слушать неприятно. А некоторые дома разрешают такие слова, даже шутят с детьми на эту тему, читают стишки про какашку, например. Но учат, что это можно только с родителями. С другими взрослыми нельзя.

Также можно играть в замену слов – на каждый его «блин» говорить «оладушек» и так далее.

В целом про «какашки-письки» – ничего особенного делать не надо, если эти слова обращены не на вас. Не обращайтесь много внимания, в конце концов, не такие уж плохие это слова.

Запрещать эти слова совсем нет смысла. Все дети обзываются. Но нужно учить ребенка применять эти слова к месту. Объяснять, что такие слова мальчики, например, не говорят при девочках и при взрослых. Девочки такие слова не говорят при мальчиках, ведь мальчикам не нравятся сквернословящие девушки. Но совсем табу не накладывайте. Все дети проходят этот период вербальной агрессии. Лучше он пройдет раньше, чем вдруг вылезет в подростковом возрасте. И тогда обзывательства будут похуже, чем «какашка».

И еще: тут, как ни крути, придется следить за собой. Как в анекдоте:

«Наш ребенок стал ругаться матом. Может, в саду услышал, может, на улице. Х@й его знает».

Комментарии подписчиц:

«Меня тут в школу вызывали – сын пишет записки такими словами! Я и не подозревала, что мой чудесный сын такое знает».

«Мой маленьким как-то сразу понял, что мат – это не очень хорошо, и не ругался. Несмотря на то что я материщица (к сожалению). Зато сейчас, в 10 лет, и «уотофак», и «йопта» (словечко из ютуба), «маза фака» цветут пышным цветом. Может, это и ужасно, но меня не особо напрягает. Только прошу его соображать, где можно так говорить, а где нет».

«Я бешусь от этих слов, не могу сдерживаться. Угрожаю, что, если еще раз услышу, книжки на ночь не будет. А потом придумала – за одно плохое слово учить три новых и сложных, например полководец, аритмия, катапульта. И нести их в сад».

Агрессия дана нам от природы, чтобы защищаться и защищать свое. Да, сейчас нам от саблезубого тигра спастись не приходится. Но в жизни все равно полно случаев, когда необходимо проявить агрессию, иначе

тебе хана. Поэтому все стадии агрессии необходимо пройти. Агрессия позволяет человеку отстаивать свои права, защищать себя, своих и свое. Это необходимо взрослому человеку. Уж сколько мы все знаем людей, вообще не способных постоять за себя.

Поэтому запрещать ребенку злость, гнев, накладывать табу на эти эмоции нельзя. Даже если получится, то либо вылезет потом в психосоматике, либо уйдет в аутоагрессию (когда ребенок причиняет боль себе).

Ребенок получает от природы агрессию, но не получает инструкций, как с ней быть. И поэтому дерется, кусается, обзывается (вербальная агрессия).

Так что давайте сразу снимем с агрессии навешанные на нее плохие ярлыки. Агрессия с целью защиты – норма.

То есть у годовалого ребенка друг в песочнице пытался отобрать лопатку, а он ударил этого друга этой же лопаткой по голове – норма.

Двухлетку толкнул другой ребенок, и тот толкнул его в ответ – норма. Мама запрещает малышу что-то, а он лупит ее руками в ответ – норма!

Норма – значит заложено природой.

Агрессия, которая проявляется как реакция на какое-то событие, запрет, нападение, – норма.

А вот агрессивность, которая возникает сама по себе у ребенка старше пяти лет, – уже тревожный звоночек. Например, все хорошо, но ребенок ни с того ни с сего подходит и бьет другого ребенка. В этом случае может понадобиться помощь психолога.

Во всех остальных родители вполне справятся сами.



Ребенка необходимо учить управлять агрессией и дать ему время научиться (вплоть до подросткового возраста)! Когда вы даете годовалому ребенку ложку, он сначала тоже не умеет с ней обращаться – швыряет, размазывает еду о волосы, берет ложку не с того конца. Но через несколько лет он уже ест нормально. Так же и с агрессией. Сначала будет выражать ее по-дурацки: драться, кусаться, обзывать – будьте готовы.

Как вести себя в конфликте, как проявлять агрессию, научиться можно только в паре с кем-то! Как играть в теннис – без тренера, спарринг-партнера невозможно.

Готовьтесь стать ребенку спарринг-партнером. Готовьтесь, что он будет тренироваться проявлять агрессию на вас. А также на братьях/сестрах/друзьях. Но они в силу возраста его вряд ли чему-то научат, а вы можете.

Уясняем: злиться можно. Но причинять боль в порыве злости никому нельзя. Первое время придется буквально ловить ребенка за руку. Потому что лет до трех, иногда и до пяти бесполезно говорить: «Драться нельзя!». Будет соглашаться, кивать и через минуту снова драться. Это как говорить «держи ложку правильно» годовалому ребенку. Он бы и рад, да не умеет еще.

Повторяйте, объясняйте, пусть информация накапливается, но эффекта сразу не ждите.

Когда ребенок проявляет агрессию – дерется, кусается, – проговаривайте за него его чувства. Например: «Тебе очень обидно, что Саша не поделился с тобой этой игрушкой, я понимаю. Очень больно и горько, настолько, что тебе хочется его ударить».

Учите проявлять агрессию по-другому, без драк:

- **побить диван или большую мягкую игрушку или боксерскую грушу (взрослым тоже помогает);**
- **покричать «а-а-а-а-а-а-а-а, как я зол!»;**
- **постучать по подоконнику;**
- **порисовать;**
- **попеть;**
- **потанцевать;**
- **подраться шарфами – весело, выплескиваете агрессию и не больно.**

В драках все внимание давайте потерпевшему, а не агрессору. Например, Лева укусил Диму. Не надо бежать к Лева и кричать: «Сколько раз я тебе говорила, что кусаться нельзя! Ну-ка проси прощения!» и все в таком духе. Так вы даете агрессору внимание, на которое он напрашивался своим поведением. Лучше обнять Диму, отвести от Левы, пожалеть, сказать что-то вроде: «Давай отойдем в другую комнату, подальше от драчуна, поиграем вместе». А агрессору ноль внимания, пуд презрения.

Реагируйте максимально безэмоционально, потому что стоит начать ругаться, орать, отчитывать – и вы вступаете с ребенком в игру под названием: «Мама обращает на меня больше внимания, когда я плохо себя веду».

Если ваш ребенок бьет другого в общественном месте – просто уводите оттуда вашего ребенка. Молча! Взяли за руку и увели. Не надо вступать в длинные, занудные монологи о том, что драться – это плохо. Наверняка вы уже говорили это своему ребенку сто раз. Он точно знает, что бить никого нельзя. Если ребенок совсем маленький, можете предупредить заранее: «Будешь обижать других детей – уведу тебя отсюда». И если это случилось – реально увести. Это самое сложное – увести с детского праздника, классной детской площадки, аквапарка. Вам самим хочется там остаться, но приходится уходить и еще недовольного ребенка тащить за собой. Но поверьте – слова не работают! Работают только последствия.

Ребенок должен запомнить – его агрессия прекращает любой праздник жизни.

И еще.

Я не люблю, прямо вот терпеть не могу эту фразу: «Всё идет из семьи». Не всё! Некоторые дети агрессивны по своей природе. Но имейте в виду: если ребенка дома бьют, то он будет бить других детей вне дома еще чаще и сильнее. Ему надо выпустить свою злость, а дома страшно. Дома за это он получит. Поэтому он найдет того, кто слабее. Кого не страшно ударить. Так что, замахиваясь на ребенка, будьте готовы к жалобам из детского сада и разборкам на детских площадках.

Что же делать, если ваш ребенок из второго типа? Если ему постоянно «прилетает» от друзей в саду, на детской площадке, все у него забирают, толкают, пинают, обзывают, бьют... а он никогда не может постоять за себя. Стоит и молчит. Или просто начинает тихонько плакать.

Пока писала, сама чуть не расплакалась. Сердце разрывается. Могу понять таких родителей. С одной стороны, они очень гордятся спокойным нравом своего ребенка. С другой стороны, постоянно наблюдать, как твой ребенок оказывается на месте жертвы, печально.

Комментарии подписчиц:

«Наш сын сам агрессию проявляет не сильно – если злится, может покричать, стукнуть по столу, поваляться на полу! Но вот когда дети проявляют агрессию к нему – отбирают игрушки, пытаются ударить, – теряется, удивленно смотрит на меня и ничего не делает! Я, разумеется, не хочу, чтобы он шел дать сдачи, но отстоять свою игрушку хотелось бы научить! Пока не получается».

«Сыну 3,5, паренек с характером, чувствуется стержень, но в саду его постоянно обижают, мне толком рассказать ничего не хочет, убегает, меняет тему».

Для начала имейте в виду: если ваш ребенок иногда получает от друзей тумаки, но не всегда, это не страшно. Ребенку важно проигрывать разные роли. Это его опыт и его жизнь.

Предпринимать что-то следует только тогда, когда ребенок из роли жертвы вообще не вылезает. Часто такое случается, когда семья контролирует каждый шаг ребенка. Когда все решают за него.

Поэтому шаг номер один: больше самостоятельности.

«Но как же дать ему самостоятельность? Он ведь такой робкий!» Так он потому и робкий, что ему никогда не приходилось проявлять свою силу.

Перестаньте постоянно вступаться за него в детских стычках. Защищайте его только в случаях, когда есть угроза жизни и здоровью.

Пластиковой лопаткой по голове – это не угроза жизни. Не лезьте! Как бы обидно за своего ни было.

Вы можете пожалеть его, когда он придет к вам, плачущий и обиженный, но идти разбираться с виновником или его родителями – это значит погружать его в его страхи еще глубже.

Комментарий подписчицы:

«Как это сложно – стоять и просто наблюдать... Но! Замечаю, поспокойнее стала, сердце сжимается и обидно за него иногда, но не подхожу, если реальной угрозы нет. И, о счастье, сын перестал постоянно рыдать! Может и слово сказать или проигнорировать».

В ваших силах помочь ребенку стать смелее и увереннее. Как?

Дети лучше всего учатся чему-то:

- подражая нам;
- в игровой форме.

Про подражание: если во всех семейных конфликтах одна сторона постоянно тиранит вторую, а вторая покорно молчит, не стоит удивляться поведению ребенка, который будет молча воспринимать удары от сверстников. «Папа наорал, мама молча склонила голову» или «Мама стукнула папу, и он молча пошел выполнять ее просьбу» – понимаете, о чем я?

Для ребенка поведение родителей – это единственная модель разрешения конфликтов. Учите своим примером!

Игровая форма: прекрасно работают терапевтические сказки, много вариантов можно найти в Интернете и книжных магазинах. Особенно хорошо отработать эту сказку на игрушках ребенка или устроить настоящий семейный спектакль, в котором ребенок будет играть роль агрессора. Вообще, театральные кружки, актерские студии отлично работают. Если нет возможности туда ребенка водить, то можно попросить воспитателей в саду давать застенчивому ребенку роли сильных, смелых героев или даже злых, агрессоров.

После трех лет можно учить давать сдачу. Но сдачу можно давать только на физическую агрессию, то есть, если назвали дураком, в глаз бить не надо. Удар в ответ только на удар!

Но это касается только совсем робких детишек. Смелых и тем более агрессивных учить давать сдачу не надо! Когда Дима обижал Леву, мы как-то попытались научить на свою голову. И тогда он стал давать ему сдачу просто так. Стукнет его и говорит: «Это я сдачу дал!» – хотя не за что еще было.

Маленькому ребенку сложно объяснить, что вообще драться нехорошо, но если тебя ударили первым – то можно. Слишком путаная схема.

Смелые дети и без ваших наставлений за кулаком в карман не полезут. Кулак у них всегда наготове.

В целом в психологии желание дать сдачу – нормальная реакция живого организма. Инстинктивно: «Бьют – бей в ответ, защищайся». Правильно ли глушить этот инстинкт? И где эти заглушенные чувства вылезут в дальнейшем?

Главное – спокойнее относитесь к детским выяснениям отношений. Не представляю, как можно обойтись без них в детском коллективе. Даже когда Диме в саду мальчик рассек бровь лопаткой, я не шла разбираться, угрожать и выяснять. Вместо этого я уделила время своему ребенку. Если бы все мамы вместо склок занимались своими детьми, агрессии точно было бы меньше.

Рева-корова, или про истерики

Родитель – это тот, кто говорит:

«Я так больше не могу!»,

а потом опять почему-то так может.

Наш старший сын Дима – очень эмоциональный парень. С самого рождения он постоянно орал, у него даже узелки на связках образовались из-за этого и теперь немного хриплый голос. Если сбивается режим или мы забиваем на дисциплину, то сын из эмоционального ребенка превращается просто в неуправляемого. И поверьте, не в хорошем смысле, мол, «юный бунтарь». А в самом ужасном, когда ребенок сам страдает от своих эмоций, своей суперподвижной нервной системы.

Такая особенность его характера мне очень понятна, ведь я такая же. И от этого моя любовь к нему еще глубже и осознаннее.

Окружающие говорят: «Вы такие спокойные во время его истерик! Как вам это удается?» А как мы должны реагировать, если такие истерики у него почти каждый день, хотя ему уже 6 лет? Мы такого насмотрелись, так наутешались, столько ошибок допустили...

Так как это первый ребенок, мы много велись на его истерики даже тогда, когда делать этого не надо было. Потом родился Лева, и мы еще усугубили эту ситуацию. Ведь надо было не давать Диме плакать, иначе был высокий риск разбудить Леву. А значит, все в доме плясали под Димину дудку, лишь бы не плакал. Давать все по первому писку, лишь бы не плакал. Поменьше запретов, лишь бы не плакал. И Дима понял: «Стоит мне посильнее заплакать, как весь мир у моих ног». Так мы только укрепили его истероидное поведение.

Комментарии подписчиц:

«Видимо, у многих эта проблема с первым ребенком. У нас тоже орал с самого рождения, и мы, наверное, тоже шли на уступки там, где совсем не стоило, теперь ведем коррекцию, поскольку манипулятор жуткий».

«Мне кажется, это история первого ребенка, когда вокруг него все пляшут. У нас та же история со старшим, истерика – способ манипуляции, но я на это не веду, просек он эту тему тоже, с рождением второго, когда его плач рушил сон младенца и все по первому писку давалось. Учю себя быть всегда в умиротворении при таких истериках, еще мелкий полностью копирует его поведение, но, видя, что не работает, быстренько приходит в себя».

Со временем стало понятно, что это неэффективная стратегия. Что чем эмоциональнее ребенок, тем четче должны быть правила. Поэтому сейчас ежедневно нам приходится проводить работу над ошибками. Словами и действиями доказывать Диме, что просто рыдать по мелочам неэффективно. Что никто не бежит сломя голову решать его проблемы, как раньше.

Иногда мы искренне утешаем рыдающего сына. Иногда учим его вместо истерики придумывать решения. Иногда предлагаем принять реальность, если делать что-то уже поздно. А иногда сидим со спокойными лицами и продолжаем заниматься своими делами во время его истерик, потому что другие наши дети не должны лишаться родительского внимания из-за истероидного типа старшего. Иначе и они уяснят для себя: «Чтобы родители обратили на меня внимание, достаточно просто посильнее поплакать».

Это не значит, что мы вообще игнорируем Димины переживания. Нет! Не путайте игнор и спокойную, разумную реакцию! Мы всегда рядом, проговариваем, что нам тоже жаль, что так получилось. Предлагаем подумать над возможными решениями. Но дальше позволяем ему решить или прожить эту ситуацию самому.

То есть наша реакция зависит от причины истерики.

Таких причин у детей обычно всего три:

- 1. Устал, не выспался, напуган, болеет – то есть истерика вызвана состоянием здоровья ребенка.**
- 2. Сложный возраст – гормональные перестройки трехлеток и подростков, например.**
- 3. Желание получить обратную связь от родителей, эмоциональный отклик, яркую реакцию – то есть истерика для зрителей.**

Если истерика вызвана первыми двумя причинами, то разумнее всего просто переждать. Пытаться менять поведение ребенка, связанное с возрастом или тяжелым для нервной системы моментом, – это все равно что убирать снег во время снегопада.

Вместо того чтобы тщетно успокаивать истерику ребенка, переутомившегося на детском празднике, лучше просто уложить его спать, а в следующий раз избегать такого переутомления.

Вместо того чтобы пытаться вразумить трехлетку, лучше принять, что трехлетке нужно научиться настаивать на своем. И поэтому он будет истерить, и капризничать, и говорить «нет» – этого требует задача возраста. Ведь все мы знаем людей, которые так и не научились говорить «нет». Часто мы сами являемся такими людьми и не можем сказать «нет» даже собственному ребенку.

В первых двух случаях все решается выстраиванием режима (см. главу про режим), устранением причин переутомления и родительским терпением.

Но ведь «терпеть это поведение уже невозможно»! Понимаю. Попробуйте подумать об этом с другой стороны...

Что происходит, когда мы плачем? Чисто физиологически:

- **мы плохо видим;**
- **плохо слышим;**
- **руки и ноги слабеют, немеют, нам сложно двигаться.**

Если представить, что наш предок сел плакать один посреди джунглей, то очевидно – его, плохо видящего, плохо слышащего, не способного к активному движению, быстренько съел бы какой-нибудь саблезубый тигр. Ведь когда мы плачем, мы крайне уязвимы, беззащитны.

Именно поэтому большинство из нас могут плакать только при тех людях, которым полностью доверяют, при которых они могут позволить себе быть уязвимыми и беззащитными. Или в одиночестве, в закрытом безопасном пространстве типа ванной комнаты или машины. Знакомо?

Комментарий подписчицы:

«Мой сын вот, по словам воспитателей, никогда не плачет, даже если больно ударился или отобрали игрушку. Зато дома не унять порой, теперь я понимаю из-за чего».

Исходя из этого, давайте подумаем, как нам себя вести, когда плачет наш ребенок.

Он уязвим, беззащитен, плохо видит и слышит, его ручки и ножки ослабли, иногда он даже валится на пол (не от вредности, поверьте, а от бессилия). Значит, нам надо транслировать ему, что мы его защитим. Что он в безопасности. Что он может позволить себе эти эмоции, пока мы будем его глазами и ушами и будем охранять от саблезубого тигра.

А где ребенку безопаснее всего? Конечно, у родителя на руках. Там и тигр не достанет. Поэтому инстинктивно мама берет малыша на руки, когда он плачет. Природа мудрее нас. То, что заложено веками, не так просто выбить простым «не приучай к рукам».

Представьте, что происходит с ребенком, если он искренне плачет, а вы не подходите, если говорите «мальчики не плачут» или «да ладно, не больно же», «успокойся», «не ори». Он и так сейчас в огромной опасности, незащищен и уязвим, так еще и тот, кто должен защищать его, бросает в минуту слабости.

Комментарии подписчиц:

«Могу нормально плакать только одна. Если кто-то есть дома – зажимаю себе рот. Это с детства, отец бил или кричал еще громче, если слышал, что я плачу. А когда плачет моя шестимесячная доченька – сразу бегу и обнимаю ее. Никогда не говорю «замолчи» и «не реви», глажу ее и успокаиваю».

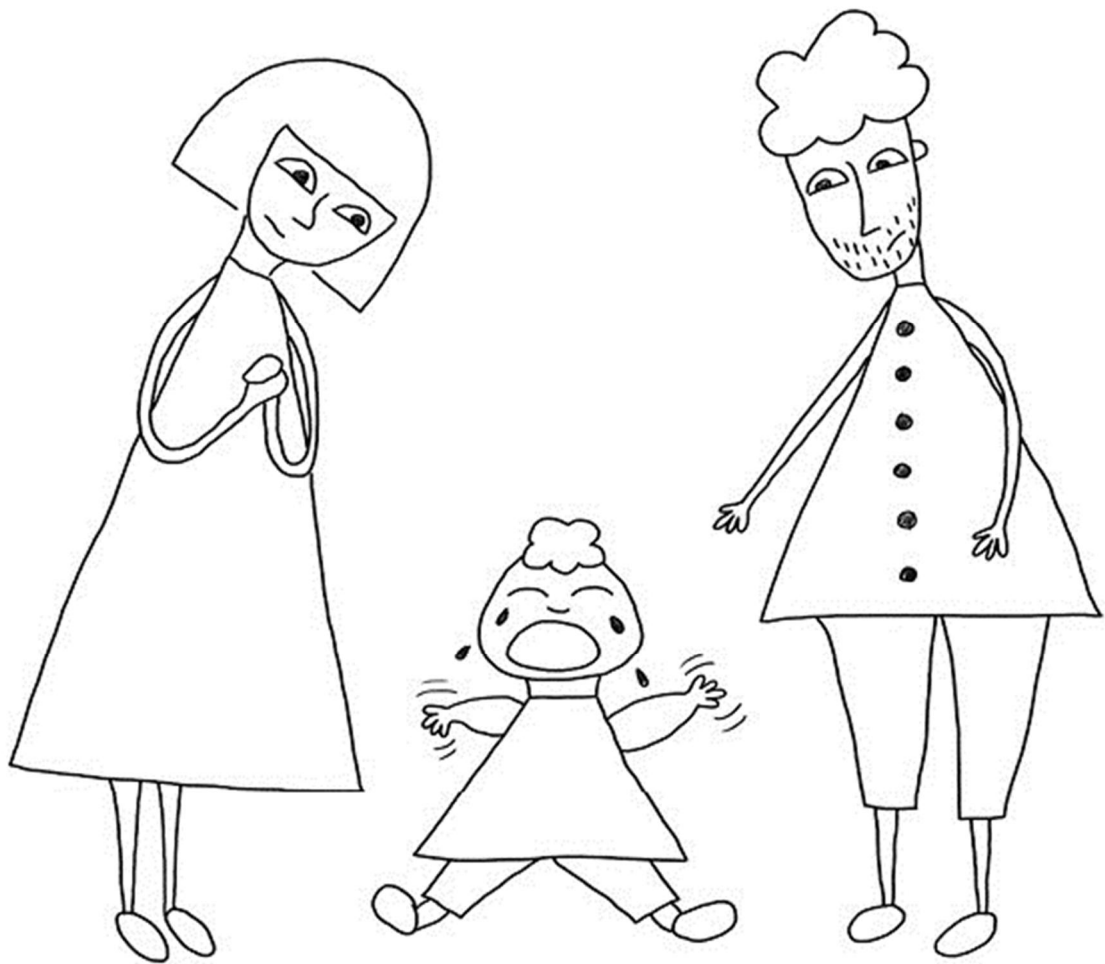
«Я расплакаться могу за секунду. Причем искренне. Даже при просмотре фильма, услышав мелодию. Но я совершенно не переношу детский плач, прям на стену лезу. Я беру на ручки и утешаю. Но «не ори» и «успокойся» тоже говорю очень часто. Наверное, все корни из советского детства. Тогда не принято было детей утешать и носить на ручках. Старались «не приучать». Сидела я себе в манеже и игралась. И выбора особо у меня не было».

«Не имея опыта утешения, вырастая, эти люди не способны утешать других. Их выводит из себя детский плач, бесит чья-то беспомощность. Они сами ни при ком не могут расслабиться и расплакаться. Они плохо умеют переживать горе, сочувствовать. Особенно от таких людей достается плачущим мальчикам».

Однажды у нас были гости. Они приехали, пока дети спали. Старший сын проснулся от шума гостей раньше положенного, не выспался, встал не в настроении, «не с той ноги», а вокруг еще много новых людей. И он начал истерить. Ныть, плакать, расстраиваться по мелочам, падать на пол со слезами. Не все время, конечно, но каждые десять минут из-за любой ерунды.

Что я делаю в такие моменты, когда истерика вызвана состоянием здоровья ребенка? Обнимаю, утешаю, проговариваю. В принципе я веду себя со «страдающим» ребенком так, как я хотела бы, чтобы вели себя со мной – обняли, приласкали, поддержали, ну или оставили в покое, в конце концов.

На лицах гостей, особенно мужского пола, было негодование. Не выдержав, один из них прямо сказал нашему сыну: «Ну чего ты как девчонка? Чего ты ноешь? Мужчины не плачут, соберись!»



Такое моим мальчишкам говорят не впервые, я не удивляюсь. Я понимаю, что огромное поколение мужчин в детстве слышало что-то подобное, что на самом деле значит: «Мужчины не имеют право на эмоции, спрячь свою боль от нас, мы не хотим видеть твои страдания, останься один на один со своим горем». И эти мужчины научились «проглатывать» свои чувства.

Посмотрите, сколько мужчин во время стресса начинают пить в одиночестве, вместо того чтобы прийти к жене, положить голову ей на колени и сказать: «Мне тяжело, пожалей меня». Какое огромное количество болезней сердца именно у мужчин, в частности из-за того, что они в одиночку переживают свою боль. Женщины поистерят, поплачут, отойдут быстрее и живут дольше. Мужчины годами носят все в себе, начинают дергать ногой, потом глаз дергается, потом спина болит, а потом сердце барахлит.

Сколько мужчин с онемевшей верхней губой! Посмотрите! Ведь с детства им запрещали слезы, и они поджимали верхнюю губу в обиду на весь мир.

А сколько мужчин с проблемами в эмоциональной сфере! Их учили не ныть, не плакать, не проявлять негативных эмоций. Но вместе с этим

уходили и позитивные. Сколько жен страдают от «черствости» своих мужей, от отсутствия эмпатии, сопереживания, от неумения радоваться мелочам!

Комментарии подписчиц:

«Многие и по отношению к девочкам придерживаются такой позиции. Мол, жизнь не сахар, дорогуша! И уже в полгода осознай это в полной мере».

«Вот как «не плачь, ты мужчина» – это все родители усвоили, а вот «придержи дверь девочке/будь справедливым/порядочным/люби одну женщину, не изменяй ей/не обижай слабых»... Вот с этим порой проблемы. А по мне, это как раз истинный показатель мужчины!»

Многим кажется, что, если ребенку позволять ныть по мелочам в детстве, он вырастет нытиком. Ошибка! Наоборот!

Если потребность быть услышанным, утешенным, потребность в заботе и принятии, в эмоциональной поддержке не удовлетворить в детстве, она будет вылезать потом всю жизнь в самых дебильных, крайних формах. Как и любая потребность, она должна быть полностью удовлетворена, иначе будет проявляться с новой силой все время.

Если долго не есть – вы не научитесь не есть вообще. Вы либо умрете, либо при первой же возможности обожретесь до тошноты.

Если долго не спать – вы не научитесь вообще не спать. Вы либо умрете, либо упадете в обморок, либо получите хроническую усталость в комплекте с депрессией.

Если в семье долго нет секса – вы не научитесь жить без секса вообще. Либо пойдете на сторону, либо будете жить в несчастливом браке.

Это не я, такая умная, придумала, это тысячелетиями вырабатывалось. Почитайте классиков психологии и педагогики, Людмилу Петрановскую, наконец.

И в следующий раз, когда увидите плачущего мальчишку, просто обнимите его и пожалейте.

Надевать педагогическую корону, когда у ребенка стресс, – не время. Сначала пожалейте, утешьте, обнимите, а воспитать мужчину успеете потом.

Представьте, что у вашего лучшего друга (или мужа) горе и он расплакался, не сдержался. Будете ли вы в этот момент отчитывать его? Учить сдерживать свои эмоции? Поможет ли ему это? Простое объятие и принятие важнее и действеннее всех слов...

Да, я сыновей всегда жалею, ну почти всегда. Фраз «мальчишки не плачут», «что ты как плакса», «я же говорила, не лезь на стол – упадешь, вот и упал и теперь больно» – таких фраз нет в моем лексиконе. Для меня мама – это та женщина, которая всегда примет ребенка любым,

пожалееет, поддержит, обнимет, приласкает. Даже когда он сам виноват. Даже когда его расстройство яйца выеденного не стоит. Причем в любом возрасте.

Я считаю, что и жена для мужа должна быть таким всепринимаящим утешителем, а не ясновидящей, которая «я же говорила». Вообще, мне кажется, наше женское, наша мудрость – в умении принять и простить.

Подумайте, если, когда вам плохо, близкий человек будет говорить «не ной, не плачь», какова вероятность, что в следующий раз при каких-то проблемах вы обратитесь к нему? Впереди подростковый возраст, сейчас можно ребенка так отвадить, что потом просто не достучитесь.

Но это только в том случае, когда истерика вызвана реальными причинами – переутомлением, возрастом, слабостью по здоровью. Этот метод утешения плохо работает, когда истерика у ребенка третьего типа под названием «Театр одного актера». Истерика с целью манипуляции, с целью получить желаемое любой ценой. И этим желаемым может быть не новая игрушка, а внимание родителей.

Такая истерика обычно направлена на своего благодарного зрителя – родителей. Все, что ребенок делает, он делает ради обратной связи. Зачастую это продолжается всю жизнь. Взрослые дяди и тети продолжают ждать родительской реакции, бояться ее или, наоборот, радоваться ей. Даже когда наши родители умирают, мы все еще иногда задумываемся: «А что бы сказала на это моя мама?» Ребенку все равно, похвалите вы его или поругаете. И то и другое – обратная связь. Только ругаем мы ярко и эмоционально, а хвалим сухим «молодец». На какую тогда реакцию будет выводить вас ребенок?

Помните: истерику всегда подпитывают зрители! Если в пять лет ребенок продолжает истерики, значит, в два-три года родители закрепили неверную реакцию на манипуляцию таким образом.

«Лишь бы не плакал!» – и ребенок получает сладости, дорогие игрушки, внимание родителей. «Лишь бы не плакал!» – и мама уже отодвигает свою работу на второй план. «Лишь бы не плакал!» – и пятилетний сын спит в кровати родителей, вытесняя папу на диван.

И ребенок плачет. Не потому, что он устал. Не потому, что переутомился. Не потому, что у него кризис трех лет. А просто потому, что это самый эффективный способ добиться своего.

Нам кажется, что слезы – это всегда психотравма для ребенка. Хотя это просто естественная человеческая реакция на то, что не все всегда происходит так, как мы хотим.

Слезы – это нормально! Даже истерики чаще всего – это нормально. В большинстве случаев они не травмируют ребенка ни капли. Они травмируют только родителей, у которых терпение на пределе.

Что на самом деле для ребенка может быть психотравмой, так это безвольные родители, которые готовы менять свое мнение 10 раз на дню, лишь бы угодить ребенку. Которые пугаются, когда видят слезы. Ребенку с такими трусливыми родителями нервозно, беспокойно. Как эти слабые, непоследовательные люди могут отвечать за его жизнь? И ребенок начинает тревожиться еще больше, а значит, больше капризов, истерик, слез, манипуляций. Родители в шоке и снова готовы на все, лишь бы не слышать этот крик и «не позориться перед людьми».

Комментарий подписчицы:

«Совершенно точно, как отпустила строгость, ребенок метался в поведении от одной крайности к другой, закатывал перед сном истерики и уходил спать на коврик у входа, и если его оттуда поднимали – это был дурдом. Орал так, я думала сдвиг будет у всех. Потом поняла, что нужна дисциплина, я главная и живем по моим правилам, в меру строгости. Все наладилось, и мой ребенок стал милым и хорошим. Ему самому было тяжело в те моменты. Мне кажется, когда у ребенка нет дисциплины, он как будто не чувствует защиты и опоры родительской и ему становится плохо».

Очень частая ситуация: если ребенок истерит дома, мама спокойно пьет свой кофе, успокаивает малыша, проговаривает ситуацию, но не ведется на манипуляцию. А если ребенок захнычет на улице, мама испытывает ужасный стыд, начинает нервничать, кричать, ругаться, а потом все равно идет на поводу у ребенка, лишь бы он ее «не позорил перед окружающими». Что ребенок усваивает из этого урока? Что устраивать истерики эффективнее на людях, вне дома. Оттуда растут ноги у всех этих историй: «Дома он со мной прекрасно себя ведет, а как выходим куда-то, мой ангел превращается в демона, плачет, истерит, требует своего».

Комментарий подписчицы:

«Истерики, конечно, сильно достают. Дома-то понятно – ори, хоть оборись. А что делать в магазине, а в церкви? Хоть сквозь землю провались».

Что же делать при манипулятивной истерике?

Спокойно сказать ребенку, что сейчас его требование выполнить не удастся. Что таковы правила. Предложите вместе придумать решение проблемы. Главное слово тут – «спокойно». Не надо давать никакой эмоциональной реакции. Не ругать, не волноваться, не обращать слишком много внимания. Оставлять ребенка одного или запирают в комнате тоже не надо. Оставайтесь с ним рядом. Только не вступайте с ним в игру, не становитесь частью этой истерики. Достаньте книгу и начните читать. Нет книги под рукой? Достаньте телефон. Займитесь делами.

И не пускайтесь в долгие разъяснения, умоляю! Пожалуй, это самое частое заблуждение родителей о детских истериках: «Я ему все объясню, он поймет и перестанет плакать».

Это не так! В истерике ребенок вас не видит и не слышит. Он не способен вообще воспринимать информацию. Физиологически не способен. Бессмысленно вести разъяснительные беседы, пока ребенок рыдает. Сначала надо успокоиться, провести часик в веселой игре, а потом учить ребенка жизни. Но и после таких разговоров имейте в виду – до семи лет у детей очень слабо развиты причинно-следственная связь и самоконтроль. Да что там у детей, если даже у некоторых взрослых эти качества напрочь отсутствуют. Так что не рассчитывайте, что объясните ребенку – и он сразу все поймет. Иногда нужно объяснить не один, а десять раз. А иногда сто. А иногда просто дождаться взросления ребенка. Ведь некоторые ситуации мы можем полностью понять, только став взрослыми.

Коротко о главном:

- **Не бывает одной-единственной реакции на детскую истерику. Ваша реакция должна зависеть от причины истерики.**
- **Плачет потому, что устал, болен, переутомлен, – кладем спать, жалеем, снижаем нагрузку на ребенка.**
- **Плачет потому, что кризис трех лет, – утешаем, терпим, пьем валерьянку, остаемся спокойными.**
- **Плачет потому, что манипулирует и хочет добиться своего любой ценой, – не ведемся, сохраняем спокойствие, прекращаем «театр одного актера» и лишаем ребенка зрителей.**
- **Чем эмоциональнее ребенок, тем больше ему нужны правила.** Нужны как опора в жизни. Иначе эмоциональность бросает его из стороны в сторону, и он становится совсем сумасшедшим.
- **Чем больше детей, тем они эмоциональнее и тем больше им нужны правила.** Все многодетные родители знают: когда дети по отдельности – они просто ангелы. Как только собираются вместе – стены ходят ходуном. А значит, снова нужны правила. Нужны строгость, границы и дисциплина.
- **Чем меньше взрослых – тем больше правил.** Конечно, если у вас две няни и один ребенок, вы можете плясать вокруг него, вести глубокие разговоры, присесть на корточки, посмотреть ему в глаза, час успокаивать его истерику, потом еще час обнимать его, чтоб не осталось психотравмы, и так далее. Я и сама так делала, когда у нас был только Дима. Но если вы одна, без нянь и помощников, а детей хотя бы двое, вы уже не будете час философски успокаивать истерику. Не то чтобы вам плевать на детские переживания, но у вас есть еще второй ребенок, который тоже нуждается в вашем внимании. И лишать его мамы из-за

того, что второй истерит час после запрета пить из унитаза, вы не будете.

- **Не говорите: «Не плачь!» Не стремитесь сразу отвлечь и развлечь.** Помогайте ребенку проживать стресс и выходить из него, а не сдерживать неприятные чувства и терпеть. Пусть огорчается, плачет, боится, протестует – и пусть с вашей помощью учится принимать реалии жизни, от слез переходить к действиям, утешаться.

- **Сами оставайтесь уверенными и спокойными.** В панику склонны впадать те взрослые, которым не хватало утешения в детстве, и они пасуют перед стрессом. Если вы понимаете, что не можете выносить истерик своего ребенка, что в стрессовой ситуации вам «сносит крышу», – это повод позаботиться прежде всего о себе, возможно, обратиться за помощью к психологу.

- **Не ждите, что ребенок все поймет с первого раза, что всегда будет послушным, спокойным и тихим.** Примите, что слезы – это нормально! Смиритесь, что ребенок имеет право на истерику, что он имеет право требовать что угодно. А вы имеете право отстаивать свои интересы. Потому что главные в доме – это родители, а не ребенок. Как только вы избавитесь от завышенных ожиданий, жить сразу станет легче.

Помните: каждому из нас нужен рядом человек, которому можно доверить весь спектр своих эмоций. Не только «сюсюпуси, мимими», но и слезы, и злость, и даже истерику. Очень важно, чтобы человек правильно вас чувствовал, понимал.

Мне повезло, у меня такой человек есть. Я могу орать, истерить, а он обнимет меня и скажет тихо: «Я понимаю, маленькая моя, ты устала». Я могу в сердцах сказать ему «ненавижу тебя», а он улыбнется и ответит: «Понимаю, я тоже соскучился». Мой любимый муж.

И я рада, что смогла для детей стать таким человеком. Да, со мной они зачастую ведут себя хуже всего. Большинство их капризов, непослушаний, истерик достается мне. И в те моменты, когда я на пределе, я вспоминаю – ближе меня у моих детей никого нет. Поэтому весь спектр их эмоций они доверяют мне.

А есть ли у вас человек, который спасет вас от саблезубого тигра? Тот, с которым вы можете быть беззащитным?

И есть ли такой человек у ваших детей?

Кризис трех лет

Все так бесит, что даже бесит беситься.

Кризис новорожденности, кризис первого года, кризис трех лет, подростковый кризис, кризис среднего возраста – да что ж такое! Вся жизнь – сплошной кризис!

И из всех этих кризисов больше всего разговоров, пожалуй, про кризис трех лет.

На самом деле кризисом трех лет он называется весьма условно. Этот период может начаться в два и закончиться в четыре. Может начаться в три и закончиться в пять. Так что не ждите прямо на следующий день после задувания ребенком трех свечей на торте проявлений кризиса. Все очень индивидуально.

Комментарий подписчицы:

«Я всегда думала, что кризис трех лет – это выдумки родителей, пытающихся оправдать себя, «горе-мам и горе-пап», воспитавших хулигана-грубияна-непослушного-вредного. А теперь я «горе-мать», и кризис трех лет, оказывается, существует».

Этот кризис обычно спровоцирован резким скачком развития, гормональной перестройкой и отделением ребенка от родителя (сепарация).

Резкий скачок развития – это когда еще вчера ваш ребенок говорил только «би-би» и «ту-ту», а сегодня вдруг «автомобиль» и «электричка». Когда внезапно начал собирать сложные пазлы и сидеть на месте дольше трех минут. То есть когда за очень короткий срок ребенок освоил слишком много навыков. С такими скачками нервной системе бывает справиться трудно, и это выливается в неконтролируемые истерики и резкие смены настроения.

Гормональная перестройка (мамам будет понятно сравнение с ПМС) – это когда ты сама головой понимаешь, что творишь всякую фигню, нервничаешь и психуешь, но ничего с собой поделать не можешь. У трехлетки бывает так же – его просто штормит, бросает из стороны в сторону. Ребенок сам не рад, но гормоны сильнее.

Комментарий подписчицы:

«Мы его переживаем. Этот кризис. Это как бомбардировка, никогда не знаешь, когда пушистый котенок рванет».

«Сепарация» – это умное слово говорит о том, что ваш ребенок начинает отделяться от вас. И это хорошо! В этом возрасте, как правило, ребенок очень многое умеет без вас и вашей помощи, у него уже вполне понятная речь. Ребенок хочет все делать сам. И не только ходить, говорить, нажимать на кнопку лифта, но и думать своей головой, чувствовать своим сердцем, принимать свои решения. Все, вы с ним больше не одно целое. Чем раньше вы это признаете, тем комфортнее для вас пройдет этот период.

Если вы это не признаете, будете всячески мешать ребенку самоактуализироваться, искать свое «я», запрещать выражать свое мнение, запрещать спорить с вами, то, вполне вероятно, никакого кризиса не случится.

Зато с новой силой кризис настигнет вашего ребенка лет в 13 – будет вторая попытка от вас отлепиться и доказать вам (вместе со всем миром), что он «уже не маленький». И если в 3 года можно взять за руку, отвести от беды, поставить в угол, то в 13 лет подросток просто пошлет вас на... Плюс может натворить кучу более страшных вещей, лишь бы вам назло доказать свою самость. Поэтому лучше в три года это пережить.

Комментарий подписчицы:

«Только что поняла, что кризис трех лет у сына совпадет с кризисом 13 лет у дочери. Что-то не подрастали мы... Если сейчас начать откладывать на сильные транквилизаторы, думаю, как раз успеем закупить на двух взрослых на пару лет».

Но надо понимать, что при таком ярком рвении к самостоятельности трехлетний ребенок все еще не может жить без мамы и папы, он все еще очень к вам привязан. И это противоречие разрывает его на части.

Как понять, что «начало-о-ось»?



Если частота слов «Нет! Мое! Сам!» зашкаливает – поздравляю, добро пожаловать в родительский клуб под названием «Когда этот ужас закончится? Верните мне моего ангела!». Туда же «Не люблю тебя! Ты плохая мама! Уходи! Я на тебя обиделся!».

Около трех лет ребенок может стать ужасным однолюбом. Ребенок, который до этого спал один, может вдруг начать приходить в родительскую кровать.

Это все показатели кризиса, а не только истерики. Кризис может пройти и без истерик.

Что делать?

Понять и простить. Ждать. Надеяться. И верить, что около пяти лет вы не узнаете своего ребенка. Он станет ангелом во плоти, и вы снова услышите: «Мамочка моя лучшая, самая любимая».

А сейчас вы никак не можете ничего изменить! Только усугубить можете. Не лезьте к ребенку. Пусть учится сейчас противостоять вам, говорить «нет», отстаивать свою точку зрения. Сейчас, а не в 13.

Что не делать?

Не уступать свое главенство. Иногда ребенок не просто хочет доказать свое право быть личностью, а хочет быть главной личностью, борется за лидерство в доме. Никакой борьбы тут быть не может! «Главный тут я, родитель, понял, мелкий шкет?» В минуты самого ужаса прямо вслух можете говорить (и ребенку, и самому себе): «Главный тут я. Я взрослый. Я решаю!»

Комментарий подписчицы:

«Ах вот это что такое! А я так переживаю! Думаю, может, я неправильно совсем разговариваю с сыном. Потому что он говорит: «Че ты командуешь! Когда уже я буду командовать? Все время только ты!»

А если ни в 3 года, ни в 13 ничего такого не было? Разве так не бывает, чтоб ровно все прошло?

Бывает. В двух случаях:

1. Ребенок отделился раньше – например, вы вышли на работу, когда ему был годик, или отдали в ясли, когда полтора. Тогда к трем он уже отделившийся. Но там другие проблемы могут вылезти, связанные с нарушением привязанности.

2. Ребенок так и не отделится никогда. Мало ли мы все знаем женщин, до старости живущих вдвоем с матерью без мужчин? Или взрослых мужиков, которые и в сорок лет не имеют своего мнения без мамино?

Этих примеров незавершившейся сепарации миллион. И даже живут в общем-то неплохо...

Но лично я не хочу, чтоб наши дети пополнили эту статистику.

А поэтому стараюсь радоваться каждому «Я сам!» и «Ты плохая мама!».

Обычно при адекватной реакции родителей кризис трех лет длится не дольше пары месяцев. Но может затянуться, если на него наслоятся какие-то другие стрессы – поход в садик, рождение следующего ребенка, развод родителей, переезд...

Из наших детей дольше и острее переживал кризис трех лет средний сын. Около трех лет началось: «Не целуй, не смотри, уйди, нет, не фотографируй, не ласкай». Кусаться начал, чуть что не по его. И тут же: «Отнеси меня на ручках, как малыша, я люблю всю нашу семью, приласкай меня по спинке, дай я тебя поцелую, одень меня, раздень меня». Плюс ревность к младшему: «Убери его!» Плюс типичные сложности самоопределения среднего ребенка. Все наслоилося.

Мне было очень жалко моего маленького большого мальчика. Он метался между подражанием старшему сыну, стремлением быть как взрослый, с одной стороны, и желанием стать малышом, как младший сын, чтобы снова получать столько внимания, как и раньше, – с другой. Все это вылилось в непредсказуемость. В любую секунду его настроение могло кардинально поменяться. И от наших действий это практически не зависело.

Но в какой-то момент он часто начал повторять: «Я знаю, что вы любите меня, даже когда я балуюсь». Повторял это прямо как мантру, как будто сам себя в этом убеждал.

Это был знак, что кризис скоро закончится. Ведь главный урок кризиса, который при позитивном исходе должен вынести ребенок: «Конфликт не разрушает отношения. Даже если я отделюсь от вас (балуюсь, веду себя как я хочу), наши отношения сохранятся. Можно быть частью семьи, но при этом личностью, и мою личность будут принимать и любить».

Игрушки

Игрушки нужны не детям.

Игрушки нужны родителям, чтобы хоть ненадолго отвлечь детей от себя.

Дом, в котором есть дети, видно сразу – игрушки встречают вас уже в прихожей. Как бы родители ни пытались ограничивать пространство для игрушек детской комнатой, остановить эту миграцию невозможно.

Но действительно ли ребенку необходимы эти бесконечные конструкторы, машинки, куколки?

Родители часто присваивают свои чувства ребенку: он сидит себе спокойно, играет самостоятельно, а маме кажется: «Бедненький, сидит так одиноко, как же ему скучно, грустно, надо с ним поиграть». Хотя у ребенка все в порядке! Это маме скучно, грустно и одиноко. Или было так когда-то в детстве и теперь кажется, что всех детей нужно срочно спасать от одиночества, безудержно играя с ними.

Все эти вертолеты на пультах управления у молодых отцов в руках, невероятные железные дороги, самые красивые платьица у мам девочек, кукольные домики размером с небольшую однушку – неизвестно, кто из вас этому больше рад. Хотя нет – известно.

А для большинства детей реальная деятельность намного интереснее, чем игрушечная.

Наверняка вы замечали, как ваш ребенок предпочитает реальные предметы домашнего быта игрушкам? Швабры, ведра, кастрюли, утюг, гладильная доска, стиральная машина.

Чтобы действительно порадовать ребенка, предложите ему подходящие по размеру, но настоящие материалы (ложки, стаканы, тарелки, веник, лейка для полива и т. д.). Покажите, как ими пользоваться. Медленно, останавливаясь на каждом шаге, продемонстрируйте, как вы делаете то или иное действие. Позвольте ребенку повторить самостоятельно. И наблюдайте за увлеченной, сконцентрированной работой ребенка.

Комментарий подписчицы:

«Мой муж в детстве играл не игрушками, а бобинами от магнитофона – разматывал пленку, с разрешения родителей, естественно. Потом шли в ход деревянные прищепки, щипцы, которые использовали при вываривании белья, терка, крышки от кастрюль. А моя любимая игра была строить шалаш из стульев и одеял. Так что не в количестве игрушек счастье!»

Настоящих игрушек, по мнению специалистов, не должно быть очень много. Иначе теряется их ценность. Что мы больше ценим – манго или яблоки? Черную икру или баклажанную? Ценят и берегут только то, что находится в дефиците.

В постоянном доступе достаточно иметь 5–8 игрушек на одного ребенка.

Если у вас дома валяются сотни машинок и куколок, попросите ребенка самого выбрать семь самых любимых и красиво расставить на полочке. Остальные вместе уберите на «Склад игрушек» (коробка, кладовка, любое помещение в вашей квартире). Через пару недель можно заменить надоевшие семь игрушек на игрушки со склада. Так и менять, постоянно поддерживая у ребенка интерес.

Вместо коробки с игрушками используйте низкую полку.

Во-первых, игрушки, стоящие на полке, привлекают больше внимания. Ребенку намного проще сделать выбор из игрушек, которые организованы и упорядочены, чем из хаоса, творящегося в коробке. Представьте, что ребенку нужно достать нужную игрушку со дна коробки. Что он сделает? Перевернет коробку и вывалит все на пол. Другое дело – взять игрушку с полки.

Во-вторых, полка ограничивает количество игрушек/материалов. А в коробку можно запихнуть все подряд без разбора.

В-третьих, игрушки на полке имеют для ребенка бо́льшую ценность, чем игрушки, сваленные в коробку. Представьте, что ребенок час корпел над поделкой из пластилина. Сделал, гордый принес на одобрение вам: «Мам, посмотри, что я слепил!» Вы восторженно похлопали в ладоши: «Ай, какой молодец!» – и торжественно убрали на полку, чтобы все видели, какую красоту слепил ваш ребенок. Тем самым вы показали ребенку, что его поделка – это ценность! А что вы покажете ему, если небрежно бросите его поделку в коробку, где еще сто таких поделок?

То же самое с игрушками – второпях бросая их в коробку, мы обесцениваем их. А потом удивляемся, почему ребенок не дорожит своими игрушками?

Расставьте игрушки красиво на полке, сделайте их количество ограниченным, и вы увидите, как изменится отношение к ним. А заодно и появится порядок в детской.

Но у родителей в головах прочно сидит установка: «Мало игрушек – несчастное детство». Они не могут без слез смотреть на детскую комнату, если она не завалена игрушками. Полка, на которой стоит всего пять игрушек, вызывает панику и тревогу: «Я плохой родитель».

Уважаемые родители! Давайте посмотрим правде в глаза – то, хороший вы родитель или плохой, никак не зависит от количества игрушек у ваших детей. Если вы проводите с детьми катастрофически мало времени, а потом пытаетесь «откупиться» игрушками, это не сделает вас хорошим родителем, а ваши отношения с ребенком близкими. Если же, наоборот, у вас финансовые сложности и вы не можете каждый день покупать ребенку конструктор за три тысячи рублей, это не делает вас плохим родителем, а детство ваших детей несчастным.

Ведь у детей фантазия развита намного лучше, чем у взрослых. В нормальной ситуации дети придумывают себе игры из подручных материалов. вспомните нас в детстве – самолетики из бумаги, домик из диванных подушек... Мальчишки привязывали к спинам тазы и играли в черепашек-ниндзя, девочки надевали на голову колготки и представляли, что они Сейлор Мун. Были ли мы при этом несчастными?

Наверняка вам знакома такая ситуация: купили ребенку целый пакет игрушек, стали доставать коробки с игрушками из пакета, потом игрушки

из коробок, а потом поняли, что ребенок играет с коробками и с пакетом, не обращая на игрушки никакого внимания.

Я совсем не против игрушек, не подумайте! Я лишь за то, чтобы всего было в меру. А пятьдесят машинок, двадцать конструкторов, три железные дороги и десять пазлов, сваленных в одну коробку, – это сверх меры.

Комментарии подписчиц:

«Эти игрушки, наверное, размножаются по ночам! Запарилась уже выкидывать!»

«У многих современных детей фантазия не так развита при таком изобилии игрушек и жажде родителей скупить полмагазина. Сейчас чего только не продается: и машинки с треками и гаражами, и куклы с домиками в «полном фарше», а раньше обычная коробка служила и гаражом, и кроватью для куклы, а домики строили из подушек, стола и одеяла».

А сейчас шок настигнет даже самых стойких: после пяти лет мы не покупаем детям игрушки.

Исключения составляют:

- **день рождения;**
- **Новый год;**
- **23 февраля.**

Праздники, в общем.

Тут важно уточнить, что мы не покупаем именно игрушки. Книги, развлечения, еда, сладости, одежда, развивающие материалы, настольные игры – все за наш счет как обычно и без ограничений.

Такие перемены произошли в нашей жизни, когда мы с мужем сходили на семинар Валентины Паевской про подготовку к школе!

Даже из командировок и поездок игрушки мы детям не привозим. Однако можем привезти книги, настолки или традиционную еду.

Почему?

Потому что дети соскучились по нас, а мы по ним. Главное по приезде – удовлетворить наш голод в общении друг с другом.

А люди обычно что делают? Вернулись из поездки и давай еще в прихожей детям игрушки из чемодана доставать. Не успев раздеться, заговорщическим тоном говорим: «Ух, что я тебе привезла!» Мы сами заменяем детям эмоции вещами! А потом сетуем: «Какое поколение меркантильное растет!»

Чувство вины за свое отсутствие легче всего искупить игрушками.

Вручил игрушку – и ребенок от тебя отстал. Сложнее сесть с ребенком без телефона на пару часов и уделить время только ему.

А потом ребенок начинает маму с работы встречать фразами: «Что купила?», «Что ты мне принесла?», «Как ничего?». Ребенок искренне расстраивается, ведь раньше ему любовь заменяли вещами, когда он скучал – давали игрушку, а если сейчас игрушки нет, он делает вывод: «Меня не любят». Поняли, как родители подсаживают ребенка на «купи-купи-купи»?

Чтобы не сформировать потребительское отношение и не заменять эмоции вещами, не надо с порога осыпать ребенка ими. Ребенок соскучился по вас! Ему нужны вы, а не очередная игрушка (даже если он говорит иначе).

Дайте ему сначала ваше внимание, просто поиграйте с ним пару часов. И только когда наиграется – вручайте сувенир.

А если родители не покупают ребенку игрушки, откуда же у детей они берутся?

Во-первых, бабушки, дедушки, тетушки, дядюшки, друзья, крестные – все они в 99 % случаев приходят к детям не с пустыми руками. Хотя бабушек мы уже попросили умерить пыл, иначе с порога вместо «Привет!» дети кричат: «Что купила?»

Во-вторых, дети сами покупают себе игрушки. На какие деньги? После пяти лет у наших детей появляются деньги на карманные расходы.

Почему важно научить ребенка обращаться с деньгами до школы? Потому что в школу вы наверняка начнете давать ребенку карманные деньги. Ему нужно будет в них разбираться, знать цену деньгам, уметь считать и копить, даже когда вас не будет рядом, чтобы подсказать.

Если начать выдавать деньги в пять лет – к семи годам у ребенка как раз сформируется хотя бы базовое представление о личных финансах.

Каждую неделю в пятницу мы выдаем старшим сыновьям по 250 рублей. Они могут тратить эти деньги на что угодно, в том числе и на игрушки. Никаких ограничений нет! Это их деньги, что хотят, то и делают. Этими деньгами нельзя наказывать, нельзя их лишать за плохое поведение. Эта сумма есть всегда, каждую пятницу, что бы ни случилось. Добавлять, если детям не хватает на игрушку мечты, тоже нельзя. Даже 10 рублей. Такие легкие займы формируют кредитное поведение.

Несколько месяцев дети просто спускали деньги в ближайшем магазинчике на всякую пластиковую фигню. Это абсолютно нормально. Если у вас никогда не было денег, а потом вдруг появились, вы тоже первое время будете бездумно их тратить. И только «успокоившись», что деньги всегда будут, никто не отнимет, начнете копить на большие цели. Так и наши дети через несколько месяцев покупок всякой мелочи поняли (с помощью наших пояснений), что можно копить и покупать более стоящие игрушки. Или можно «скинуться» с братом. Стали прицениваться в магазинах, мы рассказали им, где дешевле, где дороже,

что бывают скидки и акции. Дети копили больше месяца и купили хороший конструктор. Вы бы видели их счастье и гордость!

Они сами:

- **поставили цель;**
- **не поддались соблазну больше месяца, не потратили на фигню;**
- **выбрали, что сами захотели;**
- **посчитали (о, как легко и быстро дети учатся считать на реальных деньгах!);**
- **купили – то есть достигли цели.**

Достигать долгосрочных целей – важное умение. Отказать себе в мелочах, чтобы получить большее, – почти искусство.

Заваливать дом игрушками по каждому писку ребенка – тоже определенная философия, но не наша. Подумайте, ведь на самом деле, покупая сотую игрушку, вы не можете отказать в первую очередь себе, а не ребенку. Покупки вбрасывают в кровь гормон – дофамин, как легкий наркотик. И люди подсаживаются. Это давно изученный факт. Подсаживаются сами – подсаживают детей.

А потом говорят: «Куда настоящие мужчины подевались? Никто не умеет деньги зарабатывать. Все лежат на диване и ждут, что им принесут чемодан золота. Работать никто не хочет. Копить не умеют – все в кредитах».



А откуда берутся эти истории?

Любящие родители всю жизнь спонсируют любые желания ребенка, ведь это так важно – радовать ребенка! Видеть в его глазах радость от новой игрушки! Через 18–20 лет родителям это надоедает, и они начинают резко ограничивать: «Ты уже взрослый, зарабатывай сам». Но даже если 18-летний парень устроится на работу, он не будет сразу зарабатывать столько, чтобы покрыть все потребности, которые раньше закрывали его родители. И тогда он пойдет брать кредит. Восемнадцатилетнему парню кредит нормальный банк не выдаст. В итоге парень пойдет по объявлению «Займы за 5 минут» и влезет в долги по самые уши. Давайте угадаем, кто же потом будет отдавать его долги? Правильно, его родители!

Я не хочу, чтобы наши дети дополнили эти истории.

«Вика! Как же так? Неужели вам не хочется порадовать детей?»

Хочется! Еще как хочется! Поэтому я вожу их на интересные шоу, хожу с ними в цирки и театры, посещаю зоопарки, картинги, веревочные парки, играю с ними в настольные игры и уделяю качественное время. Вот так я их радую. А не сотой игрушкой, которая уже через сутки будет валяться в корзине с игрушками, никому не нужная.

Итак, подытожим:

- **Лучшие развивающие игрушки для ребенка – реальные предметы быта.**
- **Игрушки должны храниться красиво расставленными на полочках, а не сваленными в корзину для игрушек.**
- **Каждому ребенку в семье – по 5–8 своих игрушек.**
- **После пяти лет игрушки не покупаем. Вместо этого еженедельно выдаем ребенку деньги, которые он может копить и покупать игрушки сам.**
- **Если привозим подарки из поездок, выдаем не сразу, а через пару часов активного общения с ребенком.**
- **Много игрушек у вашего ребенка или мало, ничего не говорит о том, хорошие вы родители или плохие.**

Радуйте ребенка не игрушками, а совместным качественным временем, яркими эмоциями, приятными впечатлениями. Вот тогда у него точно будет счастливое детство!

Как играть с ребенком

Обожаю это чувство, когда играешь с ребенком шесть часов подряд, смотришь на часы, а прошло всего 20 минут.

Мать троих детей хочет сделать чистосердечное признание. Я не люблю играть с детьми. А не люблю, потому что не умею...

Когда надо как-то ребенка развлечь, я судорожно вспоминаю: «Так, что там бывает? Ладушки, ладушки, ехали-ехали за грецкими орехами... Все. Дальше пусто, файл не найден, провал полный».

Да и откуда этому умению у меня взяться? Я росла с сестрой-двойняшкой, мы все время играли друг с другом, поэтому родителям не надо было постоянно нас развлекать.

Приходится опытным путем выяснять, что детям нравится. Даже с третьим сыном. Недавно, к примеру, обнаружила, что, если Тихон ловит игрушку, а я отбираю, это его радует. Вот и играю с ним так часами. Но мне это не нравится. Ну скучотища же! Только его улыбка бодрит.

И с детьми постарше играть – это не мое. Догонялки эти все, прятки, горки, войнушки...

А эти ролевые игры? Мишка пришел в гости к зайчику и сказал: «Зайчик, зайчик, ты почему такой грустный?» – а Зайчик ему и отвечает: «Да,

блин, потому что ненавижу я ролевые игры, вот я и грустный!» Сижу, играю, голоса меняю, все по ролям, с выражением и разными лицами, а про себя думаю: «Ну что за идиотизм? Не мое это!»

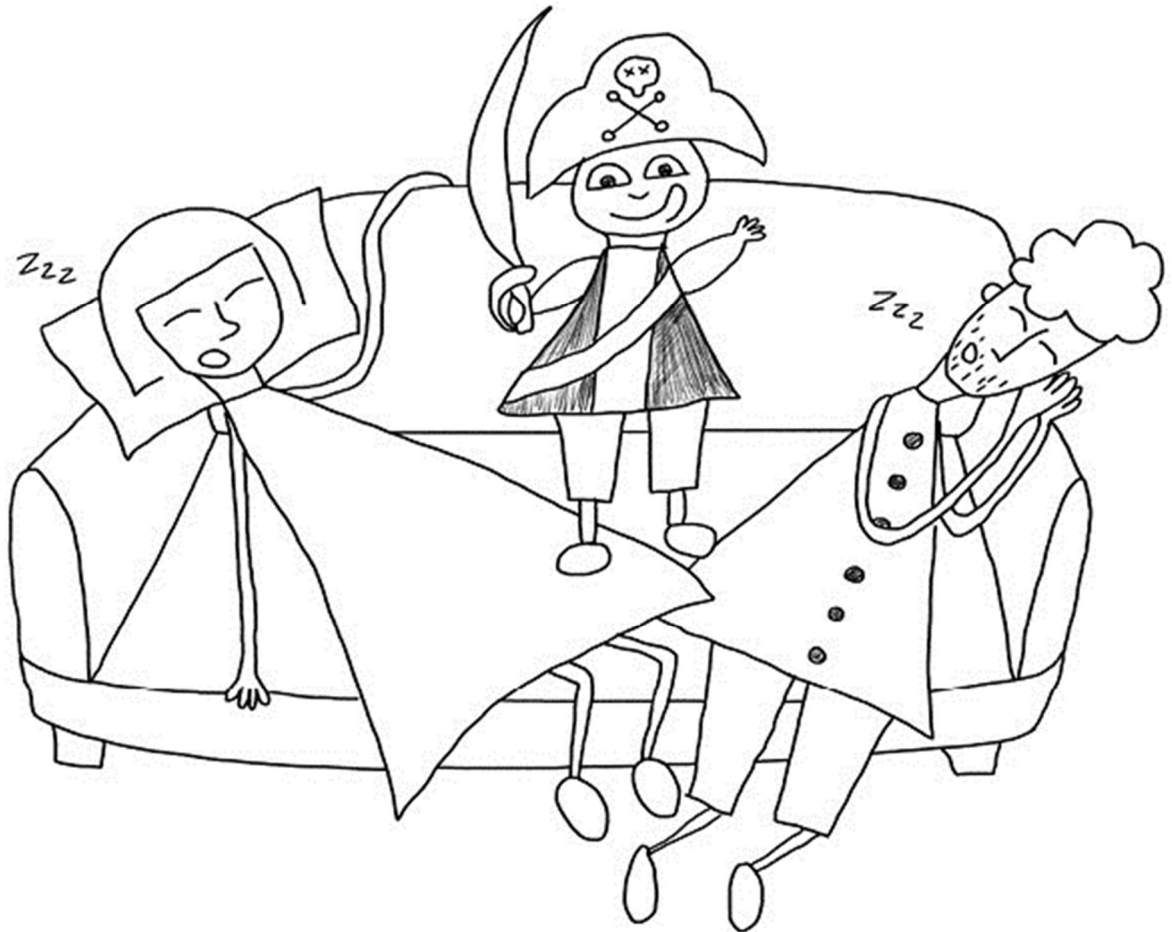
Мое – это настольные игры, задушевные разговоры, чтение книг, объятия и прочие нежности. А наверняка есть мамы, которым скучно читать детям, им лишь бы вместе побеситься. Или те, кто не особо умеет нежничать, но построить с детьми домик из подушек и играть в дочки-матери – да хоть целый день.

Есть еще мамы – фанаты поделок. По крайней мере у детей из группы в детском саду такие точно есть. Там трехлетние дети такие поделки приносят, что я удивляюсь, почему написано «Вася, 3 года», а не «Мама Васи, 30 лет».

То есть в родительстве тоже бывают свои специализации. Кто в чем силен.

И если вы поняли свою родительскую «специализацию», то в играх стоит делать упор именно на нее. Если вы будете заставлять себя делать с детьми то, что вам не нравится, они быстро поймут это и начнут чувствовать вашу скуку и чувство вины. Вы не сможете обмануть их и, главное, себя. Очень важно в общении с детьми оставаться собой!

Допустим, вы поняли, что больше всего любите с ребенком гулять в парке и читать ему книги. Вот это и делайте.



Поговорите с мужем/женой/бабушками/крестными, найдите их специализацию. Так вы увидите, что затронуто довольно много областей интересов.

А на нелюбимые занятия найдите «подрядчиков». Если вы не любите мастерить поделки – ведите детей на кружок «Своими руками». Не любите с детьми бегать, прыгать и активничать – отдавайте детей на спорт. Не любите ходить с ребенком по театрам? Просите всех на день рождения ребенка дарить не сотую игрушку, а поход в театр с дарителем. Все очень просто – делайте то, что любите. А то, что не любите, предоставьте делать другим.

От этого будете счастливы не только вы, но и ребенок – ведь он видит счастливыми родителей! Родителей с горящими глазами, в восторге прыгающих на батуте, а не зевающих во время собирания сотого набора «Лего».

Комментарий подписчицы:

«Я прошла все стадии. И сейчас понимаю, что дети счастливы, когда я счастлива. И теперь хочу делать себя счастливой – ничего не заставляю себя делать. Все в кайф. И учусь бороться с чувством вины. Искренне верю в то, что можно быть хорошей мамой без картонных замков, ролевых игр и прочего. Хуже всего заставлять себя

или терзаться, что не можешь соответствовать придуманному образу идеальной мамы».

Дружить с ребенком

Ненавижу опаздывать. Но это единственное совместное дело, которое у нас с детьми получается идеально.

«Мы с дочерью подружки», «Главная задача – стать другом своему сыну!» – часто такое слышу. Но разве нужно быть другом своему ребенку?

Во-первых, дружба подразумевает абсолютное равенство. В дружбе не место отношениям «начальник – подчиненный», например. Если вы с ребенком хотите выстраивать дружеские отношения – забудьте о послушании и дисциплине. Вы же другу своему не можете сказать: «Не сделал уроки – гулять не пойдешь» или «Не разрешаю тебе ехать на дачу к тем странным парням».

Комментарий подписчицы:

«У меня был яркий пример таких отношений – мама-дочка-подружки. Если честно – это шок. Кто с кем спал, вместе покурить, друг друга обматерить, вместе на дискотеки... Итог: их привязанность друг к другу больше похожа на патологию, но никак не на отношения мама-дочь».

Во-вторых, дружба подразумевает, что каждый из вас несет равнозначную ответственность за ваши отношения, за себя самого и за другого. Может ли ваша двенадцатилетняя дочь нести стопроцентную ответственность за себя, свои поступки, за ваши отношения? Конечно, нет. Даже по закону родители несут ответственность за своих детей.

Комментарий подписчицы:

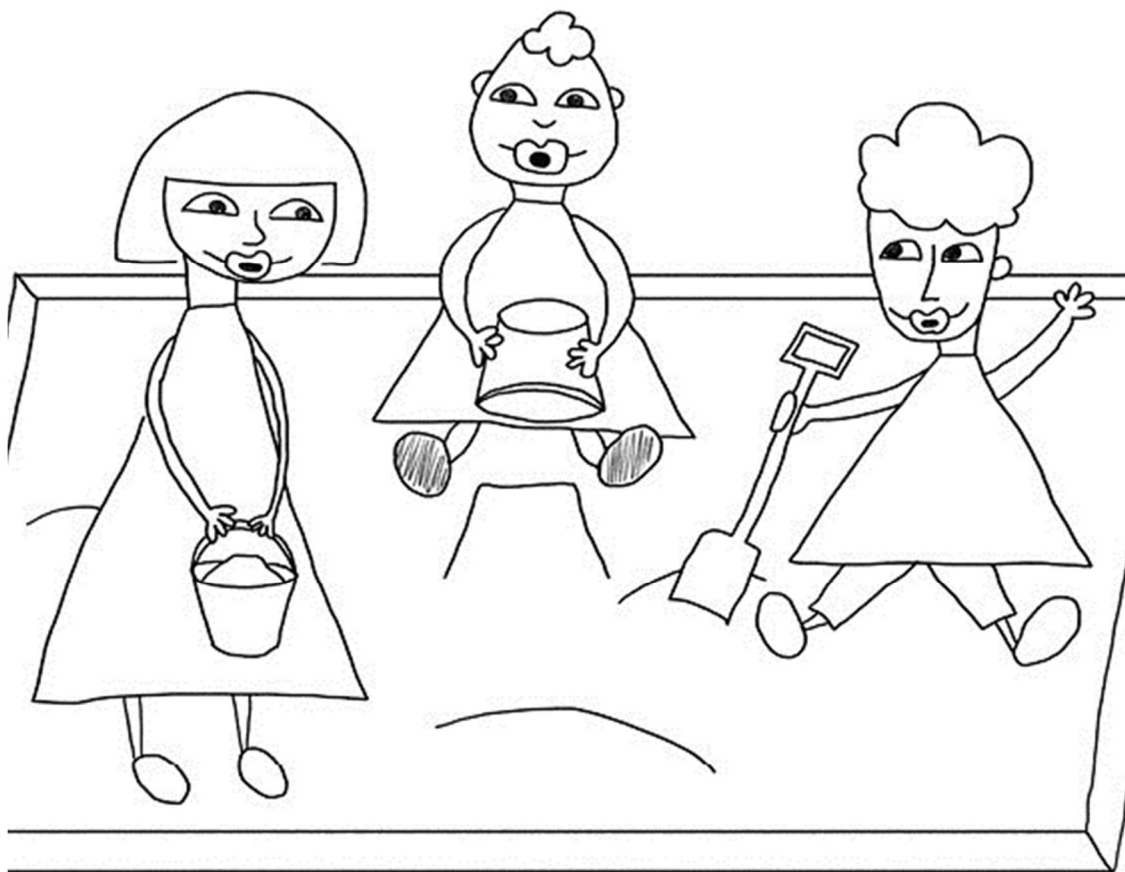
«А иногда «дружба» мамы и ребенка – это попытка матери омолодиться».

В-третьих, дружба подразумевает полное доверие с ОБЕИХ сторон. Но можете ли вы вашему семилетнему или даже пятнадцатилетнему ребенку доверить все-все-все? Все рассказать? Нужно ли ему это? Поймет ли он? Справится ли его психика? Сомневаюсь... Под дружескими доверительными отношениями большинство родителей подразумевают «хочу, чтобы ребенок мне доверял». Но сами-то не особо своему ребенку доверяют.

Комментарий подписчицы:

«Я и сейчас не считаю нужным быть подружкой с мамой, обсуждать мужчин, секс и слушать рассказы про ее молодость. Мама – это мама.

Мой островок спокойствия, заботы и мудрости. Просто теперь и я ей могу дать то же самое».



Ребенку вплоть до полной сепарации (конец подросткового возраста) важно чувствовать, что его значимый взрослый главнее, мудрее, сильнее.

Если родитель сам еще не созрел и пытается играть с ребенком в дружбу, то ребенок начинает тревожиться, истерить, провоцировать, манипулировать родителями, как бы проверяя их на прочность.

Но это совершенно не исключает доверительных отношений между родителями и детьми! Наоборот, только укрепляет их. Ведь мы с большей охотой пойдем искренне делиться чем-то важным с более опытным, мудрым, спокойным и уверенным человеком, который всегда даст нам защиту и тыл.

Мама не подружка. Хотя бы до конца подросткового возраста ребенка она должна оставаться прежде всего мамой, а папа – папой. Позвольте своему ребенку заводить друзей вне семьи и учиться выстраивать отношения действительно на равных. А не как с родителями – «когда мне удобно, я дочери такая вся подружка-подружка, а когда неудобно –

строгая мать». Эта двойственность, с одной стороны, формирует у ребенка искаженные представления о дружбе, а с другой – искаженные представления о родительстве.

А оно вам надо?

Как хвалить ребенка?

Эх, ушло то золотое время, когда меня хвалили за то, что я поспал и хорошо покушал...

Для большинства детей к семи годам слово «молодец» уже почти ничего не значит. Потому что мы хвалим детей за каждую мелочь. Убрал игрушки, пописал в горшок, показал в книжке кошку, сказал, как лает собака, поцеловал маму, съел суп – за один день наберется больше сотни таких пустых «молодец».

И если честно, для родителей это «молодец» тоже почти ничего не значит. Обычно это слово подразумевает: «Да, да, я видел твой новый рисунок. Ерунда полная, вообще непонятно, что нарисовано. Но я не хочу тебя огорчать, а хочу, чтобы ты отстал от меня поскорее со своим сотым за неделю рисунком, поэтому я говорю тебе дежурное «Молодец!».

Родители говорят «молодец», даже не поднимая головы от ноутбука, продолжая варить кашу, разговаривая с соседкой...

Когда мы действительно искренне восхищаемся ребенком, у нас меняется голос, мы бросаем свои дела, смотрим ребенку прямо в глаза. Думаете, дети не замечают такой разницы между искренностью и дежурной фразой, брошенной впопыхах?

Нам кажется, что похвала (пусть и пустая) формирует положительную самооценку ребенка. Но на самом деле она дает ребенку понимание, что ему нужно обязательно сделать что-то, чтобы его наградили добрыми словами и улыбками. Это формирует в ребенке привязанность к поощрению, награде, похвале. Он уже не действует, потому что ему это просто нравится, а делает, чтобы порадовать вас и увидеть вашу позитивную реакцию. А потом спрашивает: «Мам, я молодец?»

Изначально у ребенка развита сильная внутренняя мотивация. Ему не нужно мнение окружающих, чтобы понять, что он справился с чем-то сложным. Сама среда вокруг подсказывает ему это. Взрослые же часто перехваляют детей, и внутренняя мотивация пропадает. Представьте, что вас хвалят за каждый ваш шаг. Конечно, вы будете ждать похвалы в любой другой раз и будете расстраиваться, если не услышите ее.

Согласно многочисленным исследованиям, дети, которых часто хвалят, теряют самостоятельность и перестают идти на риск.

Ученые заметили связь между частым использованием похвалы и тем, что «ученики проявляют меньше упорства при выполнении заданий, чаще смотрят на учителя, чтобы понять, правильно ли они отвечают, а их ответы приобретают вопросительную интонацию». Они не желают получать посредственные оценки. Им очень сложно выбрать специализацию, так как они боятся, что не достигнут успеха на выбранном поприще.

Комментарий подписчицы:

«Недавно заметила, что дочь стала все меньше проявлять самостоятельность, ждать указаний к действию в отношении бытовых моментов, начала постоянно ждать инструкции, что делать. Вот как раз сейчас активно разбираюсь в этом вопросе. Момент пустой похвалы тоже подловила».

Чтобы похвала работала, она должна быть очень конкретной. «Я вижу, что ты старался!» вместо «Красивый рисунок!». Поняв, что их безосновательно хвалят, дети начинают игнорировать любую похвалу.

Если вы хвалите усилия и упорство ребенка, вы передаете ему ощущение контроля над ситуацией. Он поймет, что успех зависит от него самого.

Если вы хвалите ребенка за ум, красоту или талант, которыми он наделен с рождения, вы выводите ситуацию за пределы его контроля. Ему будет очень сложно пережить неудачу. Ведь ему кажется, что это не от него зависит, что он уже родился таким.

И хотя я сама это давно знаю, все равно иногда бросаюсь пустыми «молодец» и «умница». Сложно убрать эти автоматизмы. Мы сами, родители, сначала подсаживаемся на похвалу – так мы выражаем свою любовь. А потом уже подсаживаем на похвалу детей.

Комментарий подписчицы:

«У меня ребенок уже сам спрашивает: «Мам, я молодец?» Наверное, я перестаралась с похвалой».

В книге «Наука против интуиции» я наткнулась на интересный факт в тему излишней похвалы: если родители игнорируют неудачи или плохую успеваемость детей, говоря, что в следующий раз все у них получится, проблема только усугубляется.

Ученые попросили матерей привести детей в класс, а самим ждать в отдельной комнате. Детям дали очень сложный тест, в котором они могли правильно ответить от силы на половину вопросов. После первой части теста объявили пятиминутный перерыв, и ребята смогли пообщаться с мамами. Мама к этому моменту сказали, что результаты их детей сильно ниже среднего. Встречу снимали скрытой камерой.

Некоторые матери не позволили себе никаких негативных комментариев. Во время встречи они были настроены подчеркнуто позитивно.

Бо́льшую часть времени они обсуждали вопросы, не имевшие никакого отношения к следующему тесту, например, что они будут есть на обед.

А другие матери посвятили значительную часть времени обсуждению теста и его важности. Результаты, показанные их детьми во второй части теста, улучшились на 33 %, а дети из первой группы выступили лишь на 16 % лучше прежнего.

Ученые считают, что мозг ребенка должен научиться переживать периоды неудач. «Человек, привыкший к частым наградам, теряет настойчивость и попросту бросит свое занятие, не получив вознаграждения».

Почему еще важно хвалить ребенка достаточно аккуратно?

То, за что вы хвалите или вознаграждаете ребенка, дает ему понять, что вы считаете наиболее ценным в жизни.



Например, если вы всегда отмечаете его победы в соревнованиях, вы тем самым сообщаете ему, что именно это имеет наибольшее значение. Если же вы особо обращаете внимание на старания, упорство, увлеченность – именно в это будет верить ваш ребенок, когда вырастет.

Лично я чаще всего хвалю за самостоятельность и помощь по дому. А вот какую открытку сын подарил мне на 8 Марта, вообще могу забыть. Вот это и есть трансляция моих собственных ценностей.

Изучая эту тему, я поняла следующее:

- **Похвала должна быть искренней, а не дежурной. Дети все видят! Не надо бросаться сухим «молодец» по каждому поводу.**
- **Если ребенок справился с чем-то простым, вместо дежурного «молодец» просто покажите, что вы это заметили, но не переусердствуйте с эмоциями: «Я вижу, что у тебя получилось. Попробуй еще раз». Или поблагодарите (например, за уборку): «Спасибо за помощь».**
- **Чтобы похвала работала, она должна быть очень конкретной. Например, игроков хоккейной команды можно хвалить за то, что они много раз вступали в схватку с противником за обладание шайбой.**
- **Будьте внимательны с похвалой – то, за что вы чаще всего хвалите ребенка, станет его ценностью в дальнейшем.**

Мы все ждем одобрения от окружающих. Многие из нас даже слишком зависят от похвалы, всю жизнь пытаюсь заслужить свое «молодец», забывая о том, что прежде всего следует совершать то или иное действие не ради одобрения кого-то там со стороны, а ради себя.

Представьте, насколько все мы стали бы счастливее, если бы не ждали постоянной похвалы. Дайте же своему ребенку шанс не зависеть от чьей-то дежурной фразы.

Есть суп, потому что этот суп ему искренне нравится, а не потому, что мама похвалит. Рисовать картину, потому что чувства переполняют, а не потому, что учитель поставит «пять». Учиться хорошо, потому что есть интерес к развитию, а не чтобы папа сказал: «Молодец, сын!» Это и есть свобода от общественного мнения.

Но тут важно не впадать в крайности и не быть тем родителем, от которого ребенок «слова доброго не слышит». Не уходить в постоянную критику с посылом «если я тебе не скажу – никто не скажет».

Об этом в отдельной главе про критику.

Как критиковать ребенка?

Мы часто беспокоимся о том, каким человеком вырастет наш ребенок. Но забываем о том, что он уже человек.

Критика – это мощный инструмент, который может вдохновить ребенка к достижению целей, а может отбить все желание действовать вообще.

Никто не хочет общаться с людьми, которые постоянно критикуют, ругают, наставляют и обвиняют. Таких людей общество избегает. А дети избегают таких родителей.

Если ребенок слышит от вас только замечания, то очень скоро он вообще перестает вас слушать. Потом родители жалуются: «Я ему говорю, а он вообще не реагирует. Как будто глухой – сидит рядом и не слышит». Или еще интереснее: «Ребенок вроде все слышит, все понимает, но в итоге все равно делает по-своему!»

Помните выражение: «У самых строгих родителей дети вырастают самыми искусными лжецами»?

С другой стороны, критика – это норма, в которой взрослый сообщает ребенку, что правильно делать, а что нет. Воспитание не обходится без этого. Невозможно всю жизнь только хвалить ребенка, обвиняя в его неудачах всех вокруг, кроме него. Иногда здоровой критикой ребенка стоит направить в нужное русло. В этом смысле критика необходима. Вопрос лишь в том, как правильно ее преподносить.

1. Критикуйте поведение ребенка, его поступки, а не его самого.

Критиковать надо конкретные действия и поведение, объясняя их последствия. Ни в коем случае нельзя критиковать личность ребенка. Ребенок всегда хороший, а вот его поступки могут быть хорошими или плохими. Критика должна мотивировать, а не останавливать. Можно использовать материальные и моральные поощрения после исправления ребенком ошибки: похвала, поддержка, объятия. Этот метод дает детям понять, что совершать ошибки не так уж страшно, поэтому относиться к ним нужно с достоинством и исправлять их.

- **Вместо «У тебя что, руки кривые? Ты что, тарелку нормально держать не можешь?»**
- **Правильно: «Я вижу, ты разлил суп? На тебе тряпку. Вытирай».**

2. Не оскорбляйте!

Пример с тем же супом: «У тебя что, руки кривые? Как был неуклюжим, таким и останешься!»

Слова «ты – идиот, тупой, неуклюжий» и так далее вообще не должны быть в вашем общении с ребенком. Эти слова унижают и вгоняют в комплексы. Они задают негативные установки, от которых взрослые потом избавляются с помощью дорогих психологов. Если родители часто повторяют ребенку, что он «тупой», в конце концов он этому поверит. И тогда вовсе перестанет проявлять свои умственные способности. Лишь бы оставили в покое. «Лучше я ничего не буду делать, не буду стараться, тогда и ругать не будут». Если ребенок раздражает вас не слишком быстрой реакцией, непониманием, да чем угодно – вспомните какие-

нибудь ситуации из своей жизни, с которыми вы когда-то не могли справиться, чего-то не понимали.

3. Не критикуйте ребенка в присутствии окружающих.

Не надо в присутствии ребенка рассказывать друзьям: «А мой опять вчера вел себя плохо! С братом подрался, уроки не захотел делать, уж не знаю, кто из него вырастет».

Комментарий подписчицы:

«Я росла в крошечном городке, где не было никаких кружков и секций. И одна мамина подруга, с дочкой которой я всегда играла и которая очень здорово вязала и шила, открыла небольшую школу моделей, где обучала девочек красиво ходить, разбираться в одежде, этикету... Однажды, когда мы с мамой были у нее в гостях, она предложила маме отдать меня к ней, дабы я была чем-то занята и увлечена. На что мама в присутствии меня, дочери той женщины выдала фразу: «Да что ты, Оксан, она же у меня вон какая толстая и неповоротливая, как бегемот, куда ей в модели?!» Наверно, не стоит говорить о том, что это навсегда отпечаталось в памяти, как и о том, что нашей дружбе с той девочкой пришел конец, потому что я впервые познала, что такое комплекс неполноценности. И я начала завидовать маленькой и миниатюрной Марине».

Критика и так неприятна, а при других людях еще и унизительна.

4. Не обобщайте!

«Где твой портфель? Ты что, опять его забыл? Ты как всегда! Никогда не следишь за своими вещами». Эти слова заставляют ребенка думать примерно так: «Я не такой, как нормальные дети, я плохой, родители меня не любят». Такие фразы пророчат ребенку негативное будущее, ведь он «всегда будет такой растяпа».

Вместо этого просто искренне опишите свои чувства: «Ты забыл портфель? Мне очень жаль, я даже злюсь. Ведь теперь нам придется возвращаться за ним домой, значит, на занятия мы приедем позже. Значит, не успеем перед занятиями поиграть на той классной детской площадке. В следующий раз будь внимательнее».

Ваша ругань и оскорбления не мотивируют. Они не изменяют ситуацию. Ребенок лишь запомнит, что ему было обидно, но не запомнит, что надо было сделать иначе. Позвольте ему столкнуться с последствиями его неверных действий. Последствия учат лучше слов.

5. Предложите вместе придумать решение произошедшей по вине ребенка проблемы.

Критика должна указывать не только на то, что плохо, а на то, что можно сделать лучше. Это и называется конструктивной критикой.

Вместо «Опять ты игрушки свои не собираешь, свинья такая! Вечно у тебя бардак в комнате!» правильнее сказать: «Я вижу, что тебе сложно

поддерживать порядок в твоей комнате, ты не любишь убираться. Давай придумаем, как можно сохранять чистоту, не прикладывая столько усилий? Может, надо сократить количество игрушек? У тебя 53 машинки, конечно, сложно их убрать. Может, оставим пять самых любимых, а другие пока сложим в кладовку? А чтобы убирать было веселее, я включу твою любимую песню. Нужно успеть все убрать, пока она не закончилась. Это поможет тебе поддерживать порядок?»

6. Используйте схему «Плюс-минус-плюс».

Сначала похвалите, потом укажите, что можно улучшить, и в конце снова приободрите.

Например: «Я вижу, что ты очень старался нарисовать этот пейзаж. Цвета подобраны идеально. Правда, деревья выглядят слишком маленькими на фоне всего рисунка. Как думаешь, как можно это исправить? Я уверена, что у тебя получится».

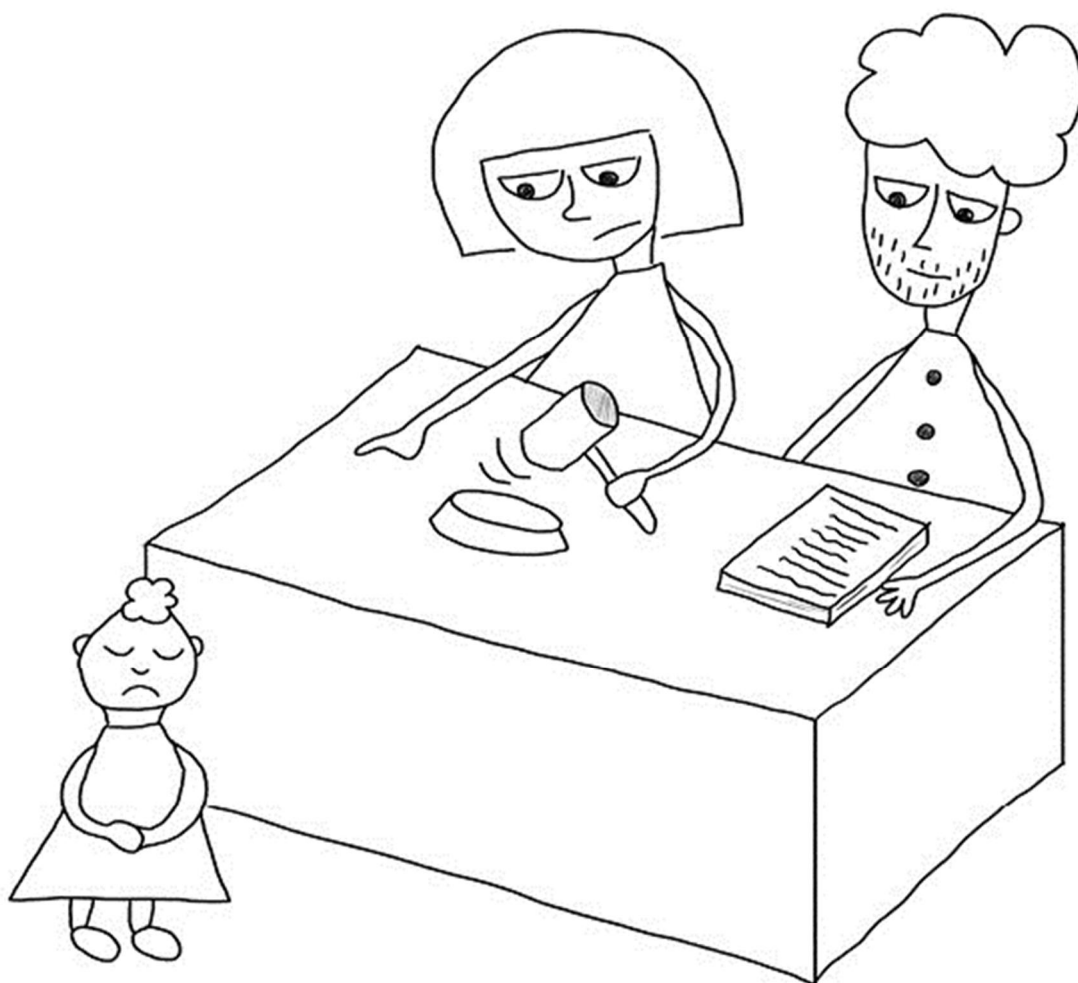
Не забывайте, что критикой обычно злоупотребляют люди с низкой самооценкой. Это позволяет им возвыситься над собеседником. Критиковать ребенка намного легче, чем взрослого. Ведь ребенок в любом случае слабее, глупее и возвыситься над ним проще. Если вы постоянно недовольны своими детьми – начинайте работать прежде всего со своей самооценкой. Потому что недовольство детьми в первую очередь означает недовольство собой.

И немного личного...

Когда мне было 14 лет, я долго лежала в больнице и от неподвижного образа жизни сильно там поправилась. Раз в неделю нас могли навещать родственники, и все дети этого очень ждали. В том числе и потому, что из дома всегда привозили «вкусняшки» и потом можно было еще несколько дней есть не только больничные харчи, но и вкусную домашнюю еду, сладости, фрукты.

В один из таких дней ко мне приехал папа с полными сумками вкуснятины. Но увидев, как я поправилась, сказал: «Ой, Викуль, ты так располнела, я, пожалуй, не буду тебе продукты оставлять». И, пообщавшись со мной, реально увез все обратно.

Я ни в коем случае его не виню! Я прекрасно понимаю, как он переживал за меня, потому что сам всю жизнь боролся с лишним весом. Но представьте себе, что для девочки-подростка значат слова любимого папы о том, что она толстая? Представьте, каково это – сутками ждать приезда родного человека, а в итоге дожидаться критики? Представьте себе, каково видеть, как папа увозит всю эту вкуснятину обратно? Представьте себе, каково потом смотреть на других детей в больнице, которые едят свои домашние гостинцы, а самой жевать кусочек хлеба с кефиром?



Конечно, это было довольно травмирующим событием, но с психологом я давно это проработала и живу дальше.

А недавно моя знакомая и специалист по психосоматике предложила мне вот какое упражнение – представить, что в той ситуации папа на самом деле говорит мне: «Доченька! Я так сильно тебя люблю! Я так хочу, чтобы тебя все любили! И я так хочу, чтобы любили меня...»

Когда я представила это, то ком встал в горле. Совсем по-другому я посмотрела на эту ситуацию!

Ведь действительно, когда мы делаем своим детям замечания, не важно о чем: о внешности, об интеллекте, о поведении, – мы на самом деле имеем в виду: «Дорогой мой ребенок! Я так люблю тебя! Я так хочу, чтобы и другие тебя любили! Я так боюсь, что тебя не будут любить. Я так боюсь, что любить не будут меня».

Мы все хотим только любви. Но через критику иногда выходит криво и косо...

Бить, кричать, наказывать

Мои дети называют это криком.

Я называю это мотивационной речью для тех, кто не хочет слушать.

Я была идеальной матерью. Пока у меня не было детей. Я думала, что никогда не повышу голос и уж тем более не подниму на ребенка руку. Ведь я так много изучала детскую психологию и точно знаю все возможные последствия. Ни за что! Никогда!

Но уже через пару лет мои мечты рухнули.

Я день за днем терпела педагогическое фиаско. Дети не слушались. Ни с первого раза, ни с десятого. Сначала их мог привести в чувство мой крик. Потом уже и он перестал срабатывать. Я стала срывать на шлепки. Но, ударив ребенка пару раз, я поняла, что это вообще не помогает. Скоро стало казаться, что дети специально нарываюся, с трепетом ожидая, когда же мама превратится в истеричку.

С мужем происходило то же самое. В какой-то момент я заметила, что он в принципе спокойным голосом с детьми не разговаривает. Только на повышенных тонах и в приказном тоне. И руку поднимал...

Комментарии подписчиц:

«Я себя чувствую не просто монстром, а чудовищем, становлюсь самой себе противна, но вот, честное слово, стараюсь бороться с этим, понемногу получается, и очень надеюсь, что я смогу справиться! Кстати, усиленно бороться с собой заставили испуганные глаза ребенка, в которых я узнала себя в детстве, когда мама меня наказывала. И ведь поводы моих срывов абсолютно мелочные, и не нужно на них так реагировать! В общем, не хочется испортить ребенку психику и чувствовать себя чудовищем! Хочется жить в абсолютной любви и гармонии».

«Я, честно, и наорать могу, и налупить. Потом так стыдно и сердце сжимается, что хочется плакать (и плачу)».

«Ору, да... Потом стыдно и прошу у дочки прощения – не знаю, это правильно или нет, но хочется и прошу, она обнимает и говорит, что прощает. Так и живем».

Если бы это помогало детей воспитывать – не вопрос! Но ситуация становилась все более неуправляемой. Неуправляемые родители и неуправляемые дети.

Представьте, что вы с мужем и друзьями пошли в ресторан, вам весело, вы танцуете... Муж говорит: «Тебе хватит, пойдем домой». Вы не хотите, отказываетесь, веселье в самом разгаре. Подруги все еще остаются, никто не уходит. И тогда, получая ваш отказ, муж как зарядит вам по жопе или по лицу – за непослушание. Прилюдно. С криками «Зато в

следующий раз будешь знать!». Это научит вас слушаться мужа? Сблизит вас? Вы станете его больше уважать? Любить?

Когда родители бьют детей, они думают, что учат их дисциплине и послушанию. Но на самом деле учат:

- **унижать более слабых;**
- **ни во что не ставить желания других;**
- **бояться.**

И еще создают огромную пропасть между ребенком и родителем, в которую проваливаются все родительские слова и нравоучения, поэтому кажется, что «ребенок меня не слышит, до него не достучаться, ему только порка поможет, дать бы один раз по жопе, чтобы знал». Но ведь это почти никогда не заканчивается одним разом, ведь правда?

Когда вы кричите и поднимаете на ребенка руку, то дети:

- 1) привыкают не искать способы решения проблемы, а просто переждать скандал;**
- 2) слушают вас только тогда, когда вы говорите на повышенных тонах;**
- 3) не чувствуют себя с вами в безопасности и из-за этого становятся нервными, непослушными, капризными;**
- 4) а вы все больше срываетесь на капризных и непослушных детей.**

Замкнутый круг.

Когда мы с мужем поняли, что ор и рукоприкладство не работают, мы стали искать другие способы восстановления мирной обстановки в семье.

Скажу сразу, все наладилось очень быстро, когда мы поняли главную причину – счастливые, отдохнувшие, реализованные родители не срываются на ор и тем более на шлепки. Поэтому начать надо с главного.

Никакая психология не поможет, если ваше физическое состояние близко к критическому. Вы можете сколько угодно работать с лучшими психологами страны, но если вы сильно устаете и мало спите – вы так или иначе будете срывать на крик и рукоприкладство.

Если мы регулярно не досыпаем – в кровь вбрасывается много гормона стресса кортизола. Этот гормон делает нас агрессивными и раздражительными. И он сильнее любых психологических примочек.

Комментарии подписчиц:

«Это так правильно, жаль, я не понимала этого несколько месяцев назад, истощение было сильное, каждодневная рвота. Даже не знала, что так можно уставать! Дети с мужем, конечно, первые под удар попадали, и я честно старалась себя контролировать, а потом

начинала реветь целыми днями! Любимый муж увез отдыхать без детей! По детям скучаю, но привезу им лучшую мать».

«Меня иногда уже дочь спрашивает: «Мама, а ты выспалась?» Ну потому что я часто говорю, что не выспалась, поэтому злая».

Шаг 1-й – для начала устраните усталость и недосып. Бросьте все силы, деньги и время именно на эту часть жизни. Вместо трат на успокоительные и психологов возьмите няню на два часа в день и доспите. Если спать не дает ребенок – наймите консультанта по сну. Сделайте что угодно, но спасите себя!

Меняйте парадигму! Не «сначала сделаю все дела, а если время останется, то посплю», а «сначала выплюсь, а потом сделаю все дела».

Ребенок не вспомнит, насколько грязные полы были у вас дома. Зато он вспомнит вечно уставшую, орущую мать, которая замахивается на него из-за разлитого компота, а потом плачет и просит прощения. Дайте своему организму отдых. Иначе все это бесполезно.

Работать с последствиями, не устранив причину, не имеет никакого смысла. Если вы забудете на усталость и недосып, то именно вы потом будете говорить: «Все эти психологи – фигня, мне не помогли».

Важно:

- **качественный сон не меньше 8 часов подряд;**
- **сон должен начинаться до полуночи;**
- **смена картинки и отдых от ребенка хотя бы пару часов в неделю.**

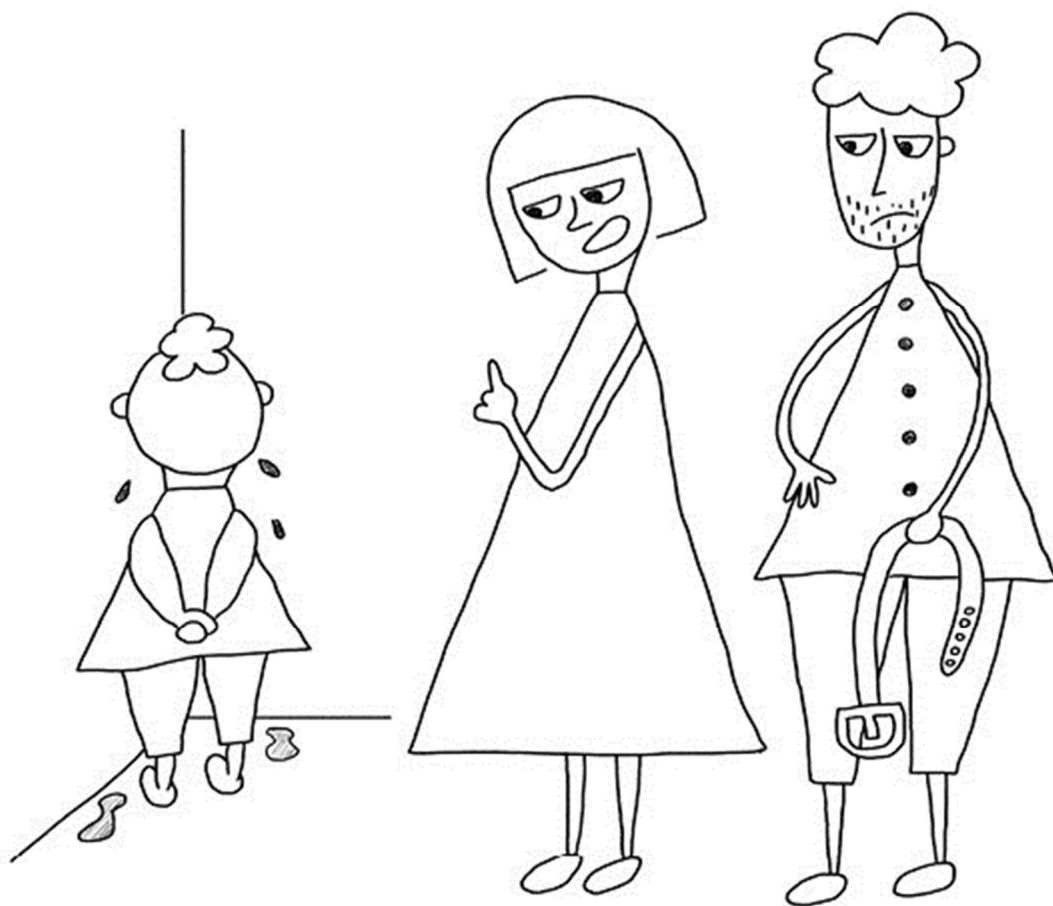
Вот если все это есть, а срывы все равно случаются часто, то тогда идем в сторону психологии. Тогда мы начинаем говорить про психологические проблемы.

А до того момента это не психика, а гормоны. Это не голова больная, а тело. И ему нужно помочь.

Ну что, дорогие, многие узнали себя и... почувствовали облегчение.

Ведь кажется, что ты одна такая истеричка, которая орет на ребенка и лупит его. Стыдно об этом говорить. Стыдно даже перед самой собой признать: «Мне тяжело, я эмоционально не справляюсь».

А таких на самом деле много! Ведь у большинства из вас сбиты настройки по умолчанию. Кроме того, многих в детстве лупили, унижали, на многих орали, и именно такая реакция всплывает на автомате. Хоть вам это и не нравится, вас самих это раздражает... Все равно вылезают эти настройки, и никакие другие.



Это не значит, что ваши родители плохие, они тоже не от хорошей жизни вас лупили.

Комментарии подписчиц:

«Меня в детстве воспитывали (точнее, воспитывал папа) в такой строгости, что мама не горюй. Я боялась лишней раз что-то сказать или попросить. В те моменты думала, что никогда на своих детей кричать, лупить не буду. Но я могу так орать, старший, помню, отхватил пару раз. После этих «выплесков» чувство вины просто зашкаливает, но у ребенка же это все откладывается. Боюсь, что спустя какое-то время они (особенно сын – ему от меня достается по максимуму) отвернутся. Даже пыталась сказать, что, когда я кричу, это не означает, что я не люблю их, просто мама неуравновешенная. Это такая проблема, как себя перебороть. Столько раз обещала не орать, но не получается».

«Тяжело вспоминать агрессивную ругань и распушенность рук отца. До сих пор подташнивает от обидных и несправедливых обвинений, от болезненных и унижительных оплеух. Так ведь и до сегодняшнего дня дергает за ниточки – то мужа мимоходом оскорбит, то о детях (его же внуках) гадость скажет... Вроде и видимся редко, и научилась оборону держать, но он виртуозно находит куда пнуть, да побольнее».

«Я в такие моменты вижу перед собой своего отца, который орал и лупил. Один в один, как под копирку. Даже фразы те же произношу. Хотя моему мелкому всего 3 годика».

Если бы вас всю жизнь учили ползать на четвереньках, то встать на ноги для вас было бы тяжело. Поэтому считайте, что вы сейчас в процессе обучения полноценной ходьбе на двух ногах.

Просто примите этот факт – есть такая особенность вашего характера. Но вы с ней работаете, боретесь. Вам не все равно!

Поймите, есть люди, которых в детстве не лупили. У них вообще нет такой проблемы. Они не орут на своих детей и не лупят не потому, что они такие добрые и терпеливые, а потому, что это не вшито в их подсознание.

А с вашей стороны будет огромным прогрессом, колоссальной работой над собой, важным шагом вперед, даже если вы будете чуть меньше лупить своего ребенка или чуть меньше на него орать, чем делали это ваши родители.

Так что вы уже огромные молодцы, что стараетесь вести себя по-другому. Поменять ситуацию вполне реально!

Для чего я это пишу? Потому что шаг 2-й – это полностью выйти из чувства вины. Нет, вы не снимаете с себя ответственность за происходящее. Но для успешной работы над собой необходимо избавиться от чувства вины. Это будет вам мешать. Поэтому прямо сейчас просто остановитесь! Жизнь уже так сложилась, что у вас есть определенные психические реакции на определенные события. Вы в процессе изменений. На это нужно время. Вот что должно быть у вас в голове, а не «я ужасная мать, истеричка, бедный мой ребеночек».

Если вы срываетесь давно и часто, то это уже устоявшийся шаблон поведения. Невозможно быстро научиться жить по-новому. Какое-то время вы будете учиться, пробовать новое и накапливать опыт. Скорее всего, за это время вы несколько раз снова сорветесь. Это нормально, ведь абсолютно никто не может сразу «встать и пойти», придется несколько раз упасть и споткнуться.

Шаг 3-й – объявите всем домашним, что вы собираетесь перестать кричать. Вероятно, это получится не сразу, но вы искренне будете стараться.

Дайте детям разрешение прерывать вас или выходить из комнаты, когда вы начинаете переходить границу.

Да, это может нарушить иерархию и вообще против правил приличия, но ведь и ваш крик тоже в них не укладывается. Так что дайте детям возможность не просто быть жертвой, но и быть в силах остановить ситуацию.

Вы можете придумать какой-то сигнал, которым могут пользоваться все члены семьи. Например, поднять вверх руку или прыгать на одном месте. То есть, как только любой из членов семьи начинает выходить из себя, другие имеют право указать на это не фразой «ну, папа, мы же договаривались не орать», а прыжками или песенкой. Напряжение как рукой снимет.

Шаг 4-й – ложитесь.

Да, да, лягте на диван или кровать и попробуйте кричать лежа. Спорим, не получится?

Чтобы кричать, человеку нужно быть в достаточно сильном мышечном напряжении. Чтобы бить – тем более. Расслабившись лежа, вам будет очень сложно это делать.

Но как же тогда детей воспитывать? Если кричать и бить неэффективно? Надо же иногда и наказывать ребенка.

Тут мне придется напомнить, что у дошкольников очень плохо развита зона мозга, отвечающая за самоконтроль. Они искренне хотят вести себя лучше, но в сам момент события при сильном желании не могут с собой совладать. Не потому, что вредничают, не потому, что хотят вас позлить, а просто из-за особенностей физиологии.

Поэтому ваши слова не помогут.

Ребенка воспитывают не слова, а последствия!

Шаг 5-й – на негативное поведение ребенка давайте максимально спокойную реакцию.

Ребенку все равно, каким способом он получит внимание от родителя – хорошим или плохим. Если на хорошее поведение вы реагируете безэмоциональным «молодец», а на плохое эмоционируете, кричите, размахиваете руками, то какой вариант выберет ребенок?

Полностью поменяйте ваши реакции местами. Когда ребенок спокойно играет или помогает вам убрать со стола – прыгайте от счастья, а когда разбрасывает игрушки или не слушается – сохраняйте спокойствие. Вы увидите перемены очень быстро.

Шаг 6-й – бывает, что единственными последствиями для ребенка являются мамин ор и папин подзатыльник. Но с реальными последствиями дурного поведения ребенок так и не сталкивается.

Например, мама с ребенком собираются в цирк. Прямо перед выходом ребенок начинает вопить, отказывается одеваться или одевается, как назло, очень медленно. Мама долго возмущается, что они опаздывают, кричит, требует поторопиться, а в итоге одевает ребенка сама. И ребенок все равно попадает на представление.

В голове остается схема «вредничал – мама поорала, уделила внимание – еще и в цирк сходил».

То есть он не столкнулся с реальным последствием своих действий. Мама хоть и с криком, но уберегла ребенка от них. Ведь жалко деньги за билеты. А свои нервы не жалко?

И вариант два. Ребенок не хочет одеваться, мама спокойно предупреждает, что тогда они опоздают. И они реально опаздывают. Не попадают на представление. Вот это и есть последствие, с которым ребенок столкнулся. Да, он будет плакать, страдать, а спокойная мама будет его утешать. Но схема в голове останется: «вредничал – внимания от мамы не было – в цирк не пошли».

Все, что ребенку нужно запомнить: делаешь плохо – будет плохо.

А не делаешь плохо – мама орет, папа лупит – получается хорошо.

А вот то, что следует запомнить родителю: они просто дети. Маленькие человечки, которые пока не понимают, как в нашем мире все устроено и чего ожидать. Они точно будут проверять ваши границы, чтобы понять, на что можно опереться. Они в любом возрасте будут нарушать правила и таким образом учиться ответственности. Их мозг еще недоразвит, жизненного опыта не хватает, эмоции часто берут верх, они не могут думать и реагировать адекватно.

И все равно они нуждаются в нашей любви. Особенно в те моменты, когда меньше всего ее заслуживают.

Привязанность

Чем старше становятся наши дети, тем больше они нам нужны. И тем меньше нужны мы им.

Слово «привязанность» в теме детско-родительских отношений уже как-то неприлично звучит. Слишком заезжено и попсово. «Укрепляйте привязанность со своими детьми» воспринимается примерно так же, как «сначала лайк, потом читаем».

Но чаще всего это понятие истолковывается неверно.

Либо привязанность рассматривается конкретно как связь, нежелание расставаться: «Мой ребенок ко мне очень сильно привязан, не отходит ни на минуту».

Либо как требование к родителям 24 часа в сутки находиться вместе с ребенком хотя бы до школы, иначе эта самая привязанность резко нарушится.

И то и другое неверно.

Ярая последовательница теории привязанности – психолог Людмила Петрановская – на своих лекциях и в своих книгах всегда делает акцент

на том, что теория привязанности требует от родителя быть с ребенком – не в том смысле, что физически быть неотлучно, а в том, чтобы быть с ним в постоянной эмоциональной связи, чтобы он чувствовал себя любимым и принятым.

Никто не знает точно, сколько именно часов в день необходимо и на сколько точно дней можно разлучиться, чтобы не нарушить связь. Можно сидеть с ребенком дома все детство, но хороших отношений не создать. А можно воспитывать его редкими письмами из тюрьмы, как приходилось многим нашим согражданам, и дать ему чувство любви и тепла на всю жизнь. Вы имеете право жить свою жизнь, а ребенок должен к вашему образу жизни приспособиться. Именно на это работают его инстинкты – быть со своим взрослым, ориентироваться на него, вести его образ жизни.

Вы имеете право уходить по делам, а ваш ребенок имеет право из-за этого расстраиваться. И вы не обязаны оставаться дома, чтобы он не расстраивался, как и он не обязан делать вид, что его это устраивает.

Ребенку важно знать, что, если серьезно понадобится, родитель отложит ради него все дела, но ребенку не нужно, чтобы никаких дел, кроме него, у родителя вовсе не было.



Что же действительно стоит знать о теории привязанности?

Привязанность в норме формируется за 6 этапов.

1. От рождения до года привязанность формируется по ощущениям – запахи, тактильные ощущения, звуки, вкус и так далее. Когда ребенок рождается, мы прирастаем к нему буквально кожей, а он к нам. Он запоминает запах мамы, гладкость ее рук, шелковистые волосы, колючую щетину папы, хриплый голос бабушки. Малыш учится определять своих и чужих. Этих значимых взрослых у ребенка до года обычно дома не более трех.

2. От года до двух привязанность формируется по похожести. Малыш копирует значимых взрослых. Подражает им. Говорит по телефону как мама, ругается как папа и так далее.

3. От двух до трех лет – по принадлежности. Период, когда у ребенка все «мое!». Он не хочет ничем делиться, и это нормально. Попробуйте у двухлетки в песочнице отнять лопатку – это будет... Ну, ничего хорошего не будет. В том числе ребенок не хочет делиться мамой и папой. «Моя мама!» Именно в этом возрасте у ребенка на всю жизнь закладываются преданность, верность. Понятие «чужое» закладывается только через осознание, что такое «свое». Ребенок, не знающий своего, не умеет быть дальше преданным в браке, дружбе, отношениях. Быть верным. А родители же заставляют двухлетку делиться! Жадина-говядина! Да? Оставьте в покое! Пусть учится преданности, верности, своему! Даже в игрушках!

4. От трех до четырех лет привязанность формируется по значимости. Ребенку в этом возрасте важна оценка своих близких. Период, когда мамы хотят застрелиться от вечного: «Ма-а-ам, смотри!» И надо ведь смотреть, надо оценивать, надо хвалить. Но и приучать к здоровой критике. Именно в этом возрасте закладывается умение воспринимать ее адекватно. Как? Формула: «Какой классный корабль ты нарисовал! Тут паруса так красиво развеваются! А вот эту деталь можно улучшить, нарисовать по-другому, вот так. Кстати, мне нравятся цвета, которые ты выбрал! Здорово!» Поняли? Захваливать не надо! И говорить, что ребенок нарисовал шедевр, если там каля-маля, тоже не надо.

Ребенок проверяет, насколько он значим для вас, через вашу оценку его действий. Или бездействий. Период «Не люблю тебя, плохая мама!» – тоже тут. Надо же проверить, насколько я значим, настолько ли, что могу творить/говорить гадости, а меня все равно будут любить? Могу ли я этому взрослому доверять?

5. От четырех до пяти лет – привязанность по чувствам. Дети начинают постоянно признаваться вам в любви, мальчики хотят жениться на своей маме, пытаются понравиться и так далее.

6. От пяти до шести лет – привязанность по знаниям. Ребенок пытается сравняться по знаниям с важным взрослым. Например, девочка предлагает маме поговорить «как женщина с женщиной», мальчик с серьезным видом пытается научить папу, как чинить машину. Тут главное – не рассмеяться. И внимательно выслушать.

Вот за такие шесть этапов и вырастает привязанность ребенка к значимым взрослым.

Комментарий подписчицы:

«Интересный факт – супруги проходят все те же шесть этапов привязанности, что и дети. Сначала мы привыкаем к запаху партнера, потом к его коже, потом хотим быть похожи на него, перенимаем привычки, потом проверяем, не уйдет ли он от нас, если мы будем вести себя плохо, потом растворяемся в чувствах, а в итоге стремимся сравняться по знаниям. Знакомо?»

Чтобы ребенок получил серьезную травму привязанности, родителям нужно действительно постараться. Например, до кровавых синяков избить ребенка, а потом исчезнуть на год, оставив с малознакомой злой бабушкой. Через год приехать и забрать от этой бабушки. И снова бить. Вот в этом случае да, травма привязанности будет настоящая такая, гнойная, почти без шансов на «лечение».

Выход мамы на работу, развод с папой, отъезд в отпуск – любое из этих событий тоже может стать для ребенка травмой привязанности, но очень мелкой. Такую даже в травмпункте не принимают. Такая травма заживает сама по себе при наличии рядом любящих и адекватных людей.

Как же лечатся эти микротравмы? Вариантов очень много. Я уверена, вы и сами о многих из них знаете или делаете это интуитивно. Но если вдруг фантазия закончится (как это частенько бывает у меня), вот вам хорошие идеи из сообщества по развитию привязанности:

- **Делать массаж.**
- **Вместе купаться в большой ванне.**
- **Танцевать вместе.**
- **Гладить лицо и гладить свое лицо руками ребенка.**
- **В зависимости от рода занятий родителей поиграть в «мама работает», «папа работает».**
- **Давать ребенку примерить или поносить свою одежду.**
- **Носить одинаковую одежду разных размеров.**
- **Носить похожие аксессуары – бусы, шляпы, шарфы.**
- **Придумать «только наш с тобой секрет, никому не расскажем».**
- **Придумать условный знак только для вас.**

- **Делать вместе с ребенком подарок или открытку для второго родителя, бабушек, друзей семьи.**
- **Беготня между родителями (особенно полезно, если с кем-то из родителей привязанности нет): папа сидит на корточках в начале комнаты, мама сидит на корточках в конце комнаты, а ребенок бежит в распростертые руки папы. Папа ловит его (с радостью, с нежными словами). А потом мама ждет его с распростертыми руками, и ребенок несется к ней.**
- **Следы на песке (или на снегу). Первым идет папа, потом мама, потом ребенок по родительским следам. Или первый папа оставляет следы на песке, а мама держит ребенка за ручку, и ребенок делает большие шаги по папиным следам. «О! Какой наш папа большой!», «О! Ты как папа идешь!».**
- **Специально для девочек: мыться с мамой одним шампунем, намазываться кремами для щечек, для ручек и ножек, всем делать веночки из цветов – папе, маме, дочке. Рисовать папе на работу смешные картинки, чтобы он не скучал, потом приходиться к нему и проверять, не забывает ли он смотреть.**
- **Вместе сделать что-то «страшное».**
- **Игра «Зеркало»: родитель начинает играть в отражение своего ребенка – копировать то, что делает ребенок. Стараются по максимуму включиться и копировать не только действия, но и эмоции – увидеть мир глазами ребенка.**
- **Надевать одну и ту же вещь на двоих – например, в один шарф завернуться, одну кофту на двоих надеть.**
- **Возьмите ребенка с собой на работу (если это возможно).**
- **Разрешать злиться, помогать выпустить негатив.**
- **Устроить семейный спектакль с куклами или самим стать актерами.**
- **Разыграть (менее трудозатратно) по ролям одну сцену из читаемой сказки – например, как Колобок от бабушки ушел, а бабушка за ним как помчится... или как лиса Колобка ела!**
- **Петь караоке вместе в микрофон.**
- **Танцевать под музыку, которую играет ребенок (на барабане, бубне, погремушках и прочем).**
- **Разрешать ребенку мыть маму, мазать кремом, причесывать, чистить зубы и т. д.**
- **Ходить на ступнях родителей.**
- **Играть в домики, мостики, лазы, дырки, норки и прочее, используя в качестве оных тело родителей.**

- Играть в расставания и встречи.
- Рассматривать семейный фотоальбом.
- Искать маму и папу на фотографиях, где много людей.
- Рассматривать вместе фотографии, на которых ребенок еще маленький.
- Обниматься всей семьей.

И не забывайте заниматься собой!

Взрослый, который чувствует себя заложником при ребенке, не сможет выстроить хорошую привязанность. Ведь привязанность – это отношения взрослого как доминирующей заботливой особи и ребенка как особи зависимой и доверяющей. Взрослый должен быть сильным и свободным, должен быть хозяином самого себя и своей жизни – только тогда ребенку будет рядом с ним спокойно.

Как, когда и на сколько уезжать от ребенка?

Ты понимаешь, что жизнь изменилась, когда поход в магазин в одиночестве – это как взять небольшой отпуск.

Родительство – это очень интересный аттракцион, на котором вас бросает из стороны в сторону. От «хочу быть с ребенком каждую минуту» до «умоляю, дайте мне хотя бы час побыть одной».

Иногда нам нужно уезжать по делам, иногда просто встретиться с друзьями, иногда сходить к парикмахеру, иногда надо выходить на работу, а иногда просто хочется в отпуск. В настоящий такой отпуск, с мужем вдвоем. Без надувного крокодила, куличиков на пляже и вечного «Ма-а-а-ам, купи!». Хочется лежать на шезлонге и пить мохито, а не вот это вот все.

И ведь это нормально!

Абсолютно нормально!

Это говорит о вашем психологическом здоровье и о том, что кроме ребенка в вашей жизни, оказывается, есть другие интересы.

Но какими бы уверенными в себе родителями мы ни были, внутри мы все равно чувствуем сомнения. Стоит ли оставлять ребенка? Как долго можно отсутствовать, не навредив ему? Он ведь будет плакать...

Горький личный опыт проб и ошибок, а также профессиональные психологи научили меня следующему:

- Во-первых, необходимо принять, что ребенок имеет полное право грустить, злиться, даже истерить из-за вашего ухода. Сами по себе эти эмоции не приносят ему вреда, они нормальны.
- Во-вторых, важно понимать, что родители имеют право уходить – работать, встречаться с друзьями, жить своей отдельной от ребенка жизнью. Многие мамы сами в этом не уверены. Мучаются чувством вины, при первых слезинках ребенка готовы все бросить и никуда не идти. Ребенок это считывает и устраивает скандалы.
- Исходя из первого пункта (ребенок имеет право на любые эмоции) – дайте ребенку время смириться с тем, что вы скоро уйдете. Начинайте задолго до выхода рассказывать малышу о том, куда и когда вы идете, почему это важно и так далее. Даже если это встреча с подружками, а не миссия по спасению мира, вы можете честно говорить, что вы очень любите своих подруг и хотите их увидеть, что это для вас важно. Ребенок может плакать, а вы можете его пожалеть, помочь ему справиться со своими эмоциями, проявлять сочувствие и понимание, а не отстраненно говорить: «Не реви, не маленький!»
- Исходя из второго пункта (мама имеет право на свою жизнь) – не заискивайте, не просите прощения, будьте спокойны и доброжелательно уверены. Не пытайтесь подкупить ребенка – «зато я принесу тебе с работы подарок». Не превращайте уход в торги.
- Хорошо бы сделать ритуал вашего ухода. Любые ритуалы, традиции, повторяемость успокаивают.

Например:

- Раскладывать по карманам ребенка воображаемые поцелуйчики – если он соскучится по вам, пусть достанет из кармашка ваш поцелуй.
- Положить ребенку в карман ваш платочек или любую другую вещь, сказать, чтобы он хранил ее, а вы скоро придете и проверите это.
- Махать рукой в окно и слать воздушные поцелуи.
- Если у вас есть подушка в виде подковы, сказать малышу, что это подушка-обнимашка и она будет обнимать его, если ему станет грустно без вас.
- Вместе три раза подпрыгнуть и два раза присесть перед вашим уходом – даже такой дурацкий ритуал может успокоить малыша.

Комментарий подписчицы:

«Еще вариант для таких случаев – подготовить определенную игрушку, у которой мама тоже ушла по делам. И оставить с ребенком, чтобы он эту игрушку, например зайчика, подбадривал. А вернувшись домой, игрушку возвращать его маме. У нас это просто уход в коридор».

- С работы (или куда вы там уходите) вы можете принести малышу какую-нибудь вещицу. Это необязательно должен быть крутой подарок, это может быть просто яблоко, или ваш рисунок, или букет из осенних листьев, что угодно. Это «что угодно» покажет ребенку, что вы думаете о нем даже тогда, когда вы не вместе.
- Здорово иногда брать ребенка на работу, если есть возможность. Чтобы ребенок понимал, куда исчезает родитель. Чтобы понимал, чем вы занимаетесь, когда вас нет рядом с ним.
- Уезжая на несколько дней, дома можно оставить сюрпризы для малыша, которые он будет регулярно находить.

Комментарий подписчицы:

«Может, кому-то пригодится мой опыт. Я всегда оставляю небольшие посылочки детям на каждый день и подписываю, например «Варя – 1-й день». В итоге ребенок получает по посылочке в день. Внутри лежит какая-то сладость небольшая или что-то творческое. Так дети каждый день с восточкой от меня и ведут отсчет, сколько дней осталось до моего возвращения. Скоро я снова уезжаю на 5 дней, и они уже ждут не дождутся моего отъезда!»

- Прощайтесь перед уходом. Нет ничего хуже внезапно исчезающего родителя. Даже если ребенок начинает истерить и цепляться за ноги – прощайтесь и уходите. Представьте, что ваш муж среди дня будет куда-то пропадать. Был дома и исчез. А позвонить ему вы не можете! Приятно?

Комментарий подписчицы:

«Для меня вот эти исчезновения – прямо непонятнейший прием. Я помню, как в детстве в деревне у бабушки мама сказала, что пошла в туалет, а сама уехала в Киев! Ну ка-а-а-ак? Как так можно???
Допытываю я ее по сей день».

- В туалет ходите только в одиночестве. Да, будет орать под дверь. Но это лучшая тренировка расставания с мамой. Лучшая проработка страха. Потому что вы из туалета гарантированно выйдете, и довольно скоро – и так каждый день по несколько раз. У ребенка откладывается – мама уходит, но всегда возвращается.
- К длительным расставаниям всегда готовьте ребенка заранее. Не надо уезжать внезапно на неделю. Знаете, что вам в роддом через 8 месяцев? С начала беременности тренируйте расставания – сначала на полдня, потом на день, потом на сутки, потом на двое. За много таких раз ребенок запомнит – да, мама может уезжать, но всегда возвращается. Тогда никакого урона ваш отъезд не нанесет. Но если вы всегда были с ребенком, а потом резко исчезли на 3–5 дней, да еще и вернулись домой с другим ребенком – старшему придется тяжело. Тренировать расставания лучше в любом случае, даже если вы не собираетесь уезжать в роддом. Потому что в жизни есть миллион

ситуаций, когда вам нужно будет уехать внезапно. Госпитализация, например. Если ребенок хоть иногда оставался без вас – это не станет ужасом. А если до этого 24/7 вы вместе и все завязано на вас – может.

- Когда уедете, дома на видном месте оставьте свои фото.
- Пусть те, кто остался с ребенком, всегда говорят ему, что папа/мама уехал/уехала, но все равно очень его любит и обязательно вернется. Прямо повторяют как мантру.
- Хорошо оставить ребенку мамину футболку/ночнушку, которая пахнет ею, не стиральным порошком и не духами, а мамой! То есть непостиранную вещь. Можно класть ему в кроватку, из футболки можно сделать наволочку.

Комментарий подписчицы:

«Мне было 8 лет, когда маму положили в больницу, и то я помню, как ходила по квартире с ее ночнушкой. Она и правда пахла мамой».

- Видеозвонки – отлично! Можно и обычные звонки. Не надо спрашивать «Как дела в саду?», просто скажите: «Я очень тебя люблю и обязательно вернусь». Даже если ребенок убегает от трубки и «не слушает», попросите взрослого, который с ним рядом в данный момент, включить громкую связь.
- Если внезапное расставание уже случилось и вы считаете, что ребенка это могло травмировать, то вытаскивайте эту историю из подсознания. Периодически, раз в полгода например, рассказывайте ребенку, что, когда он был совсем малышом, произошла такая история. Что вам жаль, но другого выхода тогда не было. Вы понимаете, что он скучал и грустил. Даже, вероятно, боялся, что вы не вернетесь. Но даже когда вас не было рядом, вы всегда его любили, скучали и, главное, вернулись к нему. Страх, вытщенный из подсознания, перестает быть страхом довольно скоро.



Лично я не считаю ужасной травмой оставление ребенка в роддоме на донашивание, когда вы раз в день посещаете его. Также не считаю проблемой детский сад и выход мамы на работу. Это все может провоцировать детскую грусть, но это регулярно повторяющаяся история – вы уходите, но через несколько часов стабильно возвращаетесь. В этом смысле я пишу про внезапное исчезновение мамы на длительный срок. И даже оно может пройти бесследно. Это зависит от сотни разных обстоятельств. Не ищите в этом проблему, если все в порядке. А если вы понимаете, что это травмировало ребенка, знайте – все это в целом можно исправить/починить/проработать. Было бы желание.

Комментарий подписчицы:

«Чтение сказок, где мама расстается с ребенком (в народных сказках это сплошь и рядом), – это тоже своего рода тренировка для наших детей. Очень бережная по сравнению с реальными расставаниями. И там тоже всегда хороший конец и воссоединение. Притом герой (ребенок) за счет этого расставания (короткого посильного стресса) приобретает какие-то качества. Это, конечно, для детей постарше, после пяти лет, актуально. Но тем не менее это очень помогает деткам настроиться на хороший лад. Еще можно самим такие сказки

сочинять и разыгрывать с детьми через кукол, машинки, зверюшек. Как мама и малыш жили, как маме надо было уйти, как она поручила малыша другому взрослому, как малыш сначала переживал, а потом что-то хорошее нашел для себя в этой ситуации, а тут и мама вернулась. Примерно такая схема. Проверено – работает!»

И немного личного.

Когда старшему сыну было четыре месяца, я уехала от него на десять дней. Сын остался с мужем и помощницей. Можно сказать, что меня заставил уехать муж – он видел, что послеродовая депрессия накрыла меня с головой. Мне кажется, он испугался, что я слечу с катушек – ведь я рыдала навзрыд почти каждый день. Стоит признать – мне нужен был этот отдых.

Также стоит признать, что эти десять дней моего отсутствия сильно травмировали Диму.

Я поняла это не сразу, конечно же. Сразу мне показалось, что ребенок и не заметил, что я уезжала. Но по мере его роста мы начали сталкиваться с разными особенностями его поведения, я стала копать, что и откуда, почему, как решить проблему. И во всем я натыкалась на то, что, вероятно, корень проблемы в моем тогда внезапном отъезде. Истерики, поздняя речь, агрессия, страхи и многое другое. Не могу перечислять все – это Димино личное.

Тогда я стала планомерно работать над восстановлением привязанности, и улучшение пошло почти сразу. Но некоторые последствия есть до сих пор (а ведь ему уже 6 лет). Например, он до сих пор единственный из детей регулярно приходит к нам по ночам (проверяет, не исчезла ли мама).

Наученная горьким опытом, Леву и Тихона я никогда не оставляла надолго. И до трех лет дольше трех дней оставлять не планирую.

Комментарий подписчицы:

«Когда дочке исполнилось 1,5 года, я не могла ее ни с кем оставить. У меня начинался невроз, чувство вины, что должна уехать на работу, мне казалось, что дочка перестанет меня любить. При этом ребенок спокойно отпускал. Начала работать с психологом, оказалось, что приблизительно в этом же возрасте родители отдали меня бабушке, а забирали только на выходные. Эта разлука давалась мне нелегко. И весь букет проблем у меня с мамой в дальнейшем, и страхи оставить ребенка – все это из-за внезапного расставания».

На одном из семинаров нейропсихолога Валентины Паевской я узнала про страх потери любви, который развивается у детей до трех лет, если близкий человек уезжает куда-то надолго. Особенно мама. Что страх этот остается с человеком на всю жизнь. Такие люди потом как будто вечно пытаются заслужить чью-то любовь. Стараются быть хорошими, «выслуживаются» даже в ущерб себе. Например, мужчины со страхом

потери любви сразу на первое свидание приносят 100 роз, заваливают дорогими подарками, как бы не к месту выпендриваются. Не потому, что «рисуются», а потому, что боятся потерять любовь.

А женщины со страхом потери любви часто страдают комплексом отличницы – и выглядеть должна сногшибательно, и троих детей растить, и мужа ублажать, и дома чтоб идеально чисто, и деньги зарабатывать, даже если температура 39...

Слушая это, я во многом узнавала себя. Даже муж говорил: «Это же точно ты». Но с чего вдруг? Я ведь все детство была с мамой, не расставалась. Или я этого не помню?

Приехав домой с лекции, я спросила у мамы, оставляла ли она меня когда-нибудь в детстве надолго. Сначала она не могла вспомнить, а потом вдруг говорит: «Да, оставляла! Когда вам (мне и сестре-двойняшке) было 2–3 года, я отвезла вас к бабушке в Тбилиси, а сама уехала учиться в Москву. Примерно на четыре месяца».

Представляете, я вообще этого не помню. Я всю жизнь жила с мыслью, что в детстве всегда была с мамой! А еще думала, почему у меня проблемы с привязанностью? Откуда страх потери любви? А тут 4 месяца в досознательном возрасте в чужой стране!

Думаете, я стала злиться на маму? Нет! Наоборот, я прямо выдохнула и поблагодарила ее за то, что она вспомнила этот эпизод. У меня как кусок недостающего пазла нашелся. Все сразу встало на свои места.

И страх потери любви из подсознания вышел в «сознанку», а от этого почти сразу исчез.

Но в очередной раз я убедилась, что оставлять надолго своих детей я не готова. Пройдет время, они вообще могут этого не помнить, да и я забуду. Но им, как и мне, всегда будет не хватать этого кусочка пазла. В каждом своем фанатичном желании заслужить пятерку любой ценой, в каждой своей влюбленности, в отношениях с друзьями, в отношениях с любимым человеком, в каждой семейной ссоре, в каждом желании уйти, хлопнув дверью, в усталости от попыток нравиться всем – везде они будут искать этот недостающий кусок, везде будут ведомы страхом потери любви.

А может, и не будут. Кто знает... Все же дети разные. Но я что-то больше не хочу проверять.

С кем оставить ребенка?

Найти няню так сложно, потому что мне нужен человек одновременно достаточно умный, чтобы я могла доверить ему своих драгоценных деток, и одновременно достаточно глупый, чтобы согласиться сидеть с ними.

Уребенка помимо мамы обязательно должны быть другие значимые, близкие взрослые. Если единственный значимый взрослый – это она, стресс у обоих неизбежен.

«Но, Вика, мне не с кем ребенка оставить. Вот совсем-совсем никого нет!»

Сейчас напишу страшную вещь, которая по совместительству является горькой правдой, очень колет глаза, включает внутреннее сопротивление и вообще бесит.

Единственная причина, по которой вы не можете никуда уехать от ребенка, – это отсутствие желания. В любой ситуации можно найти человека, который останется с ребенком вместо вас. Но не в любой ситуации вам это нужно.

Часто слышу: «Ну у нее же ребенок родился, она теперь никуда не выходит, не может ни с друзьями, ни в театр, ни в кино».

Хотите открою секрет?

Не «не может», а «не хочет». Не потому что она клуша и лентяйка. А потому что малютка дома – это зачастую интереснее и приятнее, чем любая тусовка до утра. Мало какое кино по накалу страстей и смешным моментам может сравниться с молодой семьей. Концерт, цирк, театр – да дома каждый день и бесплатно.

Дети вообще прекрасный фильтр – они отсеивают неважное, ненужное, оставляя по-настоящему ценное: людей, занятия, отношения.

Когда истинно хочешь чем-то заниматься, с кем-то общаться – всегда найдешь возможность. Зато если не хочется, всегда можно прикрыться ребенком. Не надо ничего объяснять, можно просто сказать: «Ой, я не могу, у меня же малыш». Если не срабатывает, то напомнить окружающим:

– Его же вечером купать надо.

– Он не засыпает без меня.

– Мне не с кем его оставить.

Особо настойчивые тогда предлагают приехать с ребенком. Но и тут у вас масса вариантов:

– Он не переносит поездки в машине.

– Сейчас вирус такой гуляет, не хочу таскать ребенка по общественным местам.

И «короночка»:

– Он ужасно ведет себя вне дома!

Я вам таких отмазок штук сто понакидаю.

Как и могу предложить сто вариантов решений, с кем оставить ребенка или как взять его с собой, – было бы желание.

Конечно, можно просто многозначительно закатывать глаза и говорить: «Ты о чем? У меня же трое детей!»

А можно просто признаться себе и окружающим: «Сейчас я кайфую от материнства, поэтому все остальное померкло на этом фоне. Прошу принять и простить. Перезвоните через пять лет, пожалуйста».

Я из тех, кто очень ценит свою отдельную от детей жизнь, но даже на меня накатывает материнская эйфория, когда вижу любящие глазки. Хочется все послать к черту и целый день целовать своих детей.

Я все это понимаю!

Не понимаю я только вранье другим и, главное, себе, мол, «оставить ребенка не с кем».

Давайте разбираться.

• Муж

Природой не зря задумано, что для зачатия необходимы двое родителей – мама и папа. Заметьте, не мама и бабушка, не мама и няня, а мама и папа! Кроме кормления грудью, папа может абсолютно все то же самое, что и мама. Все! Иногда даже лучше, чем мама.

Проблем может быть только две: муж не хочет оставаться с ребенком или вы ему не доверяете ребенка. В первом случае надо просто уехать, и все. Хочет, не хочет... Может, вы тоже не хотите. Многие мамы спрашивают у меня: «Как наладить отношения отца и ребенка? Они на такой эмоциональной дистанции!» Так вот решение только одно – оставить их наедине. И делать это регулярно. Это лучший вклад в их отношения, который вы можете сделать. И главное – оставляя их наедине, не надо каждые 5 минут звонить и спрашивать: «Ты покормил ребенка? А что вы делаете? А он скучает по мне? Вы гуляете или мультики смотрите?» Оставьте их в покое, умоляю! Займитесь собой и своими делами.

Если проблема в том, что вы сами не доверяете вашему мужу вашего же ребенка, то проблема лежит намного глубже. В области доверия мужчинам в целом. Кто из мужчин так сильно подвел вас, что теперь доверия нет? Почему вы распространяете свое недоверие на мужа? Или это сам муж вас подвел и подорвал доверие? Тогда проблема уже может быть в ваших личных отношениях с мужем. Но ребенка это никак не касается! Можно быть плохим мужем, но прекрасным отцом. А можно быть не прекрасным отцом, но именно таким, который очень нужен вашему ребенку.

Тут интересна одна вещь. Вот есть мамино восприятие своего мужа. На чем оно основано? Думаете, на том, каков муж? Частично да. Но лишь

частично. Основная доля отношения к своему мужчине базируется на собственной ценности женщины. Муж может иметь массу достоинств, но она их просто не видит, потому что привыкла обесценивать все, что попадает в поле ее зрения. Если она считает себя недостаточно достойной самого лучшего, то она автоматически, бессознательно будет принижать достоинства другого человека рядом, и он же будет служить для нее средством самоутверждения и повышения самооценки.



Комментарии подписчиц:

«Я часто оставляю дочку с папой. Ну подумаешь, наденет колготки на ребенка задом наперед или накормит сосисками. Вчера он сделал дочке хвостик перед садом, я просто сказала ей: «Если кто-то спросит, скажи, что это сделал папа»».

«Я сама мужу препятствовала, признаюсь. Многие женщины сами не дают мужьям заниматься детьми. Мол, «я лучше, ты не умеешь», а потом сетуют, что муж не помогает».

По словам Людмилы Петрановской, ухаживать за младенцем или ребенком постарше способен абсолютно любой мужчина (если он не

лежит обездвиженным по состоянию здоровья). Нет ничего сверхъестественного в том, чтобы покормить, помыть, сменить подгузник, поносить на ручках, одеть, развлечь, уложить спать. С этим справится девятилетний ребенок и семидесятилетний старик. Это можно делать сидя в инвалидной коляске. Это доступно всем: малограмотным, пожилым, больным людям.

Почему же тогда женщины легко говорят про своих молодых, здоровых, умных и успешных мужей «мой муж не может»? И почему нормальные мужчины с этим так легко соглашаются?

«Он хочет к маме» – очень легко сказать это и, отдав плачущего ребенка жене, сесть за телевизор.

Но, возможно, стоит спросить себя: «А почему он не хочет к папе? Почему я, его отец, не являюсь для него человеком, с которым ему хорошо, спокойно и весело, почему мои объятия его не утешают: И устраивает ли меня это?»

«Дай сюда, ты не умеешь» – очень легко сказать, но, возможно, стоит себя спросить: «А чего я так боюсь? Что муж сделает все не так идеально, как я придумала? Что такого ужасного произойдет, если его отец, взрослый, вменяемый человек, любящий этого ребенка, что-то сделает иначе? Может быть, еще и лучше получится?»

• **Бабушки, дедушки, тетушки и прочие родственники**

Самое сложное в этом случае – принять, что они имеют право вести себя с вашими детьми так, как сочтут нужным. Показывать мультики, кормить сладким, ругать, наказывать, не наказывать, все позволять или все запрещать. Это не оплачиваемая няня, которая является наемным работником и действует по вашим правилам. Это близкие вам и ребенку люди, которых неплохо бы принимать любыми. Лучший урок принятия для ребенка: «В моей семье все разные, но все любимы и приняты». Эта мысль очень ресурсная и много раз поможет ему в жизни.

А вам очень поможет принятие того факта, что ребенок иногда неподконтролен вам. Как и неподконтрольны вам ваши родственники. Это и есть здоровая психика взрослого человека.

Выбирая того, кому вы доверяете ребенка на время вашего отсутствия (муж, бабушки, другие близкие), непринципиально, что именно они будут делать с ним (кормить сосисками, часами показывать мультики, не соблюдать режим, гулять без шапки и т. д.). Важно только то, что вы должны доверять этому человеку полностью. Дети очень пластичны и адаптивны. Они легко понимают, что с папой/бабушкой/дедушкой это можно, а с мамой нельзя. В этом (в разнице подходов и требований) нет ничего страшного. Намного страшнее для ребенка скандалы мамы с

окружающими из-за этого.

• Няня

Если вы решаете оставить ребенка с няней, важно самой для себя определиться в степени близости няни к ребенку. Если вы понимаете, что будете много работать и ребенку нужна постоянная няня, то надо выбирать «Арину Родионовну». Ту, к которой он привяжется искренне, будет любить. Это хорошо. Пушкин без привязанности к родителям, но с привязанностью к няне прекрасно вырос. И ваш ребенок вырастет. Плохо, когда родители и сами заниматься ребенком не хотят, и против того, чтобы ребенок привязывался к няне, ревнуют к ней. Увольняют, берут новую. Он привязывается к новой, увольняют и ее. Тогда ребенок, сменивший к пяти годам пять нянь, даже выросший в прекрасной семье, ничем не отличается от детдомовского ребенка с нарушением привязанности.

Если не хотите слишком близких отношений няни и ребенка, хотите сами оставаться значимым взрослым, значит, вам обязательно нужно быть с ребенком тогда, когда ему плохо, страшно, грустно. Когда он просыпается ночью от плохого сна – вы рядом. Когда он болеет с температурой – вы рядом. К врачу – вы рядом. Его тошнит – вы рядом.

Ребенок привязывается не к тому, кто его развлекает, гуляет, веселит. А к тому, кто рядом в сложные моменты.

• Бейбиситтер

Это человек, который иногда за деньги может посидеть с вашим ребенком. Не постоянно, как няня, а изредка.

Сейчас по всей России становится все больше и больше сервисов, где таких людей можно найти. В основном это молодежь, студенты. От 200 рублей в час за ребенка. Многие из них прошли специальное обучение в школе бейбиситтеров. У каждого можно почитать отзывы, честные, плохие тоже. Мне нравится звать молодых, у них энергии больше. Особенно если ребенок подвижный. Но есть и более взрослые ситтеры. Многим надо именно так. Студентке не доверят детей, а взрослой женщине – легко.

В вашем городе нет таких сервисов? Создайте такой сервис сами! Вот вам и идея для бизнеса в декрете.

Комментарий подписчицы:

«Пользуюсь бейбиситтерами из Интернета уже много лет. Могу сказать, что моя недоверчивая дочь достаточно легко нас отпускает, когда приходит именно молодая девушка. Дети молодых по-другому воспринимают, что ли... Пользуемся не весь день, а когда

ребенок болеет, не ходит в сад, а у нас нет возможности пропустить работу. Практически всегда оставались довольны. Некоторых ребенок вспоминает потом еще долгое время и просит пригласить поиграться. Это революция для родителей, у которых рядом нет бабушек и дедушек на подмогу, но иногда надо отлучиться».

Поищите бейбиситтеров среди знакомых. Когда нам впервые понадобился сиделка, я написала объявление в нашей поселковой группе в известной социальной сети. И сразу нашла там двух девушек, готовых за 300 рублей в час посидеть с двумя старшими.

Наверняка у вашего ЖК или района есть группа в Интернете – поищите там. На мой взгляд, это самое удобное и надежное.

Кто еще может посидеть с вашим ребенком:

- **Договаривайтесь с подругами.** На этой неделе пусть возьмет к себе вашего ребенка на пару часов, а на следующей вы возьмете ее детей. И родителям хорошо, и дети учатся дружить, общаться.
- **Если у ваших детей есть крестные, привлекайте их.** Крестным же вы доверяете, иначе почему они крестные?
- **Присмотритесь к консьержкам, бабушкам, живущим в вашем подъезде, воспитателям из соседнего детского сада – такие люди часто рады подработке, а постоянная работа няни им не нужна.**

Комментарий подписчицы:

«Я присматривалась к консьержке некоторое время и в итоге позвала ее к себе работать. Так она и осталась у нас на пару лет. Очень было удобно! Дети совсем ее не боялись, так как привыкли видеть в подъезде».

Как видите, вариантов масса. Они доступны всем.

Самое главное, в чем вы должны быть уверены на 100 %, оставляя своего ребенка с кем-то: в случае угрозы жизни или другой необходимости этот человек за вашего ребенка всех порвет, спасет его, заступится.

Остальное не так важно, правда.

А если вы не уверены, что ваш ребенок с этими людьми в безопасности, как вы можете с этими опасными людьми оставлять своего ребенка?

Детский сад

Конечно, я грущу, что ты уходишь в садик. Ведь я проведу целый день в одиночестве и тишине.

Детский сад – это облегчение для одних родителей и головная боль для других.

Надо ли отдавать? Или это нанесет непоправимый вред психике ребенка? А если надо, то когда? В частный или в государственный?

Вот видите, ребенок в сад еще не пошел, а уже столько вопросов.

То ли дело раньше, в 50–60-х годах – посидел с ребенком два месяца после родов, а потом вперед, на завод трудиться. Иначе статья «За тунеядство» и испорченная жизнь. Ребенка в ясли, а лучше в пятидневку. И голова не болит – ведь выбора просто нет.

Сейчас выбор есть. Выбор – это всегда ответственность для тех, кто его совершает. А где ответственность – там опасения, неуверенность, головная боль. Это я не для удлинения книги пишу, а для того, чтобы вы понимали – переживать по поводу сада нормально. Все-таки не носки выбираете, а место, где вашему ребенку находиться зачастую больше, чем с вами.

Надо ли вообще отдавать ребенка в сад?

Это как с прививками – каждая семья решает для себя сама, исходя из:

- **своих представлений о добре и зле – те родители, для которых сад был детской травмой, у которых плохие воспоминания, не склонны вести своих детей в сад. А те, кто садик любил и помнит, как там вкусно кормили и как классно дружили (я, например), детей в сад отдавать не боятся;**
- **своей загруженности и усталости – иногда маме надо выйти на работу или просто отдохнуть. Имеет право;**
- **особенностей конкретного ребенка. Готов ли он психологически и физиологически. Невролог, педиатр и психолог помогут определить, «садовый» ваш ребенок или нет. «Несадовые» дети встречаются редко: 2–5 % случаев.**

Главное, если у вас есть большие сомнения, страхи, если в сад через полгода, а вы уже нервничаете, то отдавать ребенка в сад не надо.

Почему?

Потому что самое главное для малыша, чтобы его значимый взрослый, его родитель, был уверен и спокоен – он вверяет жизнь ребенка и здоровье в руки тех людей, которым доверяет. Если вы не доверяете «этим злым воспиталкам», как вы будете оставлять с ними вашего ангела? Ребенок быстро считывает ваше беспокойство и начнет еще сильнее беспокоиться сам. Представьте, как страшно, если вы едете в такси и вдруг водитель, который в данный момент за рулем, начинает сильно нервничать, плакать, дергаться? Да ужас! То же самое делают родители, которые ведут ребенка в сад, не доверяя воспитателям.

Комментарий подписчицы:

«Я очень не любила детский сад, начиная с еды, от которой меня могло вырвать в тарелку, и заканчивая воспитателями (в лучшем случае просто безразличными и безынициативными, а в худшем – злыми и агрессивными). Хотя я была спокойным, послушным ребенком. (Я многое не ем до сих пор – супы, котлеты, например.)

В сентябре отдаю старшего сына в сад, к сентябрю ему будет 3 года 4 месяца. Я переживаю жутко! В сад идем обычный, государственный, без рекомендаций, про воспитателей ничего не знаю. Что делать? Я хочу купить ребенку часы (или что-то подобное) с диктофоном, чтобы понимать, что там вообще происходит. Это нормально? Или я сумасшедшая?

Ребенок домашний, деток других любит, но к чужим взрослым не очень охотно идет. Ходим к логопеду, к преподавателю относится хорошо, но она искала к нему индивидуальный подход. В саду ведь 20+ детей, и уж точно не будут искать подход к каждому ребенку.

Сын закрывается, если есть какая-то проблема. Лежали с ним однажды в больнице, и после этого ни на какие вопросы о больнице не отвечает и ничего про нее не рассказывает, как будто и не было больницы в его жизни.

Вот так и про сад я боюсь, что если попадутся плохие воспитатели, то он об этом и не расскажет совсем, а будет страдать.

Плюс по еде переживаю. Он в этом смысле жуткий консерватор, и порой, чтобы он попробовал новое (даже супервкусное блюдо/фрукт), надо первый кусочек чуть ли не запихнуть ему в рот, чтобы распробовал, потому что сам он ни в какую не будет пробовать...

В общем, в сад через полгода, а я уже плохо сплю».

А теперь, уважаемые знатоки, внимание: вопрос! Как будет ходить в сад ребенок этой девушки? Тяжелая ли адаптация у него будет? Какие отношения у нее будут с воспитателями, если она сразу приведет ребенка в группу с подслушивающим устройством? Доверительные? Добрые?

А если у мамы недоверительные отношения с воспитателями, то как это может отражаться на отношении воспитателей к ребенку?

Вангую, будет так:

- Мама паникует.
- Ребенок видит мамин страх и начинает бояться сам.
- От тяжелых эмоций ребенок начинает часто болеть, сложно проходить адаптацию к саду.
- Мама нервничает еще больше: «Вот так и знала, что не надо вести в сад! Не вылезает из болезней! Это всё воспитатели – слишком сильно проветривают, не следят за родителями, которые приводят больных»

детей, шапку тонкую надели моему на прогулку. Так и знала, что нельзя им доверять!»

- Ребенок начинает болеть еще чаще, чтобы не ходить в сад. Ведь он видит/чувствует/понимает – маме это не нравится. А любящий ребенок не хочет расстраивать маму.
- Мама ссорится с воспитателями и другими родителями.
- Забирает ребенка из этой «обители зла».



Тут не надо быть победителем битвы экстрасенсов, чтобы предсказать ситуацию с точностью до 80–90 %.

Комментарий подписчицы:

«Мой личный опыт сада негативный. Было третирование и психическое насилие со стороны одного воспитателя. Когда ребенок пошел в детский сад, весь первый учебный год я боролась со своими страхами и гиперопекой. Из-за моих шатаний мы с сыном болели каждый месяц. Потом ко мне пришло осознание, и я стала работать над собой. Сын сразу адаптировался, теперь в саду ему очень нравится. И болеть мы перестали».

Запомните: вести ребенка в садик стоит только в том случае, если вы максимально спокойны. Если вы уверены: в саду работают нормальные люди, которые сами заинтересованы в том, чтобы с вашим ребенком было все в порядке. Они доброжелательны и профессиональны. Если будет угроза жизни и здоровью ребенка, они приложат все усилия, чтобы этого не допустить. Ведь они отвечают за него головой.

Поверьте, в большинстве случаев так оно и есть!

Из плюсов сада (кроме времени на себя) я выделяю то, что там ребенок учится взаимодействовать с другими детьми без контроля со стороны взрослых. Вы возразите, что вместо сада можно ходить на кружки, в развивающие группы. Да, это тоже социализация, но она проходит под присмотром. В этих ситуациях родители находятся рядом с ребенком либо дети занимаются под контролем педагога. Садик – это возможность выстраивать самостоятельные отношения, например в конфликте с другими детьми. То есть не столько социализация, сколько навык самостоятельности в принятии решений.

В каком возрасте лучше отдавать ребенка в садик?

У психологов нет единого мнения, в каком именно возрасте лучше всего это делать. Вот какие есть точки зрения:

1. До 2,5 или после 3,5 лет – чтобы поход в сад не пришелся на кризис трех лет.

Кризис трех лет – это во многом кризис отделения от родителей. Ребенок начинает осознавать, что он – отдельная личность. Но на самом деле он все еще очень привязан к родителям. Это противоречие мучает его и является причиной дурацких истерик типа:

- Мама, очисти мне банан!
- Малыш, ты же умеешь сам.
- Нет, ты!

Мама открывает банан и дает ребенку.

- Зачем ты открыла бана-а-а-ан! Я хотел сам! А-АА-А-А-А-А!!!

И рев на полчаса.

Знакомо?

Если в период, когда ребенка так штормит, отдать его в сад, кризис может затянуться.

2. Тогда, когда ребенок активно интересуется сверстниками (заметьте, именно сверстниками, а не старшими детьми), увлеченно играет с ними без участия взрослых, а это раньше трех лет происходит крайне редко.

Все ведь слышали: «Надо отдать в сад для социализации!» Но фокус в том, что социализация раньше трех – понятие не совсем уместное.

Редко детей до трех лет искренне интересуют другие дети. Обычно они играют рядом, но не вместе.

3. Поход в сад не должен совпадать с рождением следующего ребенка/переездом/разводом/смертью близкого ребенку человека – минимум 4 месяца разницы. А лучше больше.

Как я писала ранее, один стресс на один период времени. Не только чтобы не перегружать нервную систему ребенка, но и для того, чтобы в случае сложностей (начал писаться, драться, заикаться и т. д.) понимать – это из-за садика или из-за переезда, к примеру.

4. Смело можно отдавать ребенка в сад тогда, когда мама реально не может заниматься ребенком. Даже если ему год. Если маме надо кормить семью, если других вариантов нет – ребенок считывает это и легко адаптируется. Легче, чем когда мама отдает ребенка в сад, чтобы по салонам красоты ходить, грубо говоря.

А может быть, мама эмоционально, физически, морально истощена. Да, ей не надо кормить семью, но если она находится в объективно плохом состоянии, если от сидения дома с ребенком уже ненавидит себя, ребенка и весь мир, лучше отдать в сад и решить сначала свои проблемы. Возраст ребенка тут не важен – важно ваше эмоциональное состояние.

И самый главный вопрос: как детский сад влияет на привязанность?

Многие считают, что детский сад и здоровая привязанность несовместимы.

Это миф!

Не делайте из детского сада какого-то монстра. Это не ужас-ужас, а обычная практика во многих странах мира. В США и Европе детей часто в 6 месяцев в ясли отдают, там нет никакого трехлетнего декрета. Так что, можно сказать, нам еще очень повезло.

Я изучала теорию привязанности. И могу с уверенностью сказать: привязанность – это не про ваше физическое тело, не про то, находится ли мама физически неразрывно рядом с ребенком, забывая на свои желания, мечты, интересы. Привязанность – это значит быть в эмоциональной связи, чтобы ребенок чувствовал, как его любят, знал, что его принимают любимым, что у него есть тыл, есть спокойный, уверенный в себе взрослый.

Но как же мама может быть спокойна и уверена в себе, если она «света белого не видит»? Часто мамы сидят дома с ребенком несколько лет, от усталости раздражаются, орут, срываются, лупят, но продолжают сидеть, ведь в умных книжках написано: «Не нарушайте привязанность!» А она уже давно нарушена ее хронической усталостью и депрессией.

Главное не то, как ребенок чувствует себя в саду, а то, как он чувствует себя дома. Если дома он получает любовь, заботу, понимание, то у него

есть внутренний ресурс, чтобы пережить короткие расставания с родителем.

Школа

Сдается мне, что 1 сентября – праздник только для тех, кто уже закончил школу.

Современные родители уже с трехлетнего возраста своих детей играют в главное родительское «Что? Где? Когда?».

Что – школа или домашнее обучение?

Где – как выбрать школу?

Когда – отдавать в первый класс?

Я тоже не могла отстать от моды и обошла самых опытных специалистов в области детства, выясняя ответы на эти вопросы. Педиатры, неврологи, несколько психологов и нейропсихологов, логопед – все попали под обстрел моими вопросами. Никого не пощадила.

И вот что мне удалось выяснить.

Что выбрать – школу или домашнее обучение?

Буду честной, на моем пути не встретился ни один специалист, который однозначно рекомендовал бы анскулинг (домашнее обучение). У большинства детей есть потребность в обучении в детском коллективе себе подобных. И лишь 5–10 %, исходя из личностных качеств, лучше обучать дома.

Да, школа вызывает стресс у ребенка. Но многие дети способны справиться с этим, если дома стресс не продолжается. Если их любят и принимают любыми, если не парятся по поводу оценок. Если родители понимают, что школа – это не вся жизнь. Если родители принимают активное участие в жизни школы, погружаются в образовательные процессы. При таких вводных обучение в школе ничем не уступает анскулингу.

Но в реальности родители даже на собрания ходят через раз. Какое уж там участие в жизни школы! Отдавая ребенка в школу, они перекладывают всю ответственность на учителей, директоров, министров образования, президента страны... Ругают ребенка за оценки, устраивают ему дома стресс похуже, чем в школе. И когда ребенок с такой нагрузкой не справляется, решают забрать его из школы на домашнее обучение.

Как выбрать школу?

Запомните: лучшая школа – ближайшая школа!

Самое главное для выбора начальной школы – это ее удаленность от места жительства ребенка. Если до школы ехать час по пробкам, а соответственно на час раньше вставать, то какая бы прекрасная школа ни была, нервная система ребенка будет перегружена. Плохая успеваемость, нервные тики, драки, обгрызенные ногти и истерики «не хочу в школу». А вам оно надо?

Далее выбирайте учителя. Это сложно. Придется перерыть все местные форумы, пообщаться с родителями старшеклассников, спросить напрямую у директора. И даже если вы соберете полное досье на всех учителей начальных классов, это не гарантирует того, что обучение вашего ребенка будет безоблачным. Учитель и ученик могут не сойтись характерами, учитель может уволиться через месяц, вашего ребенка могут перевести в другой класс – может случиться что угодно. Поэтому делать на учителя большую ставку я бы не стала.

В каком возрасте отдать ребенка в школу?

И вот тут все специалисты единогласны – после семи лет! Даже если есть выбор в шесть или семь – отдавайте позже. Даже если ваши дети умеют читать и писать. Интеллектуальная подготовка – это не главное.

Главное – зрелость центральной нервной системы и психическая устойчивость. А этим даже в девять лет не все могут похвастаться.

Конечно, каждая мама лучше знает своего ребенка. Если вы уверены в его стойкости – хоть в пять отдавайте. Ведь все очень индивидуально.

Но лично я советовалась с лучшими специалистами, и ни один (!) не сказал: «Отдавай в 6,5, зачем еще год в саду терять?» Все говорили: «Пусть лучше наиграются, окрепнут, повзрослеют, так рисков меньше».

Когда я написала пост об этом в инстаграме, в комментариях к нему многие мне писали, что не согласны и все равно отдадут детей в школу пораньше. А потом одна из таких девушек написала мне в директ, что очень ошибалась. Что ее дочь не выдерживает. Я выложила это в сторис – и понеслось! Со всего мира мне стали писать аналогичные истории.



Комментарии подписчиков:

«Все-таки вы были правы, что в школу лучше идти после 7 лет. У нас хорошая школа, 10 учеников в классе. У дочери есть друзья, она в числе отличников. К школе была готова – писать-читать-считать умела. Но приходит домой и лежит прямо на полу, иногда начинает истерить из-за пустяка. Мы видим, что она не выдерживает нагрузки. Пусть родители, что стоят перед выбором, не отдают раньше. Мы отдали в 6,6 лет и теперь расхлебываем».

«Я училась в очень сильной школе, но меня отдали почти в 8 лет. Программа была сложная. В первом классе двух мальчиков 6,5 лет забрали из школы – по причине перегрузки их постоянно рвало. Одного забрали в середине года, а второго в самом начале. Все были в шоке».

«Первый класс был адом. Я боялась к школе подходить и в очередной раз выслушивать от учительницы, что мой сын просто уходил с половины урока гулять по школе. Либо тупо сидел под партой, либо уставал постоянно и ничего не делал! Это при том, что он обожал математику и учеба шла легко. Но поведенческие проблемы были колоссальные. В итоге во втором классе учительница счастлива –

говорит, что другой ребенок абсолютно! Но теперь я пожинаю плоды. У него начались вокальные тики, потом добавились проблемы с глазами. Обошли и неврологов, и нейропсихологов. Теперь идем к психологу. Но изначально все началось с «подготовишки» к школе. Я просто не понимала этого. А сейчас врачи говорят: «Слишком рано начали учиться, ребенок не был готов!»

«Меня отправили в 5,9, так как умел считать, писать, читать. Завуч определила меня в класс к семилеткам. Я учился по усиленной программе в классе, где со мной были дети 7–8 лет. Конечно, я был к этому не готов – засыпал на уроках, плакал, уставал, тащил в школу игрушки. Одноклассники часто обижали и стебались. С третьего класса я перепрыгнул в пятый, легче не стало. Все парни выше на голову, а то и две. Когда были конфликты, я получал больше всех. Ушел после 9-го класса, не выдержал там. Мне было 14. Конечно, я не мог в 14 адекватно выбрать профессию и колледж, хоть и учился хорошо. Когда я окончил колледж в 17 лет, у меня было отвращение к системе образования, и я никуда больше не поступал. Жалею ли я? Наверное, нет. Но никому такого не желаю».

В этой истории всплывает еще один минус раннего обучения в школе. Для детей и подростков в физическом плане 1–2 года имеют колоссальное значение. И когда ваша девочка, которую вы отдали на год раньше, будет еще играть в куклы, ее более старшие одноклассницы будут уже носить лифчики и обсуждать парней. Когда ваш ангел еще будет играть в машинки, одноклассники, что на год старше, будут обзывать его «мелким» и учить курить.

Комментарии подписчиц:

«А я два раза была в первом классе. Меня отдали в 6,3. Помню, что ничего не понимала. Домашнее задание за меня делала сестра, а на уроках у доски всегда засмеивали. Была изгоем. Папа был военный и, переехав в Москву, отдал тут снова в первый класс, поскольку во второй не взяли. И вот в 7,3 у меня все вышло. Мама расстроилась только, что год потеряли».

«Вик, я хотела сказать, что дошкольные занятия – это тоже страдание. Меня отдали в 6,2 на дошкольную подготовку. В то же место, где я училась в школе. Я до сих пор помню, как ненавидела эти уроки, когда нужно было высидивать по 40 минут и что-то при этом слушать. Еще очень хорошо помню момент, когда уснула прямо на уроке, а проснулась от того, что весь класс орет мне: «Алина! Алина!»

«Меня отдали в 5,11, а мою подругу в 5,9. Честно, мне казалось, что детства меня лишили. Я всегда и везде была младшей, мне было некомфортно. Нас с подругой все время обижали».

Справедливости ради, писали и хорошие истории тоже. Но процентное соотношение – 90 % плохих и 10 % хороших. Я как социолог не могла не посчитать.

Лишь небольшую часть этих историй я разместила здесь. Не буду вас уговаривать. Каждый все равно останется при своем мнении. И я тоже.

В какие кружки водить?

У тебя есть выбор из двадцати фильмов, чтобы смотреть в машине? Когда я была маленькая, то смотрела в поездках одно и то же. Оно называлось «окно».

Скажу сразу – до трех-четырех лет я не вижу необходимости в дополнительных занятиях. Да и дети в этом возрасте сегодня хотят в кружок, а завтра нет. На их настроение влияет миллион факторов, а походы в кружки превращаются в нервотрепку. Поэтому многие спортивные школы принимают детей не раньше четырех-пяти лет. Единственная причина водить по кружкам детей раннего возраста – это скука мамы. Я понимаю, как надоедает сидеть дома и ходить по одним и тем же площадкам. И тогда к спасению мамы прибегают различные детские клубы, где она может немного развлечься, отвести душу и познакомиться с другими мамами, скупающими в отпуске по уходу за ребенком.

Зато после четырех лет можно действительно разгуляться во благо своего чада, не только ради развлечения. Каких только дополнительных занятий сейчас нет!

«Мамочки мои! Их же миллион! Как выбрать-то?» – думала я когда-то про детские занятия и кружки. От танцев до ментальной арифметики, от скалолазания до правополушарного рисования. Чтобы немного успокоиться, мой структурированный ум вывел целую теорию насчет этого, с радостью поделюсь с вами.

Чтобы человек был гармоничным, он должен развиваться всесторонне:

- 1. Интеллектуально.**
- 2. Физически.**
- 3. Творчески.**
- 4. Духовно.**

Соответственно, и кружки желательны по каждому из этих направлений.

Варианты:

1. Интеллектуальное развитие —

шахматы, ментальная арифметика, логопедия, иностранные языки, лего-конструирование и т. д.

2. Физическое развитие —

плавание, футбол, гимнастика, теннис, скалолазание, коньки, лыжи и т. д. Надо понимать – есть спорт достижений (он не имеет ничего общего со здоровьем), а есть спорт для физического развития. В раннем детстве я за второй вариант.

3. Творческое развитие —

рисование, лепка, гончарный круг, вышивание и т. д.

4. Духовное развитие —

чтение серьезных книг с обсуждением прочитанного, религиозные школы, искусство и т. д.

Из всех этих вариантов для начала я выбираю те, которые находятся максимально близко к дому. Дети очень устают от дороги и пробок, а родители еще больше.

Уставший ребенок плюс уставший родитель – опасный коктейль. Выбирайте ближайшие кружки и секции!

Затем обратите внимание на те направления, которые точно пригодятся в жизни. Например, без большого тенниса вполне можно жить, а вот без умения плавать – сложно и даже опасно.

Вот что лично я выбираю по направлениям и по необходимости:

1. Интеллект – логопедия.

Нашим детям необходимо. Это не только звуки, но и разбор слов, умение слушать и пересказывать, чисто говорить, выстраивать предложения. Без этого в школе и в жизни никуда. Если вашему ребенку логопедия не нужна, я бы думала о шахматах и иностранном языке.

2. Спорт – плавание.

Умение плавать необходимо, на мой взгляд, так же, как умение ходить и говорить. Особенно если вы планируете ездить с ребенком на море.

3. Творчество – актерское мастерство.

Это не для профессии актера, а для умения держаться перед публикой, выступать, не стесняться, красиво говорить. Думаете, это понадобится только на сцене? Отнюдь. Доклады у доски перед всем классом – чем не публичное выступление? Поступление в институт перед приемной комиссией? Деловые переговоры в бизнесе? Вот для чего каждому человеку, на мой взгляд, необходимо актерское мастерство.

4. Дух – не обязательно требует специальных кружков в раннем детстве.

Верующие люди ходят с детьми в церковь, беседуют о Боге. Но это все индивидуально, в зависимости от того, во что верит семья. Высокое искусство и глубокие книги с обсуждением развивают духовность не хуже религии.

По мнению психологов, для дошкольника достаточно два, максимум три кружка в неделю, если он ходит в детский сад. Если ребенок сад не посещает, то можно больше. Но тоже без фанатизма.

Комментарий подписчицы:

«Я работаю преподавателем в музыкальной школе. И с каждым годом родители становятся все амбициознее. Пытаются засунуть своих детей во все возможные кружки – и в музыкалку, и в художку, в плавание, в вязание, в английский, танцы, в театральные занятия. Это я перечислила реальные занятия одной из моих восьмилетних учениц. По итогу из всех этих кружков успех она имеет только в одном. На все остальные ходит через силу. И таких примеров в моей практике море. «Загрузить ребенка по полной!» – вот девиз родителей. И многие не понимают, что музыкалка и художка – это школы со своими требованиями, стандартами и правилами».



Все занятия у дошкольников должны проводиться в игровой форме. Бегите из тех кружков, где детей заставляют высидивать по 40 минут на одном месте!

Никаких домашних заданий и оценок у дошкольников также быть не должно. Исключение составляет спорт больших достижений – если вы готовите ребенка к Олимпиаде, например. Во всех остальных случаях просто для общего развития – кружки и секции должны приносить дошкольникам только удовольствие.

Удовольствие удовольствием, но не забывайте про дисциплину. Ребенок маленький, настроение скачет, мотивации мало, поэтому то хочет, то не хочет.

Не спешите бросать занятия, если ребенок не отходил хотя бы десять подряд. Только после длительного периода занятий можно принимать решение – ходить или не ходить.

И отдельно хочу написать про талант.

С талантом, на мой взгляд, стоит обращаться наиболее бережно. Очень легко задушить его кружками и секциями. Отбить все желание рисовать художественной школой или желание музицировать – музыкальной.

Поэтому, если вы считаете своего ребенка в какой-то области действительно талантливым, я не советую отдавать его в массовые кружки, где будет постоянное сравнение с другими детьми, четкие правила, как надо и как не надо. Особенно если талант лежит в области творчества.

У нашего старшего сына есть талант к рисованию. Он уже в 2 года и 3 месяца рисовал танк так, как я рисую сейчас. Рисование – это его отдушина, он занимается этим без моих наставлений, без примера родителей, с интересом. И он очень хотел пойти в кружок по рисованию. Но в 95 % кружков они рисуют по заданной схеме с минимумом творчества, 10 детей пишут одну и ту же картину. Разве это развитие таланта? Поэтому к Диме индивидуально приходит педагог по рисованию. Они рисуют то, что интересно Диме, а не общий для всех детей натюрморт. И поддерживая его интерес, очень мягко, педагог учит Диму использовать разные инструменты, материалы, техники. Без сравнений, оценок, выставок и прочих соревновательных моментов, которые в раннем возрасте могут убить желание творить.

Красиво срисовывать можно научить каждого ребенка, а с интересом творить – совсем другое дело.

Таланту ребенка придется уделять особое время. Репетиторы, учителя на дом, дорогие занятия – это все нужно именно в сфере таланта. Однако родители как чаще поступают? Бросают все усилия на то, что не получается, пытаясь вытянуть слабые места. А сильные, мол, и так удаются, зачем ими заниматься?

Предположим, ребенок силен в рисовании. Любит это дело, получается у него легко, с радостью бежит на занятия. А вот чтение никак не дается. И так, и сяк, ну не любит он читать! Родители обеспокоены и нанимают

специального педагога. Тратят на него деньги. Заставляют ребенка каждый день читать против его воли и интереса. Вечерами вместо того, чтобы увлеченно рисовать, ребенок сидит над книгой. И наконец-то бинго! Ребенок читает не по слогам, а бегло, красиво и даже иногда с выражением. На твердую четверку. Родители довольны. Но что в итоге?

В итоге все деньги ушли на педагога по чтению. Все время ушло на ненавистные ребенку книги. И он из минуса по чтению наконец-то стал середнячком. Нет, в далекий плюс он не вышел. Он просто стал читать как все. Чтоб родителям стыдно не было.

Денег на педагога по рисованию не осталось. Да и зачем он? Ребенок и так хорошо рисует. Времени на рисование из-за чтения тоже было мало. И в итоге из своего плюса по рисованию ребенок никуда не продвинулся, остался середнячком и в этой области.

Но если бы педагога брали по рисованию, уделяли бы альбому с красками время, силы и деньги, то из ребенка, который хорошо рисует, мог бы получиться выдающийся художник. То есть из плюса вырасти и стать в своей области одним из лучших. Да и ребенок с большим удовольствием занимался бы любимым делом.

Известная формула: забейте на недостатки, развивайте достоинства!

Если всю жизнь только бороться с тем, что не получается, можно упустить ценное время на развитие истинных талантов, данных природой.

Но что делать, если разглядеть талант ребенка не так просто? Ну не выделяется ничем особенно, гениальных картин не пишет, от конструктора не фанатеет, вроде бы все получается, все удается, но конкретного ничего нет. Разберемся в следующей главе...

Алло, мы ищем таланты!

Талант – это способность делать то, чему нас не учили.

Раньше мне казалось, что прилично быть скромным. Не выпячивать вперед свои достоинства, как-то отмалчиваться по поводу талантов. А сейчас мне кажется, что в определенном возрасте уже просто неприлично не знать свои таланты или обесценивать их.

Я уверена, что неталантливых детей (и людей вообще) не бывает. Просто многие не знают о своих талантах, потому что воспринимают их как должное, как само собой разумеющееся. Ведь люди живут со своими талантами с детства, они даются им легко. А в головах многих есть мнение, что талант нужно «открыть», «выстрадать», что делать что-то

талантливое обязательно должно быть тяжело. Но талант и отличается тем, что ему дается легко то, что для других – адский труд!

У каждого человека есть то, что он делает лучше других. То дело, для которого он создан. В Гарварде это называется Ключевая Компетенция, а на Востоке – предназначение. Название не столь важно. Мы всегда реализуем свои таланты, хотя даже не замечаем этого, потому что для нас это очень естественно. Талант – это то, что получается легко и не задумываясь, дает энергию, а не забирает ее, ради чего мы готовы не спать, мы это делаем в любом состоянии. Более того, человек не чувствует себя счастливым без реализации своего предназначения.

Любой человек даже при огромной занятости всегда найдет время на то, что он искренне любит.

То, на что вы всегда находите время, что доставляет вам удовольствие, несмотря на усталость, – это и есть ваше достоинство и ваше призвание. Именно в этом вы можете достигнуть наибольшего успеха. Даже если это просмотр сериалов, вы можете стать кинокритиком, например. Люди всю жизнь ищут свое дело, но оно всегда у вас под носом. Не надо ходить далеко.

Ваше – всегда легко!

Это касается и своего призвания, и способностей вашего ребенка, и выбора друзей, и мужчины рядом.

Таланты проявляются с детства, они есть у каждого ребенка!

Об одном из способов, как найти ключевую компетенцию ребенка (и свою), рассказала мне коуч Наталья Гречухина.

Талант может лежать в одной или нескольких из этих сфер:

1. Человек-природа.

Детям с таким талантом нравится копаться в земле, что-то выращивать, за чем-то или за кем-то ухаживать. Иногда они даже разговаривают с растениями и животными или понимают их язык. Они становятся дрессировщиками, садоводами, лесничими.

2. Человек-тело.

Таким детям нравится все, что связано с телом – своим или чужим. Они ваяют свои или чужие тела. Им легко даются движения, упражнения, они помогают другим в физическом развитии. Это спортсмены и тренеры, акробаты и танцоры. Они же занимаются исцелением через прикосновения (массажисты), преображением через создание нового образа (парикмахеры), приготовлением вкусных блюд. То, что делается руками, – это для них.

3. Человек-образ.

Дети с такими талантами получают удовольствие от создания новых миров и образов во всех сферах жизни. Это будущие композиторы,

писатели, режиссеры, художники, рекламщики, дизайнеры. Они увлекают других в свой мир, вдохновляют и наполняют миры других новыми красками, новым видением. Именно их мы обычно считаем творческими людьми, хотя творчество может проявляться в любой сфере.

4. Человек-техника.

Такому ребенку нравится копаться в разных механизмах, собирать и разбирать, изобретать, а также управлять тем, что движется, – самолетом, грузовиком, экскаватором. Говорят, что у него «все в руках горит».

5. Человек – знаковая система.

Такому ребенку нравится во всем находить закономерности, наводить порядок, раскладывать все по определенной системе, создавать новые структуры, познавать законы мироздания и придумывать новые. Все ученые, программисты, изобретатели наделены этим талантом.

6. Человек-человек.

Ему нравится лечить, учить, воспитывать, причем не важно кого, даже взрослых. Желание помочь в нем заложено от природы, он готов слушать жалобы, выполнять просьбы, кого-то спасать. Учителя и врачи от бога рождаются с этим талантом. Священники, психологи, но суть одна – помощь.

7. Человек-социум.

Такой ребенок готов брать на себя ответственность за многих людей, готов принимать решения, руководить, контролировать, направлять и вдохновлять. Создавать команды и вести всех за собой к одной цели. Из них получаются прекрасные управленцы, политики, военные, идеологи.

Обычно интересы ребенка лежат на пересечении разных областей. Так человек-человек плюс человек-тело может стать отличным врачом. А человек-техника плюс человек-тело – изобретателем спортивного оборудования.

Я уверена, что если вы понаблюдаете за своим ребенком, то легко поймете, к какому типу он относится. Что именно ему нравится делать и при этом хорошо получается.

Нравится, но не получается – это хобби (у меня это петь, например), а хорошо получается, но не нравится – это просто способность (у меня хорошо получается все организовывать, но я это не очень люблю). А нравится плюс получается – это талант!

«Нравится» очень важно! Ни одно умение не является талантом, если путь к нему не приносит ребенку счастья. Если ребенок счастлив заниматься этим – значит, вы идете в верном направлении.



Талант – это только та деятельность, которая делает ребенка счастливым ежедневно, а не когда-то там, когда «возьмет медаль», «выиграет», «научится» и так далее.

Не надо натаскивать ребенка, создавая ему ежедневный стресс в поисках призвания.

Учеными давно доказано, что развитие происходит из точки покоя. Покоя, ребята, покоя! Не когда ты гонишься сломя голову, напрягаешься сам и напрягаешь других. А когда ты спокоен. Как говорят психологи, аффект тормозит интеллект. Лимбическая система бунтует и не дает нормально работать верхнему (кортикальному) мозгу. Все силы уходят на то, чтобы справиться с тревогой.

А когда нам спокойно и хорошо, нам сразу становится невтерпех что-нибудь новое узнать или сделать. Дайте же ребенку это спокойствие!

Какая разница в возрасте у детей оптимальна?

Родители, у которых один ребенок, всегда переживают, будут ли они способны любить второго так же сильно. Так вот, не переживайте, в конце концов они оба будут доставать вас одинаково.

Скажу сразу – единого мнения у специалистов нет (как и по многим вопросам).

Но все же есть определенные опорные точки, на которые следует ориентироваться. Про них вам и расскажу.

Ориентируйтесь прежде всего на состояние своего организма. Когда он уже восстановился после беременности, родов, бессонных ночей и так далее. Редко это происходит раньше чем через пару лет. Погодки – это против природы, потому что, по идее, если кормить грудью часто, по требованию, не нервничать и посвящать все время ребенку, то зачать в это время следующего ребенка – вероятность минимальная. Так природа нас бережет. А все, что против природы, дается тяжело. Вы еще не восстановились полностью, организм в стрессе от беременности, родов, грудного вскармливания, недосыпа, вечного таскания младенчика на руках. Если на это наложить следующую беременность – легкой жизни не жди. Как мама детей с разницей в 1 год и 1 месяц уверенно заявляю – воздержитесь от погодок.

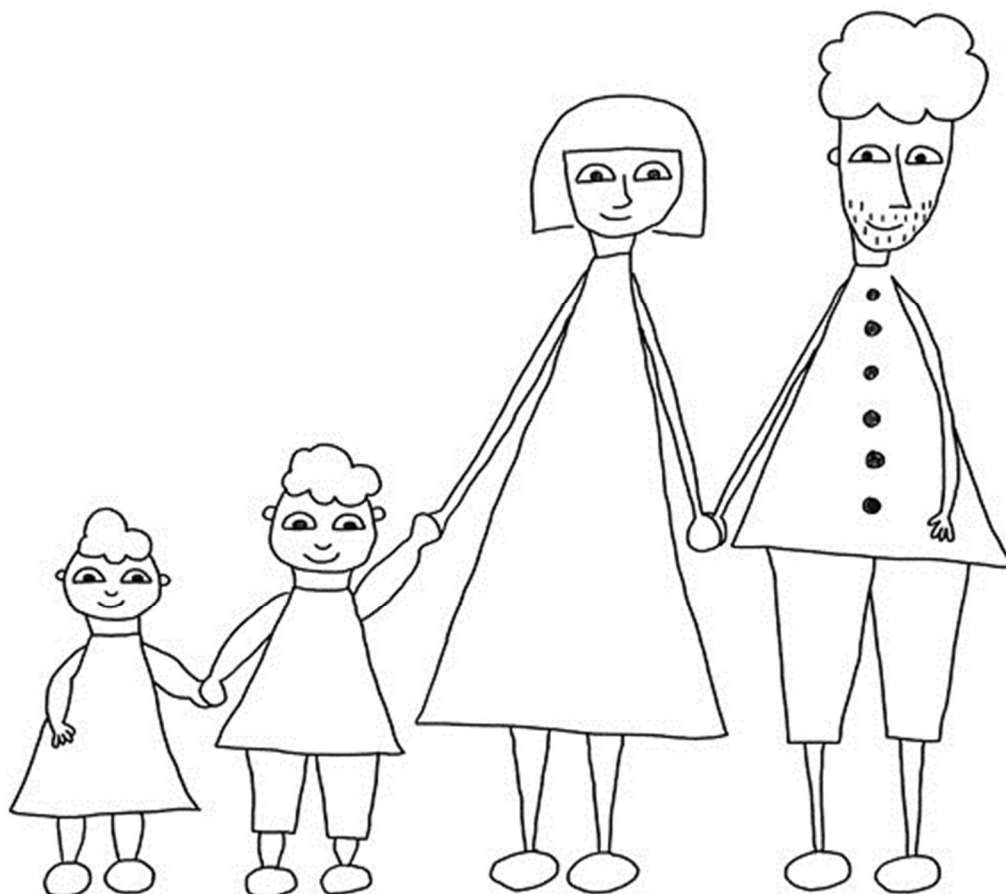
Однажды Тихон уснул у меня на руках. Мы лежали с ним в обнимку около часа, и я наслаждалась каждой секундой, понимая, что таких моментов раньше у меня почти не было. Да, да, третий ребенок, но такой безмятежный момент был чуть ли не первый раз.

Что же было с первыми двумя детьми? – спросите вы. Просто они оказались погодками. Когда старшему было пять месяцев, я узнала, что беременна во второй раз. И это через четыре месяца после кесарева. Как вы думаете, смогла ли я насладиться младенчеством старшего сына? Конечно, нет... Мне нельзя было поднимать его на руки, меня тошнило, когда я купала его в ванной, я недосыпала катастрофически, а ведь беременным так хочется спать, мне надо было ездить по врачам и следить за рубцом регулярно, оставляя малыша надолго без меня. А как я плакала в роддоме, скучая по нему!

Ведь ему был всего год и месяц, когда родился младший брат. Сейчас я понимаю, какой же он был еще маленький и неготовый к этому!

Смогла ли я насладиться младенчеством хотя бы этого младшего? Конечно, нет. Когда я кормила грудью, старший ревновал и падал на пол в истерике. Когда старший, еще неуверенно бегая по дому, хотел со мной играть, мне нельзя было оставить младшего, ведь он тоже

нуждался во мне. Им обоим даже поплакать от души нельзя было, чтоб никто не «шикал», потому что один мог разбудить другого. И миллион, миллион таких моментов в день, когда ты разрываешься. Когда одному год, а другому пара дней, когда оба они еще совсем ручные, а рук всего две.



До Тихона у меня никогда не было возможности побыть наедине с одним ребенком! Я даже не знала, какой это кайф. Я не могла позволить себе вот так валяться с малышом в обнимку, потому что всегда был второй малыш, который хотел есть, спать, играть или просто к маме.

Я обожаю своих старших погодков, сейчас они постоянно играют вместе, позволяя мне, например, писать эту книгу. Но в трезвом уме и твердой памяти я против погодков, как бы жестко это ни звучало. По крайней мере с такой маленькой разницей.

Только сейчас я по-настоящему наслаждаюсь некоторыми моментами материнства, которые раньше были мне недоступны.

И только сейчас понимаю, как много упустила тогда...

Комментарии подписчиц:

«Мы с братом погодки, для нас, взрослых, это очень круто! Но когда я вспоминаю свое детство, оно постоянно ассоциируется у меня с

нашими драками и вечно раздраженной, кричащей мамой. Потом моя подруга стала мамой погодков. И глядя на нее с валерьянкой, я еще больше укрепила в мысли, что хочу насладиться материнством».

«Мы с моей сестрой погодки. Мама рассказывала, что сестра в 1,5 года просила покачать ее на качелях, но у мамы на руках была маленькая я, и она отвечала: «Ты уже большая, можешь сама покачаться, мама не может». Сейчас моему сыну год и десять, и представляю, если бы он подошел ко мне и попросил моего внимания, а я ему ответила бы: «Ты уже большой, поиграй сам».

«У наших детей разница год и девять. Погодки – это как будто смотришь фильм в разных комнатах, постоянно перебегая из одной в другую. В итоге, считай, фильма не видел. Не видел, как растут твои дети, не додал внимания, не насладился многими моментами».

Людмила Петрановская приводит в пример на эту тему «возраст овчинной шапки». У некоторых племен существовали практики, регулирующие разницу в возрасте между детьми. Момент, когда мужа снова можно было допускать в шатер к жене, определяли старейшины оригинальным способом: в малыша бросали тяжелой шапкой из овчины. Если он устоял на ногах – значит, уже хорошо ходит, к рождению младшего и вовсе будет уверенно бегать. А если упал – значит, еще рано папе «требовать продолжения банкета». Ведь взрослый человек не может долго нести на руках двоих младенцев. Если один ребенок на руках или привязан к матери, важно, чтобы другой бежал следом сам. А это значит, разница в возрасте хотя бы три года.

Комментарий подписчицы:

«Мы сознательно и добровольно планировали погодков. Конечно, я не осознавала, что быть беременной с маленьким человеком трудно. Каждая прогулка превращалась в ад – себя-то с пузом трудно одеть, да еще и сына. Но старший был ангелом, и, глядя на него, не было и мысли, что второй малыш будет не такой. Ребенок родился не совсем здоровый. И с ним даже с одним очень сложно».

Однако разницу в возрасте именно три года нельзя назвать самой удачной. Это и кризис трех лет у старшего ребенка, и его выход в детский сад (а значит, связанная с ним адаптация). Если на это наложить рождение малыша, можно наткнуться на массу сложностей.

Комментарий подписчицы:

«У наших детей разница три года и один месяц. Кризис трех лет на пике, навыки самостоятельной игры отсутствуют, играть только с мамой/папой/бабушкой. Один не остается. Младенец при этом на груди бесконечно. Честно признаться, нервишки пошаливают, несмотря на огромную помощь мамы и мужа».

В 5–6 лет у детей появляется желание заботиться о ком-то. Именно тогда они начинают просить завести домашнее животное или родить

братика/сестричку. Удачно, если следующий ребенок родится именно во время этого желая.

Комментарий подписчицы:

«У нас два сыночка с разницей 5 лет. Старший маленького ждал так трепетно – в дочки-матери меня играть просил. Как родился братик, стал мне помогать – последит за малышом, ползунки его вешает каждый день, песенкой отвлечет, даже сам их сочиняет. Очень расстроился, что не может сам молочком кормить. Ему в 5 лет кажется, что он совсем большой по сравнению с младшим братом, но мы-то знаем, что он тоже еще малыш. Ревность все равно есть, конечно. Но она не так остро ощущается. А маленький как его любит! Аж трясется весь, как вместе играть хочется!»

Когда старшему ребенку 7 лет – тоже не самое удачное время. Ведь первоклассник проходит нехилую адаптацию к новым условиям жизни, ему нужно много внимания – новый класс, школа, уроки, отношения с учителями... А если у вас в это время на руках малыш орет, то вам не до школы. Тем более семилетка на фоне младенца кажется таким взрослым, сам справится! На самом деле он еще ребенок и ему очень нужно ваше активное внимание.

Комментарии подписчиц:

«У моих разница 7 лет. И это просто кошмар. Хоть разорвись на две части!»

«Я родила сына, когда дочка пошла в первый класс. Ей было тяжело – брат + школа = болела ОРЗ очень часто. Но к лету все наладилось».

Когда старший в переходном возрасте, и особенно если проходит его остро, не стоит рожать малыша. Подросток и так живет в мыслях «я никому не нужен», «я плохой», а вы еще и укрепите его в этих мыслях, если «на замену плохому подростку» родите себе ляльку и будете уделять ей все внимание. Слишком высок риск навсегда потерять связь с подростком.

Общее правило для всех возрастов – не стоит совмещать рождение брата/сестры с любыми переменами в жизни ребенка: с походом в сад, школу, переездом, разводом и так далее.

Один стресс в один промежуток времени. Этого более чем достаточно для детской психики. А то, что рождение братика или сестры для ребенка это всегда стресс, надеюсь, вы и без меня знаете...

И самое главное – ориентируйтесь на свои отношения с мужем. Вы никогда не сможете просчитать все риски, но если вы команда, если у вас взаимопонимание и крепкая любовь, то вы пройдете и кризис трех лет с младенцем на руках, и подростковый ужас, и даже от погодков не содохнете (хотя здоровья потратите изрядно).

Но имейте в виду – все это преимущественно касается родительского удобства и здравого смысла, а не крепости отношений ваших детей. Я убеждена, что близость братьев и сестер не зависит от разницы в возрасте. Некоторые погодки не могут найти общий язык, тогда как некоторые братья и сестры с разницей в 15 лет общаются душа в душу. Как и наоборот. Никакой закономерности нет.

Изучая различную литературу на тему братьев и сестер, читая ваши истории в комментариях, воспитывая своих детей и будучи младшей из двойни девочек и старшей сводной сестрой брату и сестре, я думаю вот о чем.

Решаясь рожать второго, третьего или десятого ребенка, надо понимать, что они все окажут колоссальное влияние друг на друга.

Их характеры, достижения, неудачи, комплексы, умения, их жизненные пути будут формироваться с учетом друг друга. Они неизбежно будут ревновать и конкурировать. Кто-то больше, кто-то меньше, кто-то явно, а кто-то скрыто. Они будут постоянно подвергаться сравнениям – самих себя друг с другом, родительским (как бы вы ни старались этого избежать) и окружающих. В этих сравнениях кто-то будет проигрывать. Кому-то будет больно и обидно. А вам как родителям чаще всего! Потому что они все ваши дети и вы хотите, чтобы каждый из них был лучшим. Но это невозможно.

Старший ребенок не обязан быть вам помощником в уходе за новорожденным. Когда он будет готов ухаживать за малышом, он родит его себе сам!

Также не думайте, что вы делаете старшему великое одолжение под названием «чтоб эгоистом не вырос». Эгоистом можно вырасти и в большой семье. А можно быть внимательным к людям, не имея братьев и сестер.

Рожая второго/третьего/пятого ребенка, надо быть готовым стать родителем не просто «еще одного ребенка», а родителем сразу нескольких детей. Задумайтесь, это большая разница!

Мы рожаем детей не друг для друга, не потому, что «сыну нужен братик», «будет с кем играть» и так далее. Мы рожаем детей, только исходя из своего взрослого желания и взрослой ответственности за этих детей.

Мы должны отдавать себе отчет – они могут родиться совершенно разными людьми, с разным темпераментом, интересами, талантами, им может быть не о чем говорить, у них может не быть совместных игр, они вообще могут не любить взаимодействовать друг с другом (например, два жестких интроверта). Они могут разойтись как в море корабли, едва покинув родительский дом, и в лучшем случае отправлять друг другу эсэмэски, поздравляя с Новым годом и днем рождения. И это тоже вариант нормальных братско-сестринских отношений.

Комментарий подписчицы:

«Мы с братом в детстве очень дружили. Студентами помогали друг другу, поддерживали отношения. Я даже говорила, что поеду учиться только туда, куда брат. Но в итоге осталась со своей семьей и детьми. А брат много где поездил, общение как-то сошло на нет, даже не знаю почему. Я пыталась общаться, но он как-то не горит желанием...»

Представьте, каково будет ваше разочарование, если вы рожали не просто ребенка, а «ему братика», и вдруг эти «братики» не сойдутся?

А еще второй ребенок может родиться с какими-нибудь особенностями, и вы чаще будете проводить с ним время в больницах, чем дома все вместе. Да, такое тоже бывает, и там о братско-сестринской любви и речи нет.

Как и во многих вопросах, не пытайтесь решать за других. Не решайте за вашего ребенка, что ему непременно нужен брат или сестра. И уж тем более не решайте за него, что он обязан его обожать. В том числе потому, что вы все продумали и «родили погодков специально, чтоб детям было весело вместе».

Подумайте.

Искренне хотите?

Потянете?

Тогда делайте так, как комфортнее и проще вам, родителям. И не сваливайте эту ответственность на детей, мол, «им так будет лучше». Как им будет лучше, не знает никто. Даже вы.

Как подготовить старшего к рождению младшего?

– Доченька, ты братика хочешь?

– Хочу!

– Тогда спи!

Многие родители начинают готовить старших детей к появлению младших еще до момента зачатия. Ребенок пока только в планах, а мама уже заискивающе спрашивает: «Ну что, хочешь братика или сестренку?» Конечно, она надеется на прыжки от счастья с криками «Да-а-а-а!». Но некоторые дети честно отвечают: «Не хочу». И что тогда маме делать? Похоронить свою мечту о большой семье?

Запомните и запишите себе список запрещенных вопросов:

- **Хочешь братика или сестренку?**
- **А кого ты больше хочешь – мальчика или девочку?**
- **Как ты ее/его хочешь назвать?**

Этими вопросами вы не вовлекаете старшего в важный вопрос для всей семьи, а перекладываете на него свою взрослую ответственность за принятие жизненно важных решений. Это инфантильно и неразумно – задавать ребенку подобные вопросы. Как бы он ни ответил, это может сработать против него. Объясню.

- **Хочешь братика или сестренку?**

1) «Хочу!»

А вдруг у вас не получится зачать? Или выносить? А вдруг вы передумаете еще по сотне различных причин заводить других детей? И что тогда? Ребенок усвоит, что его желание ничего не значило. Родители спросили, он радостно согласился, но никакого ребенка не появилось. Разочарование полное. И миллион ненужных вопросов «почему».

Или все получится. Все хорошо! Хотел братика? Получите, распишитесь. Но старший все равно ревнует, обижается, конкурирует. Вы ему: «Ты же сам хотел братика». Но маленький ребенок не знал, что конкретно он хочет! В силу отсутствия жизненного опыта он понятия не имеет, что такое брат или сестра. Когда отвечал «хочу», он представлял, как они вместе будут играть в настольные игры, а не то, что малыш будет плакать, мама будет уставать, а папа вместо ежедневного вечернего чтения теперь будет купать малыша.

Вы же не спрашиваете у монаха-отшельника, стоит ли вам выходить замуж и учиться на копирайтера? Потому что он об этом ничего не знает! Так зачем спрашивать у маленького ребенка, стоит ли вам заводить еще детей? Помните, в первую очередь вы рожаете ребенка себе, а не «ему братика».

2) «Не хочу!»

Допустим, вы спросили у ребенка про желание иметь брата или сестру и получили отрицательный ответ. Расстроились. И что дальше? Реально рожать не будете? Или родите, наплевав на желание ребенка? Зачем тогда задавать этот вопрос, если на самом деле ответ на него ничего не изменит?

- **А кого ты больше хочешь – мальчика или девочку?**

Скажите, вы как-то можете повлиять на это? Вот сказал ваш сын: «Хочу братика», и что – реально родите ему братика, как по заказу? Сейчас есть возможность выбрать пол будущего ребенка с помощью процедур по искусственному оплодотворению. Если вы собираетесь делать

именно так и выбор предоставить старшему ребенку – не вопрос. Но таких семей меньше одного процента.

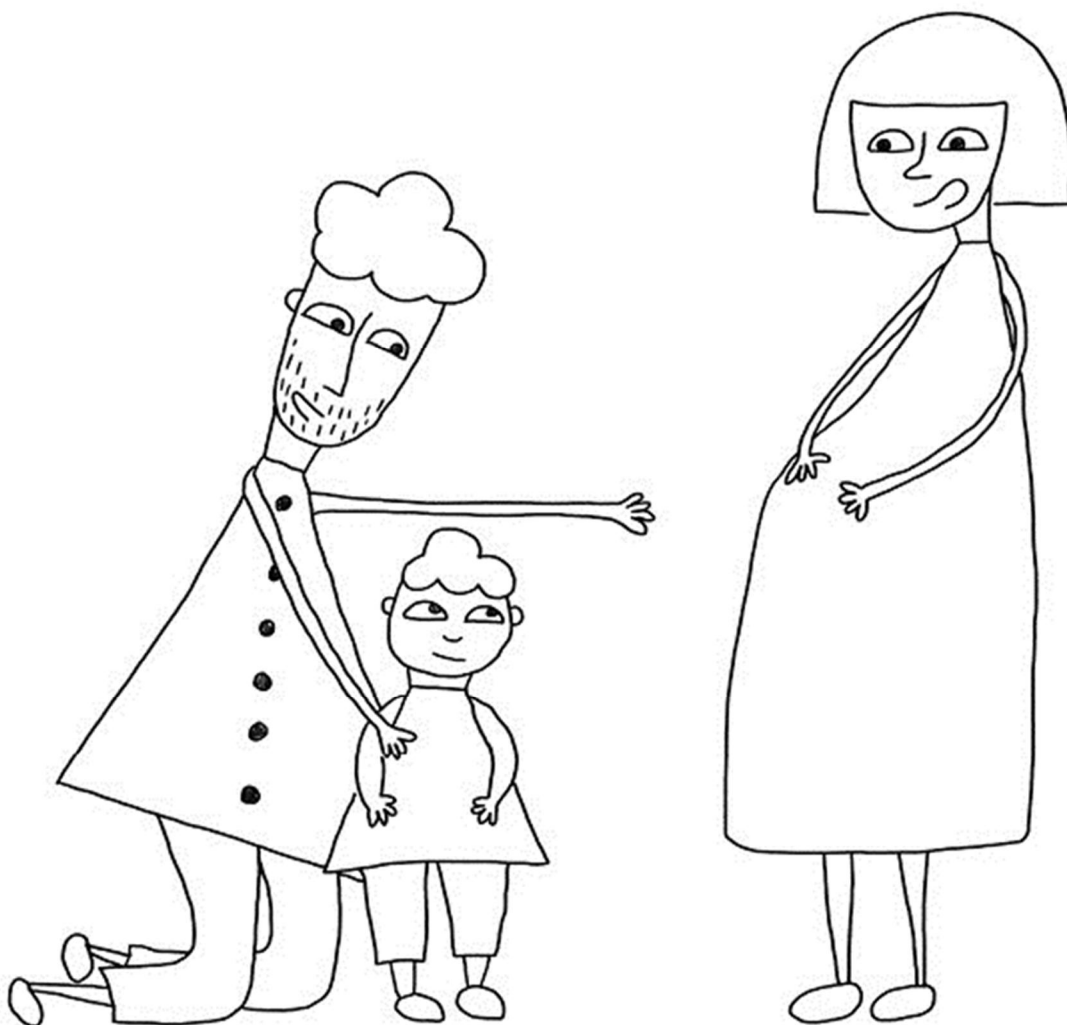
А если вы относитесь к остальным 99 % людей, которые понятия не имеют, кто у них в этот раз родится, зачем задавать ребенку такой вопрос? Если в итоге родится не тот, кого он «заказывал», ребенок очень расстроится. И отношения с братом или сестрой будут изначально исходить из разочарования.

- **Как ты хочешь назвать нашего будущего ребенка?**

А если ваша дочь хочет назвать сестру Ариной, при том, что вы вообще ждете мальчика? Или Ариной звали первую любовь вашего мужа, и теперь вы ненавидите это имя... Или ребенок может выбрать имя из сказки – Моана, Буратино, Дюймовочка, Фиксик... Будете так называть?

В том-то и дело, что решение за вами, родители. Мнение ребенка вы спрашиваете только для развлечения, а не потому, что реально собираетесь назвать младшего так, как велит старший. Выбор имени человеку на всю жизнь – большая ответственность. Даже взрослым тяжело ее нести, что уж говорить о детях. Не надо играть в эти игры. Примите свое взрослое решение и сообщите об этом ребенку.

Но как сообщить? Когда сообщить?



Я никогда не скрывала от окружающих свою беременность. Начиная с двух полосок на тесте о ней знали почти все – муж, семья, дальние родственники, друзья, знакомые, знакомые знакомых и подписчики в соцсетях. У меня нет никаких предрассудков на эту тему, нет суеверий и опасений, что «сглазят». Конечно, мне знаком страх – а вдруг что? Выкидыш, замершая, еще какие проблемы... Но носить страх в себе и бояться в одиночестве еще ужаснее. Поэтому я сразу делюсь с окружающими. Так мне спокойнее. Ни от кого не скрываю, не прячусь, со всеми открыто говорю. Со всеми, кроме моих детей. Им как раз я сообщаю в последнюю очередь.

Во-первых, действительно может случиться что угодно. Особенно на ранних сроках. Объяснять окружающим взрослым свои нюансы по здоровью неприятно, но они точно поймут. А вот разжевывать ребенку, что такое выкидыш и почему его братик теперь не родится, – врагу не пожелаешь. Сложно и больно. Для ребенка это может стать настоящей травмой.

Комментарий подписчицы:

«Есть печальный опыт. Сказали сыну сразу, как узнали. Ему было пять лет. А потом случился выкидыш... Ребенок жутко переживал».

Во-вторых, у детей до пяти лет совсем другое представление о времени. Для них «скоро» – это с минуты на минуту. Они не понимают, что такое позавчера, послезавтра, через неделю и тем более через девять месяцев. Если в самом начале беременности рассказать о ней старшему ребенку, он вас просто замучает вопросами: «Ну, мам, ну когда? А завтра он родится? А когда родится? А я хочу, чтобы он быстрее родился». Но помимо того, что он замучает вас этими вопросами, он еще и сам перегорит. Устанет ждать и потеряет интерес. Долгое ожидание никому не приносит особой радости.

В-третьих, если вы сообщите ребенку о своей беременности еще до того, как узнаете пол будущего малыша, то старший точно что-то там себе нафантазирует. Он будет мечтать, что вы родите ему именно брата или именно сестру. Придумает имя, начнет готовить машинки братику или куколок сестре... А потом вы как обухом по голове ошарашите его новостью о том, кто там действительно у вас в животе живет.

В Интернете полно видео о том, как родители сообщают ребенку, что у них родится ребенок не того пола, которого хотел старший. Посмотрите на эти крокодильи слезы и истерики. Может, и правда подождать?

Подождав несколько месяцев, вы сможете порадовать старшего ребенка точной информацией, кто именно и когда родится. Вероятно, вы уже будете знать имя и сразу скажете ребенку: «В животе живет твоя сестренка Маша». Так вы избавите ребенка от ненужных ожиданий и фантазий.

На мой взгляд, идеально сообщить старшему ребенку о своей беременности тогда, когда:

- **уже виден живот;**
- **он сам спросит.**

Обычно это шестой-седьмой месяц беременности. И до родов осталось не так уж долго, то есть ребенок не успеет надоесть вам и себе вопросами и мучительным ожиданием. Вы уже будете знать пол, вероятно, даже имя. Информация будет максимально конкретной и понятной. А пары месяцев вполне хватит, чтобы подготовить старшего к рождению младшего.

Хотя бывает, что дети замечают животик раньше. В таком случае тянуть не стоит, говорите, как есть.

Комментарий подписчицы:

«Моему сыну 4 года. Срок у меня 16 недель. Я не хотела ему говорить до последнего. Но сын видит мой живот и сам спрашивает: «Мама, а почему у тебя такой большой живот? Там что, малыш живет?» И эти вопросы повторяются регулярно».

Как сообщить?

Отвечайте только на поставленный вопрос:

- Мама, почему у тебя такой большой живот?
- Потому что я беременна. Это большая радость для нашей семьи.
- Ого! А кто там в животе?
- Там твоя сестренка Алиса.
- И когда она родится?
- Летом. Когда снег растает и вырастет зеленая трава.

Понимаете? Не надо сразу вдаваться в подробности, описывать, откуда дети берутся, как вы с папой этого хотели и коронное: «Но мы будем любить тебя так же сильно, не волнуйся». Ребенок еще не волнуется! Это вы волнуетесь, а у него все в порядке. Так что не бегите впереди паровоза. Ребенок может вообще после первого же вопроса убежать играть, а прийти с расспросами только через неделю, когда переварит эту информацию. Не стоит сразу вываливать слишком много подробностей на малыша.

Если ребенок сам не спрашивает, откуда у вас взялся большой живот, можете инициировать этот разговор месяцев в 6–7. Не на бегу, а сесть и поговорить, устроить из этого небольшой праздник. Можно даже с тортиком. Но тоже без кучи ненужной информации. Вкратце и с любовью.

Итого:

- **Рассказать ребенку в 6–7 месяцев беременности.**
- **Сразу сказать пол и имя будущего ребенка, если уже известно.**
- **Отвечать только на заданные вопросы.**
- **Не вдаваться в ненужные нюансы.**
- **Быть спокойным и доброжелательным.**

Краткая конкретная информация, поданная доброжелательно и вовремя, скорее всего, будет воспринята ребенком легко. Она не даст ему ложных ожиданий и уже станет частью подготовки к тому, что скоро его жизнь полностью изменится.

Но просто рассказать недостаточно. Нужно максимально подготовить ребенка к тому, что его ждет. Ведь большинство детей толком не понимают, что такое – иметь брата или сестру. Да и родители сами дают ложные надежды:

- «У тебя родится сестренка, и вы будете с ней играть!» – хотя играть вместе они начнут только через несколько лет.
- «Это будет твой самый близкий человек на свете!» – самый близкий человек, который отнимает внимание мамы и папы.

Никто не рассказывает, что мама будет уставать в два раза больше. А видеть ты ее будешь в два раза меньше. Что до совместных игр тебе придется терпеть младенческие оры, даже по ночам, придется делиться любимыми игрушками, возможно, придется пережить период драк...

Об этом все молчат. И правильно делают. Если рассказать всю правду, то можно заранее плохо настроить старшего ребенка по отношению к младшему. Но все же основную правдивую информацию дать ребенку стоит.

Как это лучше сделать?

За месяц-два до предполагаемой даты родов вы можете сделать красивый календарь ожидания малыша, как делают календарь ожидания Нового года. В самом конце там будет красным цветом выделена примерная дата родов. Чтобы, когда ребенок в сотый раз спрашивает о рождении малыша, вы показывали ему дату в календаре. Можете вместе отсчитывать дни до нее. Или поручить ребенку ежедневно зачеркивать прошедшие даты. Помимо прочего, в этом календаре регулярно будут задания, связанные с новым ребенком.

Например:

- Показать старшему ребенку его младенческие фото и видео.
- Рассказать, как выглядят новорожденные. Можно показать видео в Интернете. Обязательно объяснить, как выглядит пупочная ранка. Иначе ребенок может сильно испугаться, когда увидит зеленку, прищепку и засохшую кровь.
- Рассказать, что малыши не умеют ходить, сидеть, переворачиваться, даже держать голову. Что первое время они просто лежат на спине, и все.
- Объяснить, что первое время малыш не может ничего схватить своей рукой. Что ручки у него еще не развиты, как бы не слушаются его. Что давать ему игрушки не надо, можно просто показать, потрясти погремушкой. Часто старший ребенок ждет малыша из роддома, готовит ему подарок и при встрече пытается ему вручить. А малыш «не берет». Тут слезы старшего, расстройство и долгие объяснения родителей. Так вот, проще эти объяснения проводить не под фон младенческого ора, а заранее.
- Рассказать, что малыши часто плачут. Они не умеют разговаривать, а поэтому любое желание – поесть, поспать, перевернуться – выражают через слезы.
- Рассказать о кормлении грудью. Если есть такие фото и видео из младенчества старшего ребенка – показать ему. Также можно найти в Интернете специальные видео на эту тему для детей.
- Если вы ждете ребенка другого пола, самое время рассказать, как там все устроено у мальчиков или у девочек. Чтобы при смене подгузника

ваш сын не испугался: «Мама! Смотри! У нее писю оторвали!» А дочь не начала говорить: «Фу! Что это у него такое?»

- Вовлекать старшего ребенка в дела, связанные с младшим, и включать их в календарь ожидания. Например, можно вместе поехать в магазин за одеждой для новорожденного.
- Сходить вместе на УЗИ.
- Вместе собирать кроватку для малыша.
- Поговорить со старшим и попросить его обменять свои старые, ненужные игрушки на новые для взрослых. Наверняка ему уже неинтересны всякие «грызунки» и погремушки. Он может отдать их будущему малышу, а вы ему за это купите что-то существенное. Например, самокат. Просто так, без предупреждения, не забирайте!
- То же самое с детской одеждой, которую вы собираетесь забрать у старшего в пользу младшего.

Таких вариантов можно набросать много, вектор я вам задала.

По итогу таких действий у старшего ребенка должно сложиться ощущение, что вы – команда, что вы вместе всей семьей ждете малыша и готовитесь к его появлению на свет. А не что еще до его рождения родители стали уделять ему меньше времени, ведь для малыша нужно кроватку собрать и игрушки купить. Понимаете?

И еще один важный момент, который является неотъемлемой частью подготовки старшего к рождению следующего ребенка: тренируйте расставание.

Подробно об этом написано в главе «Как уезжать от ребенка?».

Часто бывает, что малыш впервые теряет маму на несколько дней именно тогда, когда она уезжает в роддом. До этого она 24 часа 7 дней в неделю была с ребенком, холила его и лелеяла, ревностно относилась к няням, не оставляла с бабушками, боясь нарушить привязанность, не уезжала надолго. Она всегда была очень, очень хорошей матерью. А потом вдруг раз и пропала на 3–5 дней. Или дольше – никто же не знает, как там все сложится. Некоторых мам кладут на сохранение на месяцы. Представьте себе, что переживает ребенок, до этого никогда с мамой не расстававшийся? А потом мама вдруг возвращается, но не одна, а с другим ребенком. Как думаете, это заложит хорошую основу для отношений братьев-сестер?

Комментарии подписчиц:

«Старшую совсем не подготовила к своему отъезду в роддом. Пришлось срочно ехать ночью, будить ее не стала. Потом было очень сложно».

«В начале ноября резко положили на сохранение в роддом. Думали, что обойдется несколькими днями, а в итоге две недели... Дочка, 1,7 года,

осталась с папой и бабушкой дома. Я уже две недели как дома, а дочь от меня не отходит, начались жуткие беспричинные истерики, и слово «мама» не сходит с ее уст».

Как только вы узнали, что беременны, начинайте тренировать расставание. Это тренировка не только для ребенка, но и для вас. Вам в первую очередь нужно научиться доверять ребенка надолго другим людям. Уезжайте сначала на час, потом на два, потом на полдня, потом на сутки, потом на выходные. Ребенок должен потихоньку запомнить, что да, мама может уезжать, но она всегда возвращается. Это будет его успокаивать, ему будет легче ждать вас из роддома. А вам будет легче находиться в роддоме, зная, что ребенок в надежных руках с проверенными людьми.

Конечно, все, описанное выше, не гарантирует полного отсутствия переживаний после рождения младшего ребенка. Но точно уменьшит их. А то, что будет ревность, – так это даже хорошо. Почему? Читайте в следующей главе...

Братья и сестры

– Дима, ты рад, что у тебя есть два братика?

– Ну-у-у... Вообще-то я собаку хотел.

Меня всегда настораживает, когда я слышу от кого-то: «У нас родился малыш, но старший не ревновал ни минуты, вообще не переживал».

Ребята, это дурной знак. Такого не бывает. Не бывает, чтобы маленький человек совсем не волновался из-за появления другого маленького человека в доме. Даже мы, взрослые, немного переживаем эти изменения, нам требуется время, чтобы адаптироваться к новым условиям жизни. А это ребенок! И если он не показывает своих переживаний, радоваться рано.

Радоваться рано, потому что:

- **Вероятно, ребенок не умеет открыто проявлять негативные эмоции, потому что на них в семье стоит запрет: «не реви – ты же мужчина», «когда ты плачешь, ты такая некрасивая», «злиться нехорошо, никто злых не любит», «это твой братик, ты должен любить его».**
- **Вероятно, ребенок «подсел» на похвалу от вас, он знает, что его похвалят за то, какой он хороший брат/сестра, не хочет расстраивать маму и папу.**
- **Вероятно, ребенок просто интроверт и все переживания проходят у него внутри.**

Хотя лучше бы переживал открыто. Никто не застревает в ревности, если родители помогают это прожить. Неизвестно, в какой форме потом вылезут наружу скрытые переживания. Энурез, откаты в развитии, ненависть к брату или сестре в более старшем возрасте, даже заикание...

Часто при рождении младшего старший впадает в регресс – просит дать ему соску, покачать на ручках, может начать писаться. Конечно, это крайние случаи, но только на них родители обращают внимание.

Обычно однополые дети ревнуют сильнее разнополых. Ведь разнополые так и остаются единственным сыном и единственной дочерью. Тогда как однополые дети – это прямые конкуренты.

Мальчики ревнуют сильнее девочек. Соперничество заложено у них природой.

Чем меньше разница в возрасте, тем сильнее может быть выражена ревность.

Погодки ревнуют сильнее двойняшек. Потому что двойняшки себя по отдельности не представляют.

То есть сильнее всего ревность проявляется у мальчиков-погодков. Бинго! Именно мой случай. Так что про детскую ревность я знаю много.

Помните: отношения братьев и сестер вынужденные! Они не выбирали друг друга. Поэтому и не обязаны друг друга обожать. Не задавайте им эту планку.

Такой разговор состоялся у меня со старшим сыном, когда ему было всего 2,5 года:

– Ты только моя мама!

– Нет, малыш, я твоя мама и мама Левы. Ваша общая мама.

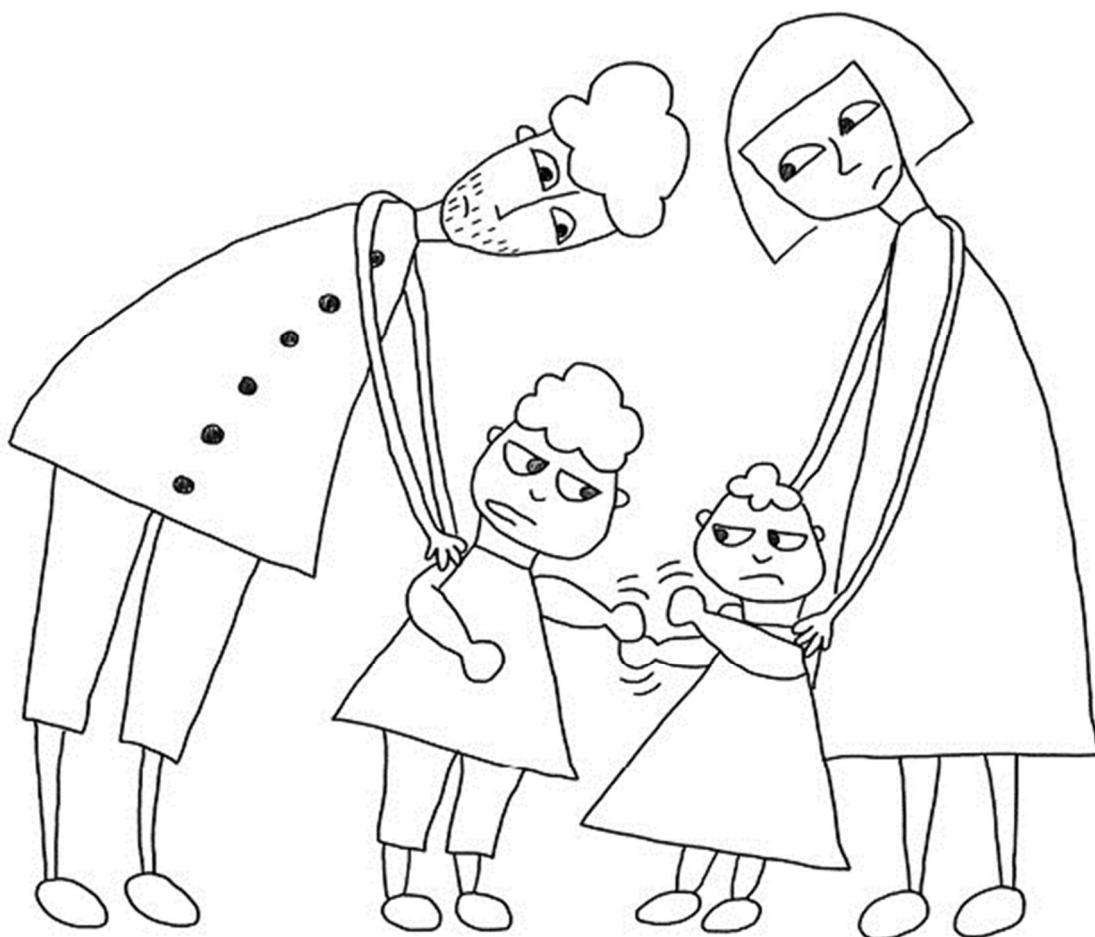
– Нет, только моя!

– Ну как же так... Кто же тогда мама Левы?

– Никто. У Левы папа есть.

Пугающий диалог, правда?

Комментарии подписчиц:



«Очень ревновала к младшей сестре, очень! Все свои переживания помню. Все это повлияло на то, что я всю жизнь хотела только одного ребенка, и не больше. Сейчас с сестрой отношения ровно дружелюбные. Никакой вражды нет. Недавно с родителями затронули эту тему, так они до сих пор уверены, что никакой ревности между нами не было».

«У моего старшего на фоне запертых эмоций и переживаний, связанных с рождением младшего, развилась астма. Братья до сих пор ненавидят друг друга».

«Нашему старшему пять лет. Младшему – пять месяцев. Перед сном как-то он заплакал и сказал: «Хочу быть малышом, как Витя, потому что Вите вы рады и улыбаетесь, а меня только ругаете». У меня сердце кровью обливалось после услышанного, но, с другой стороны, я радовалась, что сын сам об этом мне сказал».

«Да я ненавидела брата! Как сейчас помню, мне было 10, когда они притащили эти три килограмма писка и кашешек из роддома. Чуть меньше чем за месяц до моего дня рождения. И положили на мою кровать! Ну и какие гости у меня могли быть, скажите? Уже позже пришла терпимость, а потом и любовь».

«Мне было 19, когда родилась сестра. Первую пару недель был кайф. Потом меня стали заставлять с ней гулять каждый день по два часа. Парни перестали смотреть мне вслед, когда я проходила мимо с коляской. А бабушки у подъезда перешептывались. Потом мама стала приносить мне ее в кровать по утрам, чтобы самой немного отдохнуть. А я злилась, ведь малышка постоянно колотила ногами по мне и подушке. А потом она стала ползать, ходить и портить мои вещи. Бедная мама, она разрывалась. Сейчас сестре восемь. Мы живем отдельно. И я очень скучаю».

Хотя ничего ужасного в ревности нет!

Я всегда говорю: ревность – это хорошо! Если ваш ребенок открыто ревнует, если он истерично переживает – супер! Значит, он открыт эмоционально по отношению к родителям и младшему ребенку. И вам легче с этим справиться, чем тем родителям, чьи дети «ни минуты не ревновали».

Это частый случай – в детстве, живя с родителями, братья и сестры нормально общались, не дрались, по мнению родителей, не ревновали, не было никакого явного соперничества. А как только выросли, стали друг другу практически чужими людьми. Звонят по большим праздникам поздравить, и, в общем, все.

Комментарий подписчицы:

«Мы просто друг друга терпели, родители запрещали драться, обзывать, ссориться, за любой конфликт наказывали обоих, заставляли общаться, вот мы и общались, а выросли, разъехались, ничего нас не связывает, мы слишком разные, и разошлись как в море корабли».

У нас с сестрой-двойняшкой наоборот. С самого раннего возраста и лет до шестнадцати мы жестоко дрались – Рита мне ломала палец, например, а я ей втыкала вилку в горло. Выданные волосы и расцарапанное лицо – вообще рядовые мелочи. Мы постоянно ссорились, были периоды, когда мы не разговаривали друг с другом месяцами.

Но сейчас, видит Бог, мы близкие друг другу люди. С ней мне очень комфортно общаться, она интересный и добрый человек, всегда готовый помочь, поддержать. Я стараюсь быть такой же для нее. Очень сильно ее люблю и горжусь ею. И мне греют душу наши отношения.

Комментарии подписчиц:

«С сестрой 2,5 года разница. В детстве убивали друг друга – я чаще, так как я старше. А сейчас жить друг без друга не можем. Больше я не могу. Вот такая ирония».

«Мы с братом погодки. Я до 14 лет его ненавидела. А потом мы почему-то так прониклись друг другом, что месяц проспали в обнимку. И до сих пор неразлейвода».

Поэтому не стоит волноваться – при адекватном поведении родителей ревность быстро пройдет.

Хотя конкуренция может остаться. Особенно если у вас мальчики. У них конкуренция заложена самой природой. Невозможно сказать доброе слово одному из наших сыновей, чтобы второй не прибежал и не спросил: «А я? А меня?»

И даже если рядом нет этого второго, то похваленный тут же спросит: «А Дима?», «А Лева?». Кто первый до калитки детского сада, кто первый проснулся, кто быстрее оделся, кто больше съел, кто выше прыгнул, кого мама больше любит, к кому друзей пришло больше, у кого молока в чашке больше налито и так далее. Это особо не мешает им дружить и постоянно вместе играть.

Да, два самца на одной территории должны конкурировать. Нет задачи, чтобы ребенок никогда не конкурировал. Это невозможно. Это как ставить задачу, чтоб в Москве никогда не шел снег.

Но бывают и менее явные признаки беспокойства ребенка, чем открытая конкуренция. Родители обычно заняты новорожденным и не замечают этого. Или списывают на плохое поведение, плохое настроение, слабое здоровье.

Когда родился младший сын, открытой ревности у старших братьев к нему не было. Они не говорили «унеси его обратно» и тому подобное. Наоборот, они старались и стараются быть хорошими братьями и сыновьями. Помогают нам с Тихоном, целуют его. Но я видела, что тем не менее они переживали появление нового члена семьи. Старший сын стал хуже засыпать вечером, просил сидеть с ним долго-долго, постоянно просил приласкать и обняться. Средний сын стал более плаксивым.

Как бороться? Давать старшим двойную дозу любви и понимания. Стараться принимать их эмоции, зная, что всем нам нужно время для адаптации к новым условиям жизни.

Я очень рада, что когда-то прочитала книгу Адель Фабер и Элейн Мазлиш «Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно» (хотя намного больше мне нравится ее оригинальное название на английском «How to help your children live together so you can live too»). Понимать своих детей мне теперь намного легче. Предлагаю вам прекрасное упражнение из этой книги:

1. Представьте, что муж обнимает вас и говорит: «Дорогая, я так тебя люблю! Ты такая замечательная, что я решил завести себе другую точно такую же жену!»
2. Когда новая жена появляется, вы видите, что она очень молодая и красивая. Если вы отправляетесь куда-то втроем, люди вежливо здороваются с вами, а потом восхищенно восклицают, глядя на новую жену: «Ах, разве она не прелесть? Здравствуй, солнышко... Ты такая

красивая!» А потом поворачиваются к вам и спрашивают: «Ну, как тебе нравится новая жена?»

3. Новой жене нужна одежда. Муж роется в вашем шкафу, перебирает ваши свитера и брюки и отдает их ей. Когда вы начинаете протестовать, он говорит, что вы заметно поправились и одежда все равно уже вам мала, а ей прекрасно подойдет.

4. Новая жена быстро взрослеет. Каждый день она становится умнее и хитрее. Одним прекрасным днем вы изо всех сил пытаетесь разобраться с новым компьютером, который вам только что купил муж. Но тут появляется новая жена и говорит: «Давай я тебе покажу! Я уже все знаю!» Когда вы говорите, что разберетесь сами, новая жена начинает плакать и бежит к мужу. Через несколько минут она возвращается с ним. Ее лицо заплакано, муж нежно ее обнимает. Он говорит вам: «Ну почему ты не пустила ее за компьютер? Неужели так сложно поделиться?»

5. Однажды вы видите новую жену в постели с вашим мужем. Он ласкает ее, а она хихикает. Неожиданно звонит телефон. Муж поднимает трубку. Потом он говорит вам, что произошло нечто важное и ему нужно срочно уходить. Он просит вас остаться дома с новой женой и проследить, чтобы с ней все было в порядке.

Или приходит муж и говорит: «Вот наша новая жена. Она будет спать со мной в комнате, в одной кровати, а ты уже взрослая и будешь спать отдельно».

Комментарий подписчицы:

«Вот у меня так и было. Десять лет разницы с младшим братом. Его самый милый и тискательный возраст пришелся на мой переходный. «Ты уже взрослая, уступи». Сейчас мне 23, брату 13, никаких особых отношений между нами нет. У меня самой теперь есть дочь. Раньше я хотела много детей, но сейчас одна мысль о том, что она будет чувствовать то же самое, что и я в детстве, приводит меня в ужас».

Ну что, не самые приятные чувства, правда? Злость, обида, отчаяние, ревность... А теперь представьте, что вы сказали мужу: «Эта вторая жена меня раздражает! Я хочу, чтобы ее не было! Хочу быть одна твоя любимая!»

Прочувствуйте свои эмоции на следующие реакции мужа:

1. Это чушь! Ты ведешь себя ужасно, у тебя нет никаких оснований для подобных мыслей.

2. Эти твои слова очень меня огорчают. Если ты действительно так думаешь, держи свои мысли при себе, я не хочу этого слышать.

3. Послушай, не заставляй меня делать невозможное. Ты отлично знаешь, что избавиться от нее нельзя. Теперь мы – семья.

4. Я женился снова не для себя. Я знаю, что иногда тебе одиноко, вот и подумал, что тебе нужно общество.

5. Ну же, дорогая, забудем об этом. Мои чувства к тебе не могут измениться из-за кого-то другого. В моем сердце любви хватит на вас обоих!

Разве какой-то из этих ответов вас устроил бы? Большинство из нас, вероятно, почувствовали бы себя «глупыми», «виноватыми», «поступающими неправильно», «сумасшедшими», «потерпевшими поражение», «беспомощными», «брошенными». А кто-то бы подумал: «Наверное, я плохая жена», «Я должна была притвориться, что счастлива, чтобы сохранить хотя бы ту частицу любви, которая мне осталась», «Мне не с кем поговорить, до меня никому нет дела».

Что мы должны сделать для наших детей, когда они ревнуют, вместо того чтобы пытаться просто заткнуть им рот?

Даже взрослые люди, понимающие, что это была всего лишь игра, чувствуют себя комфортнее, когда могут озвучить свои негативные чувства.

Дети точно такие же: им нужно иметь возможность высказывать свои чувства и желания в отношении братьев и сестер. Даже не самые достойные желания.

Вместо «Нельзя говорить такое! Ты должен любить своего братика!» иногда лучше сказать: «Я не знала, что ты так к этому относишься, что для тебя это так серьезно. Я начинаю понимать, насколько эта ситуация тяжела для тебя. Должно быть, тебе тяжело постоянно видеть его рядом. Ты всегда можешь рассказать мне о том, что тебя беспокоит. Я хочу знать о твоих чувствах, потому что они очень важны для меня».

Многих пугает, что, если дать детям возможность высказывать любые чувства, они сразу же начнут проявлять их. Но!

Следует различать возможность высказывать чувства и возможность действовать. Мы разрешаем детям высказывать все свои чувства, но не позволяем им причинять друг другу боль.

Наша задача – научить их выражать свой гнев, не причиняя боли. Ни физической (драки), ни моральной (обзывательства, оскорбления). Научить детей решать конфликты, а не провоцировать их.

Но знаете, что самое сложное? Снова придется начинать с себя. Самый лучший способ обучения – это подражание. Мы обучаем детей решать конфликты, ежедневно решая при них свои, взрослые. Ребенок смотрит, как родители ведут себя в ситуации, когда у них разные точки зрения.

«Папа рывкнул – мама притихла», или «мама заплакала – папа смирился», или еще как-то. Так ребенок учится.

Устраивать разборки, кто прав, кто виноват, не имеет большого смысла, если взрослые в этой семье сами не научились решать конфликты адекватно. Тем более как только мы влезаем в роль разводящего

конфликты, дети на это подсаживаются для того, чтобы пришли мама и папа и уделили внимание.

Помните! Родители для детей не судьи, а спокойные заботливые взрослые. Поэтому в случае конфликта мы только жалеем, а не разбираемся.

Если ситуация настолько сложная, что требует родительского участия и разбора, то этот разбор не делается сгоряча. Только в состоянии покоя. Когда дети в ярости, дерутся, обижаются, бесполезно что-то объяснять им, учить и воспитывать. Во время разбора мы не оцениваем, кто плохой, кто хороший. Родитель не судья, а консультант. Мы только констатируем факты и подсказываем, как можно было бы поступить по-другому. Мы исходим не из того, что надо непременно поругать ребенка. Мы исходим из того, что любой ребенок хочет поступать лучше, но не знает как. А мы его научим.

К сожалению, обычные конфликты часто перерастают у детей в драки. Первое, что нужно сделать родителям, – это смириться с ними. Почти все дети дерутся: братья, сестры, разнополые. Дети дерутся потому, что не могут совладать со своими эмоциями. У них слабо развит самоконтроль. Чего требовать от детей, когда даже у многих взрослых он слабо развит? Признайтесь, неужели в порыве ссоры вам ни разу не хотелось стукнуть своего мужа или вредную тетку в паспортном столе? Агрессия – нормальное человеческое чувство, иногда оно даже необходимо. Зигмунд Фрейд писал о том, что инстинкт самосохранения нуждается в агрессивности, влечение к разрушению присуще каждому живому существу. Поэтому не стоит стыдить за агрессию ребенка.

То, что ребенок злится, – это нормально. Лишить человека агрессии практически невозможно, но можно попытаться направить ее в нужное русло.

Не стоит ставить себе задачу полностью ликвидировать детские драки – это родителям не под силу. Но можно их минимизировать.

1. Если дети очень маленькие, до трех лет, учить: «Каждый раз, когда ты сердисься на братика, приходи ко мне, я рядом». Перенаправляйте агрессию друг с друга на родителей.
2. Когда ребенок дерется не просто балуясь, а конкретно от злости, проговорите с ним его чувства. Ведь часто ребенок сам не понимает, что с ним происходит. «Ты злишься? Ты так сильно злишься на брата, что тебе хочется его ударить? Ты злишься потому, что брат отнял у тебя игрушку? Понимаю, это очень неприятно».
3. Предложите ребенку выплеснуть агрессию по-другому. Нет ничего хорошего, если она будет накапливаться в нем, приводя ко всяким неврозам и психозам. «Ты же знаешь, что бить людей нельзя? Зато можно бить диван. Давай вместе побьем диван». И вот вы колотите диван вместе, это и вам поможет разрядиться, и ребенку. В итоге все

переходит в смех и игру. Если нет времени и сил долго объяснять, можно просто сказать: «Злишься – побей диван».

4. В порыве эмоций не следует слишком много внимания уделять агрессору. Иначе он запоминает – чтобы получить родительское внимание, нужно посильнее стукнуть брата или сестру.

Важно не просто говорить «бить брата/сестру нельзя», а подчеркивать, что «у нас в семье драться запрещено. Всем! Бить никого нельзя».

Тут нужно пояснение. Часто родители делают акцент на том, что бить нельзя «девочек» или «младших». Не кажется ли вам, что слишком большой соблазн захотеть стать малышом или девочкой, если они находятся в таком привилегированном положении? Бить нельзя никого! Ни мальчиков, ни девочек, ни старших, ни младших. Не надо специальных условий для другого пола или возраста. Это только провоцирует на патологическую ревность и ненависть.

Комментарии подписчиц:

«У меня с братом разница 15 лет. Я младшая. И мне все детство говорили: «ты должна уступить/промолчать/не отвечать, ты же младше, старшим надо уступать». Что за на фиг? И я всю жизнь ревную брата к маме, что он с ней дольше, что ее молодость прошла с ним, что она его больше любит... Хотя брата очень люблю. Сама хочу второго ребенка, но боюсь обрекать на подобные чувства детей».

«Разница с братом 6 лет. Я его не хотела и не ждала. Не понимала, зачем нам вообще еще кто-то нужен, если нам с родителями втроем и так хорошо. Ревность была, но это не самое главное. Больше всего меня бесило, когда мама говорила: «Ну он же маленький». Изрисовал мой дневник фломастером – ну он же маленький! Смыл любимую куклу в унитаз – ну он же маленький! Съел все мои конфеты из новогоднего подарка – ну он же маленький! И так всегда, лет до пятнадцати его. Сейчас мама, конечно, раскаивается в этом, говорит: «Это вы сейчас умные со своими интернетами, а мы раньше растили вас как могли». Но не думаю, что это оправдание. С братом до сих пор отношения прохладные, он для меня так и остался «маленьким».

Если младшему все уступают – «он же маленький», – то вероятность, что он вырастет инфантильным, слишком высока. Это провальная модель: «Чем я слабее, тем больше мне бонусов, тем лучше ко мне относятся».

Комментарий подписчицы:

«У меня младший брат, разница 4,5 года. Ревновала вплоть до 17 лет. Брат был не дурак подначить меня, а мама всегда говорила, что я старшая и должна быть умнее, что мы брат и сестра и ссориться не должны. А я делала из этого свой вывод – брата больше любят».

Лучше детей «продавать» друг другу. Старшему ребенку про младшего говорить: «Смотри, он тебя так ждал из школы, он так тебя любит, все за тобой повторяет». Младшему про старшего говорить: «Смотри, твой старший брат даже пораньше из школы пришел, чтобы поиграть с тобой». Акцентируйте внимание детей на проявлениях любви друг к другу. Они есть, каждый день по многу раз, стоит просто научить детей обращать на них внимание.

Если вы вводите в семье иерархию «старший – младший», то лучше пусть она будет в пользу старшего. «Он старший, он уже вот что умеет и вот это, ты подрастешь и тоже научишься». Да, малыш может расстраиваться из-за этого, но так у него сохраняется желание расти, взрослеть, учиться новому.

А если все привилегии у маленького, то какой смысл становиться старше?

У старшего ребенка есть очевидные преимущества перед младшим, он умнее и побеждает в играх, он быстрее бежит и выше прыгает. Это нормально. Не надо заставлять старшего постоянно поддаваться и проигрывать младшему. Так мы психологически насилуем старшего ребенка, чтобы нам было удобнее. Это нам неохота связываться со слезами младшего, старший в этом не виноват. Почему он должен проигрывать, если он старше и сильнее?

Лучше помочь младшему пережить грустные эмоции из-за проигрыша, чем заставлять проигрывать старшего. Это более естественная схема.

Аналогичная история с подарками на день рождения. В последнее время стало принято дарить имениннику большой подарок, а брату или сестре – утешительный. Чтобы было не так обидно. Может быть, лучше вместо этого научить ребенка справляться с тем, что сегодня день рождения не у него? Умение справляться со своими эмоциями и отличает психически здорового человека. Нет задачи вырастить ребенка так, чтоб он ни разу не загрустил. Есть задача научить его справляться с этой грустью без негативных последствий.

Если дети дерутся и спорят дома, в семье, но, выходя на улицу, в общество, они друг за друга горой, если дети кооперируются в случае угрозы, но в нормальной ситуации конкурируют – это и есть хорошие братско-сестринские отношения. Какое бы ни было противостояние, главное – уметь заступаться друг за друга в сложных ситуациях.

Случаи из нашей жизни.

Я закапываю Леве в нос, он орет, а Дима вдруг подходит и как стукнет меня, мол, не мучай моего брата.

Муж отобрал у Левы бутылку с водой, потому что Лева облился с головы до ног прямо в машине. Лева расстроился, и Дима говорит: «Папа, я с тобой больше не дружу!»

Муж наказал Диму за то, что тот побил Леву, – отвел одного в комнату подумать. И минуту назад побитый и рыдающий Лева прибегает и говорит мужу: «Дима больше не будет! Дима больше не будет!»

Лева расплакался непонятно из-за чего, сидит на полу, рыдает. Дима садится рядом, обнимает его, целует, говорит: «Лева, не плачь». Но это не помогает. Тогда Дима наклоняется и говорит ему шепотом прямо на ушко: «Я подарю тебе подарок, пойдем». И Лева тут же успокаивается, встает, и они вместе идут на второй этаж искать какой-то там подарок.

Как-то дети сильно подрались, до крови. А когда я отчитывала Диму за это (он больше виноват), Лева его защищал. Прямо со свежими кровавыми царапинами на лице стоял и защищал виновника этих царапин.

Вот такая братская любовь.

Это и есть случаи кооперации. И таких случаев у любых братьев и сестер множество. Кооперация – это главное человеческое видовое преимущество. Именно за счет кооперации мы эволюционировали и выжили, хотя объективно мы слабее мамонта и саблезубого тигра. Так как кооперация для нас естественна, мы не обращаем на нее внимания. Мы обращаем внимание только на случаи конкуренции. В том числе и между нашими детьми. Ведь конкуренция – более яркое зрелище. Чего обращать внимания на детей, когда они сидят и мирно играют друг с другом, правда? Но как только дети повздорили – родители тут как тут. Какой же тогда способ привлечь родительское внимание дети выберут?

Увы, патологическая ревность на 80 % сделана родительскими руками. Мы сами говорим детям: «А ну-ка, кто быстрее?», «Смотри, как брат хорошо учится, а ты что?», «Маша уже доела, а ты все копаешься». Мы сами запрещаем старшим взаимодействовать с новорожденным, постоянно одергивая их: не трогай, не щекочи, не щупай, не кричи, не шепчи ему в ухо, не подходи, не буди, не... не... не... Как думаете, это сближает? Конечно, нет! Старший лишь понимает, что с появлением младшего стало слишком много запретов.

Вместо «не трогай» скажите: «Какой хороший старший братик! Хочешь приласкать малыша? Давай я покажу тебе, как ему приятно. Видишь, малыш улыбается, ему нравится, он очень любит тебя, ведь ты такой классный старший брат».

Старшие искренне проявляют интерес, и наша задача не убить этот интерес вечными «не».

Екатерина Бурмистрова, психолог и мать одиннадцати детей, рассказывала, что, согласно исследованиям, особые чувства к новорожденному брат/сестра испытывает, если находится с ним в контакте кожа к коже, без разделения одеждой. Это не значит, что нужно раздевать обоих. Нужно просто дать им проконтактировать: положить головку малыша на открытое предплечье первенца, положить руку

старшего ребенка на спинку малышу, взять обоих и посадить себе или папе на руки. Очень важно, чтобы старший ребенок мог спокойно потрогать новорожденного, можно им позволить полежать рядом.

Иногда дети даже дерутся специально, чтобы просто прикоснуться друг к другу. Почувствовать контакт кожа к коже. Особенно мальчики. Ведь у братьев не принято ходить за ручку, обниматься и целоваться по любому поводу, как это делают девочки. Вот они и добиваются тактильности через драки. Можно сказать, что драки в данном случае сближают. Хотя, безусловно, стоит учить мальчишек обходиться без них. Ведь часто детская драка – просто способ привлечь родительское внимание.

Чтобы у детей было поменьше поводов отвоевывать себе внимание любыми способами, психологи рекомендуют вводить индивидуальное время для общения с каждым ребенком.

Немного о таких индивидуальных днях:

- Они нужны каждому ребенку и вообще каждому члену семьи.
- Полчаса индивидуального качественного времени каждый день решают такие вопросы, с которыми многие ведут детей к психологам. Мы так за неделю решили сложную ситуацию. Просто каждый день полчаса Лева был один с мамой, а потом полчаса был один с папой. И все – проблема ушла!
- Желательно выделять по 30 минут индивидуального времени на каждого ребенка каждый день от каждого родителя. Но в ситуации, когда муж работает допоздна, а помощников нет, – это нереально. Просто не с кем оставить других детей. Зато раз в месяц один день точно можно найти. Или хотя бы полдня. Можете чаще? Супер! Эффект будет более быстрый и яркий.
- Это время должно быть качественным – без телефона, без других детей, без подруг, только вы и ребенок.
- Ребенку важно знать заранее, что такой день обязательно будет, и не единожды, а регулярно! Можно прямо в календарь поставить и напоминать ему. Это успокаивает и снижает конкуренцию между детьми.
- В идеале ребенок должен сам составить план этого дня, сказать, куда он хочет пойти. Этим прокачивается его умение слышать свои желания и выстраивать план. А не то что: «Сын, у нас индивидуальные полчаса, давай как раз уроки по музыке с тобой сделаем».
- Но даже если в индивидуальное время получается только сходить с ребенком в магазин – это тоже отлично!

Дети очень радуются и ценят любой момент побыть с родителем один на один. Они составляют планы, мечтают. Я не могу передать вам, как кайфово иногда оставаться один на один с кем-то из детей. Это совершенно разные дети – когда они вместе с братьями и когда по отдельности. Я вижу, как каждый из них меняется, когда мама только его

и ничья больше. Когда все ее руки и колени только для него. Когда не надо делить внимание и игрушки.

Узнать своего ребенка получше, уделить время исключительно ему – это нужно не только ребенку, но и родителям. Поверьте, это невероятные моменты близости. Дети открываются вам по-новому!

В такие индивидуальные дни четко ощущаешь, насколько же дети разные. Что каждый из них индивидуальность. И по секрету – начинаешь понимать, что и относишься к своим детям по-разному.

Ой, а как же теория о том, что ко всем своим детям надо относиться одинаково? Как бы вы ни старались, это невозможно. Потому что сами дети разные. Не надо мучить себя утопией про «мы ко всем детям относимся одинаково, все дети равны».

Прекрасно в теории, но абсолютно неприменимо на практике. Теория о равенстве детей неприменима примерно так же, как и теория о равенстве всех людей на земле. Если вы начнете играть с детьми в игру «Всем все одинаковое!», то в итоге обнаружите себя на кухне, пытающейся отрезать абсолютно одинаковые куски арбуза каждому ребенку. Дети разные. Значит, им нужно разное. Разный подход, разное отношение, разные вещи. Конечно, они будут просить все «как у брата» или «как у сестры». Но в таких случаях помогает сказать: «Вы разные люди. У тебя могут быть совершенно другие желания, не такие, как у него/нее. У тебя могут быть другие потребности. Скажи мне о них, я всегда тебя пойму».

Вот все говорят – нельзя сравнивать детей! Но я не могу от этой привычки избавиться. Все равно – сознательно или нет – сравниваю.

Честно, не вижу в этом ничего плохого, если сравнивать себе в уме и не заявлять ребенку открыто что-то вроде: «Посмотри, какой брат у тебя талантливый! А ты-то не очень, стыдобушка».

Сравнение в жизни постоянно и неизбежно. Только зная, что такое белое, мы понимаем, когда что-то черное. Только зная о настоящей боли, мы можем оценить настоящее счастье.

Дети же такие разные, и приятно иной раз задуматься: как круто, что они не похожи друг на друга! Что один силен в одном, а второй – в другом.

Вместо уравниловки выделяйте особенное в каждом.

Помимо выделения индивидуального времени каждому ребенку крайне важно выделить индивидуальную собственность. Ничто не ссорит детей больше, чем необходимость постоянно что-то делить. Если целую комнату выделить невозможно, то можно разделить детскую ширмой или шкафом, чтобы каждый чувствовал только свое пространство. Если дети путают, где чьи игрушки, – можно пометить их наклейками: красные наклейки на игрушках сестры, синие – на игрушках брата. В одном шкафу могут быть три полки: одна для игрушек одного ребенка, вторая – для

второго, третья – для общих. Такие простые способы успокоят детей и создадут более комфортную обстановку дома в целом.

Ох, длинная получилась глава. Подытожу краткими выводами:

- **Детская ревность – это нормально.**
- **Яркие проявления ревности – это хорошо.**
- **Ревность пройдет – конкуренция останется.**
- **Дети не обязаны обожать друг друга.**
- **Уровень конкуренции в раннем детстве никак не сказывается на качестве отношений во взрослом возрасте.**
- **Частые ссоры – следствие близости**
- **Позволяйте высказывать свои чувства, но не позволяйте действовать.**
- **Организируйте контакт кожа к коже.**
- **Выделите каждому ребенку личную собственность.**
- **Выделите каждому ребенку индивидуальное время.**
- **«Продавайте» детей друг другу.**
- **Не уравнивайте – каждому свое.**
- **Мы обучаем детей решать конфликты, ежедневно решая при них свои, взрослые.**
- **Родители для детей не судьи, а спокойные заботливые взрослые.**
- **Мы исходим не из того, что надо непременно поругать ребенка. Мы исходим из того, что любой ребенок хочет поступать лучше, но не знает как. И мы его научим.**
- **Если дети кооперируются в случае угрозы, но в нормальной ситуации конкурируют – это и есть хорошие братско-сестринские отношения.**
- **Не делайте специальных условий по полу и возрасту – «Она же девочка!», «Он же младший!», «Ты же старший» и т. д.**
- **80 % случаев патологической детской ревности – дело рук родителей.**

Вероятно, я описала в этой главе отношения братьев и сестер как сложные, конкурентные, тяжелые для родителей. Но в том, что ребенок растет с братьями и сестрами, есть масса плюсов:

- **всегда есть на кого свалить свою вину;**
- **всегда есть с кем объединиться против родителей;**

- **можно съесть его печеньки, пока он не видит.**

А если серьезно, то вот вам мнение ученых о преимуществах детей, растущих с братьями и сестрами:

- **Борясь за доминирование друг над другом, дети становятся более жизнеспособными, стрессоустойчивыми и конкурентоспособными.**
- **Бесконечные споры учат их мыслить быстро и энергично.**
- **Живя вместе, дети учатся приспосабливаться, защищаться, искать компромиссы и показывают лучшие результаты в развитии коммуникабельности.**
- **В дальнейшей жизни таким детям проще адаптироваться к ситуации, морально они более устойчивы к стрессам.**
- **Такие дети проявляют хорошие способности к сочувствию и пониманию, поэтому оказываются психологически лучше подготовлены к семейной жизни, хорошо разбираются в отношениях мужчины и женщины, ладят с детьми.**
- **У таких детей лучше развито умение сосредотачиваться и концентрировать внимание в условиях шума и отвлекающих факторов (хотя единственные дети в семье в школе учатся лучше других).**
- **Они менее ранимые и более целеустремленные.**
- **Старшие дети становятся хорошими руководителями, лидерами, умеют выстраивать отношения сверху вниз.**
- **Младшие – хорошие исполнители, умеют выгодно договариваться с начальством.**
- **Средние – прекрасно общаются в обе стороны и на равных, часто выбирают социальную работу, связанную с людьми (врачи, учителя и т. д.).**

Ну и пару плюсов для родителей:

- **Родителям нескольких детей не надо постоянно придумывать занятия и игры – дети изобретают их самостоятельно.**
- **По статистике, разводы в многодетных семьях встречаются гораздо реже, чем в парах с 1–2 детьми.**
- **В семьях с 1–2 детьми доминирует так называемая детская подсистема – семья живет по закону «Все лучшее – детям» и является детоцентрированной. В многодетной семье превалирует родительская подсистема, когда в приоритете родители, и это более функциональный и иерархически верный тип семьи.**

Как видите, у такого явления, как братья и сестры, есть и минусы, и плюсы. Как у всего в нашей жизни.

Главное, в моменты, когда вам тяжело совладать с этой конкуренцией, драками, оскорблениями, дележкой игрушек и родительского внимания, помнить – настоящая любовь не та, что выдерживает годы разлуки, а та, что выдерживает годы близости. Не так-то просто долго жить вместе с человеком, которого ты сам не выбирал. И наша задача – научить детей общаться. Уметь выстраивать хорошие отношения – это настоящее искусство.

Как и когда говорить с детьми о сексе

Уже скоро вам придется о сексе с детьми разговаривать, а вы еще и сами не знаете, когда займетесь им после родов.

Рассказать ребенку о сексе нужно до школы. Да-да, где-то в 6 лет. А может, и раньше, если придется.

Зачем так рано?

Потому что слишком высока вероятность, что в первом классе на перемене веселые старшеклассники покажут вашему «малышу» секс во всей красе со своих смартфонов.

Или ребенок сам найдет: «О'кей, гугл, покажи мне письку». Как думаете, что за письку ему гугл покажет?

Или еще похуже: «секс с собаками», «писька негра», «большие сиськи» – вот типичные запросы первоклассников в поисковиках.

Вы в шоке?

А вы думали, что ребенок будет гуглить: «Красивый секс любящих друг друга мужчины и женщины»?

Да, ваши дети в любом случае увидят порно, и довольно рано. Грязное, с какими-нибудь собаками и прочими извращениями. Это современная реальность.

Но вы, родители, можете до школы рассказать ребенку о сексе красиво и правильно!

Создать у ребенка первое впечатление о сексе должны вы, а не старшеклассник Вася, который скажет, что папа делает с мамой, используя нецензурщину.

Именно первое впечатление самое сильное. Вспомните, когда вы сначала прочитали книгу, а потом посмотрели фильм – книга всегда запомнится больше.

Я часто вижу в комментариях к своим постам на данную тему: «Зачем так рано? Вот лет в 10–12 поговорим!»

Да в десять лет уже поздно будет! Они в десять уже все видели. И уже стесняются с вами об этом говорить! Приближаются к пубертату, родительский авторитет падает. А тут вы со своим секспросветом.

Зато в 5–7 лет это воспринимается просто. Примерно как устройство тела человека. Ребенок еще не стесняется этой темы, он слышит ее от родителя, который в этом возрасте авторитет.

Однажды мы встретили мужчину, который был у нас в Школе адекватных родителей на лекции по теме сексуального воспитания. Он сказал: «Как вовремя попал на вашу лекцию и успел сыну рассказать о сексе летом, до школы. В первом классе прямо на перемене они реально смотрели порно, он сам мне потом рассказал».

Знаете, почему рассказал? Потому что папа до этого с ним поговорил! Потому что сын знает, что с папой эту тему обсуждать не стыдно.

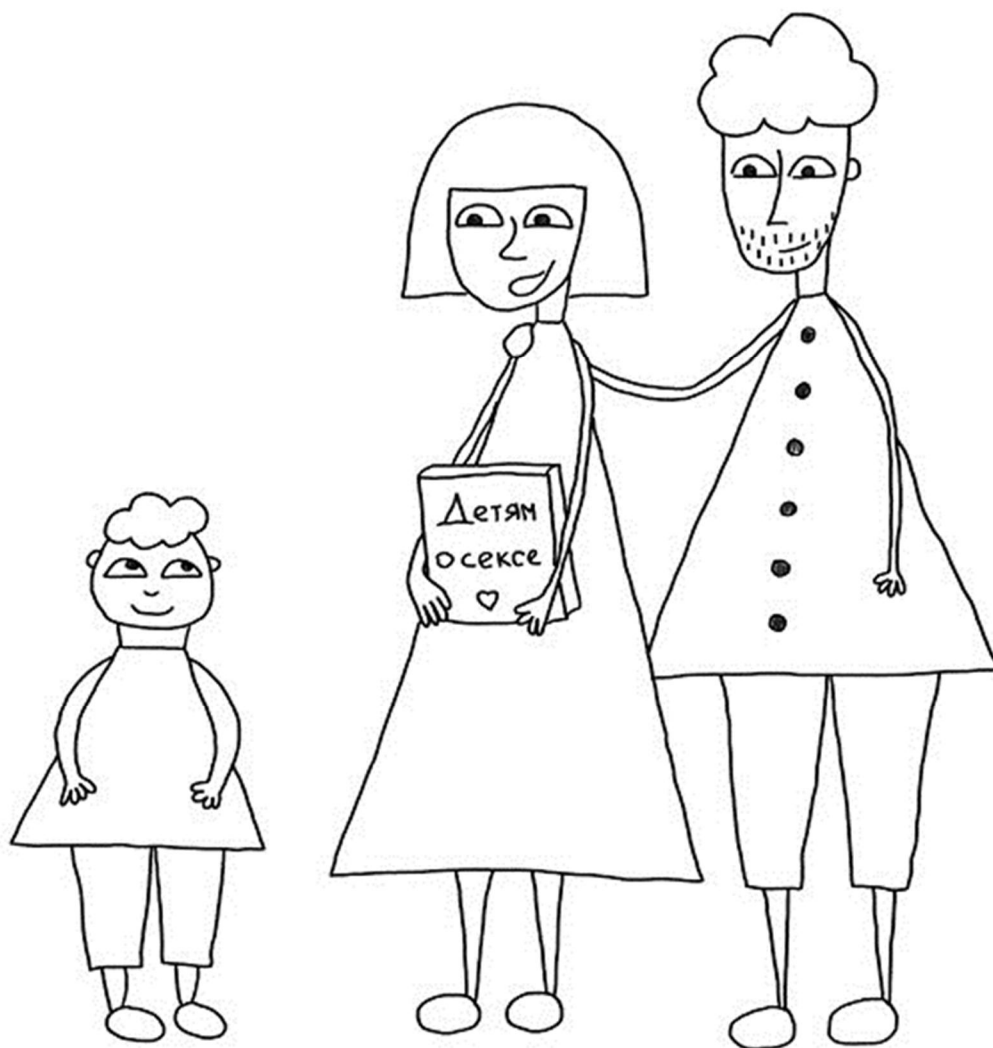
Комментарии подписчиц:

«Сын в 5 лет начал задавать вопросы про секс (в саду услышал), я осторожно рассказала. Потом чуть позже, через год, вернулись к теме. Спрашивал про гомосексуальные отношения. И дальше все как вы говорите: в школе показали порно (с ослом), все мальчишки молчали, только мой со мной поделился. Остальные мамы еще удивлялись, как так, почему твой сын все тебе рассказывает?»

«Ребенку моей знакомой другой мальчик в саду предложил пососать его член! 6 лет, детсад. А вы говорите».

«Помню, семь лет назад, когда я работала в школе психологом, пришлось заместить пару уроков у первоклашек – учитель попросил. И смотрю, на перемене они столпились все и смеются взахлеб. И смеются так, что там явно что-то запретное делают. Подхожу посмотреть, что они там разглядывают. И картина маслом – один мальчик показывает всем остальным порноролик по телефону. Детям 6–7 лет. И я такая после института вся, да уж, первый шок, так сказать, реальность».

«Однажды вижу такую картину: трое мальчиков 6 лет (один из них сын моей знакомой) стоят в проулке. И один снял штаны, нагнулся, второй сзади подошел и делает движения по-взрослому. А третий им говорит, как встать да как повернуться. Я была шокирована, конечно».



«У моих учеников как-то родители чат вскрыли, они тогда в 5-м классе были еще. Таких подробностей о сексе даже я не знала. А мат настолько отборный был, что некоторые позавидовали. А заводилами были девочки с хорошей репутацией отличниц. И попробуйте родителям этих девочек рассказать, что их детки творят. Как минимум окажетесь клеветницей. Я тоже как-то посмотрела переписку в классе в ВК – просто жуть. А еще курят и спиртное пробуют, ох уж эти отличники».

«Со старшей не успела до школы поговорить, так ее мальчик в первый месяц учебы попросил на спор снять трусы. Хорошо, она оказалась умнее. Как я плакала! После рассказала обо всем, купила книги. Второй рассказала все до школы, вопрос секса возник на второй неделе учебы, о чем мне рассказали дети. Как хорошо, что пока они могут говорить со мной на эту тему и нет зажимов ни у них, ни у меня. Недавно они стали ездить в транспорте без меня, и пришлось рассказать о домогательствах. Тяжело это, гадко, но они должны уметь отразить это при случае».

«Вика, подтверждаю ваши слова как учитель. Гораздо лучше, когда родители сами возьмут ответственность на себя. Вы же совсем не знаете, с кем учится ваш ребенок и что у одноклассников на уме. А потом получается, что, говоря на уроках литературы о любви героев, ребята (если доверяют) начинают задавать совсем не детские вопросы, и их мало интересует художественное своеобразие текста. Они хотят знать, что автор не договорил. А вы знаете о рэп-батлах, которые дети смотрят и потом цитируют на переменах? Там же лексики о сексе больше, чем где бы то ни было. Так что, уважаемые родители, если вы не хотите потерять авторитет и доверие своего ребенка, берите ответственность на себя, а не перекладывайте ее на психологов, соц. педагогов и учителей».

Так когда и как рассказать ребенку о сексе?

- В идеале рассказать тогда, когда ребенок сам заинтересуется. Например, задаст вопрос «откуда я появился» или «почему у меня пися такая, а у Маши из сада другая». Дальше вам останется развить разговор.
 - Ваша речь будет зависеть от ваших взглядов, тут уж я вам не подскажу. Кому-то «можно только после свадьбы», кому-то «после 16 лет», кому-то «главное, чтобы по любви».
 - Мне нравится концепция «Закона и любви». По закону секс с несовершеннолетними запрещен, за это могут посадить в тюрьму. Значит, заниматься сексом можно только после 16 лет и по большой любви.
 - Вкратце можно сказать так: «Взрослые мужчина и женщина устроены по-разному. У мужчин есть пенис, а у женщин вагина. Когда взрослые мужчина и женщина любят друг друга, они хотят прижаться друг к другу максимально близко. Настолько близко, что пенис проникает в вагину». И так далее про сперму, яйцеклетку, зачатие, рождение.
 - Называйте все своими именами! А то школьники знают два варианта – либо «пися», либо «х-й», и никто им не говорит, что вообще-то это пенис.
 - В помощь книги по типу «Откуда я взялся?». Также можно поискать специальные детские видео на ютубе на эту тему.
 - Говорите спокойно, без стеснения и стыда! Не впадайте в крайности, рассказывая, какое это неземное удовольствие, и не пугайте ребенка массой предостережений. Вам же не надо, чтобы он боялся этой темы?
- И помните: если ребенок спросил у вас, что такое секс, – вы опоздали. Значит, ему уже кто-то об этом рассказал.

Про детскую мастурбацию

В основном родительство состоит из хождения по квартире с офигевшим лицом.

Об этом не принято говорить. С подружками обсуждать неловко. Родителям не пожалуешься. Да и врачу стыдно сказать: «Доктор, помогите, мой ребенок делает Это».

Комментарий подписчицы:

«У меня деликатная проблема с ребенком – детская мастурбация. Простите, что вам пишу, но мне просто даже рассказать некому. Я боюсь, что, если кому расскажу, все начнут ужасаться и думать, что мой ребенок ненормальный».

А меж тем Это делает, по некоторым оценкам, каждый третий ребенок начиная с 1,5 лет. Мне регулярно приходят анонимные запросы на данную тему, поэтому мне стесняться нечего – буду называть вещи своими именами.

Дети мастурбируют. И мальчики, и девочки. Занимаются детским онанизмом. Каждый день. По несколько раз. Во многих семьях.

Да, да, да. Такие вот крошечки полуторагодовалые, которые еще сказать-то не могут ничего, уже трут свои половые органы и испытывают возбуждение. Мальчики могут делать это руками, могут ложиться на мягкую игрушку и тереться об нее, могут сворачивать свое одеяло и тереться об этот комок. Девочки трутся о краешек стула, кладут себе скомканное одеяло между ног и сжимают его, иногда просто действуют руками.

Если вам это незнакомо, смело пролистывайте данную главу.

Ну а вам, мои дорогие шокированные родители мастурбирующих детей, добро пожаловать сюда – туда, где вас никто не пристыдит за это.

Я не для красного словца назвала вас шокированными. Каждый родитель, который застает своего ребенка за мастурбацией, действительно испытывает шок. Потому что это же почти секс, а дети и секс несовместимы!

Но спешу вас успокоить – дети делают это не ради оргазма. Нет у них в полтора года, в три, в пять и даже в семь лет сексуальных фантазий. Зато есть огромное напряжение, которое надо как-то снимать. И мастурбация для этого прекрасно подходит!

Кто-то справляется с напряжением, грызя ногти, кто-то – накручивая волосы на палец, кто-то ногой трясет, а кто-то мастурбирует.

Откуда это избыточное напряжение берется?

1. От неграмотно выстроенного режима.

2. От гаджетов, телевизора, мультиков.

3. От стрессовых событий дома.

Соответственно, когда вы заметили, что ребенок занимается мастурбацией, то сразу:

- Выстраивайте комфортный режим дня с минимумом нагрузки. Дневной сон для таких детей обязателен вплоть до школы. А до двух лет лучше два дневных сна. Спать ложиться не позднее 21:00. Ночью пробуждения после трех лет исключать – никаких ночных кормлений!
- Убирайте все кружки и занятия, которые утомляют ребенка. Убрали один кружок – смотрим: если мастурбация остается, убираем и второй. Вплоть до полного исключения любых занятий.
- Убирайте все гаджеты, телевизоры, компьютерные приставки. В том числе и телевизор «фоном».
- Исключите из детского гардероба узкие трусики, тесные джинсы и т. д. Белье и одежда должны быть свободными.
- Ни в коем случае не реагируйте эмоционально – не бейте по рукам, не вскрикивайте «Позорище!», не запугивайте: «Будешь так делать – писька отвалится!» Такими эмоциональными реакциями вы только спровоцируете рост детской мастурбации. Ведь у ребенка в голове отложится: «Чтобы родитель обратил на меня внимание, надо начать мастурбировать».
- Спокойно отвлекайте ребенка: «Принеси мне ту игрушку, пожалуйста», «А давай лепить из пластилина?», «О, смотри, самолет полетел!», «Помоги мне помыть пол, поддержи швабру».
- Если это происходит именно перед сном и отвлекать играми неуместно, тогда придется садиться рядом с ребенком, молча гладить по спинке, делать массаж ручек – в общем, всячески снимать напряжение с тела ребенка.
- Ну а если успокоение с помощью мастурбации явилось следствием стрессового события, например развода родителей, то следует обратиться к психологу. Он научит ребенка справляться с такими сильными переживаниями.

Помните, вы должны работать с причиной возникновения мастурбации, а не с самой мастурбацией.

Ребенок расслабляется как умеет. Помогайте ему не допускать такого перегруза нервной системы. После пяти лет можете очень аккуратно начинать говорить с ребенком о том, что в этом занятии нет ничего плохого, но это очень интимно и можно делать это только наедине с собой, чтоб никто не видел. Ну примерно как ходить в туалет. Все ходят и все об этом знают, но не публично.

Важно – мы говорим сейчас о возрасте примерно до пяти-шести лет. До этого возраста ребенок реально не понимает, что это неприлично, может мастурбировать на занятиях, в присутствии гостей, других детей. После шести лет обычно у детей появляется стыд, и публичные проявления мастурбации сходят на нет. Однако это не значит, что вообще исчезают. Случаи мастурбации могут продолжаться, но только за закрытыми дверями в тайне от родителей.

И вот от этого ребенка лечить не надо. В этом нет ничего плохого. Иногда мастурбируют все. Это нормально.

Особенно сейчас обращаюсь к мамам мальчиков – волосы на ладошках у ваших сыновей не вырастут, проблем в сексе и с деторождением не будет! Эти мифы не доказаны ни одним исследованием.



Эрекция у мужского пола есть чуть ли не с рождения. В 7–8 лет в некоторых случаях уже может быть осознанное сексуальное возбуждение. А уж про 12–14 лет и говорить не стоит. Современные подростки иногда в этом возрасте уже живут половой жизнью.

В этом контексте мастурбация школьника не является чем-то ужасным. Сексуальное возбуждение есть, его надо как-то снимать. Так пусть лучше с помощью мастурбации, чем зажимая малолетних одноклассниц. Приучите себя всегда стучать, перед тем как войти в комнату своего ребенка. А если вдруг застали ребенка-школьника за мастурбацией, сделайте вид, что ничего не было. Ведите себя так, как хотели бы, чтобы вели другие окружающие люди, которые вдруг застукали вас за интимным занятием.

Женюсь на маме!

«Я не из типов, что как слизи прилипли к женам и домам. Я вольный волк, бунтарь по жизни! Да, мам?»

Арчи Бальчи

Если от вашего сына вы услышали «ты моя жена» или «когда я вырасту, я на тебе женюсь» – не пугайтесь! Это хорошо – сын развивается гармонично.

С дочками то же самое. В этом возрасте они начинают конкурировать с мамой – примерять ее одежду, брать косметику, спрашивать: «Папочка, а кто красивее – я или мама?», «Папочка, я хочу выйти за тебя замуж, когда вырасту».

Это так называемая эдипова фаза развития.

Она приходится примерно на период 3–6 лет, когда ребенок начинает конкурировать с родителем своего пола и «обожествлять» родителя противоположного пола.

Мальчики начинают слишком «по-мужски» ласкать маму, девочки тянутся поцеловать папу в губы.

Комментарии подписчиц:

«Трехлетний сын оттолкнул руку отца, который хотел обнять меня, перегородил дорогу и закричал: «Не трогай! Это моя женщина!»

«Пока папы нет дома, дочка – моя лучшая подружка. Как только приходит – конкурент. Кричит: «Уйди, я с папой!» Даже драться может!»

Столкнулись с таким? Отлично!

Но родителю нужно деликатно ставить ребенка на место и объяснять, что это невозможно. Проще говоря, мама должна «выиграть» в схватке с дочкой, а папа – с сыном.

Если мама спит с сыном вместе, самое время переключать его в отдельную кровать и объяснять, что мама спит только с папой: «Вырастешь, будет у тебя жена, и ты будешь спать с ней».

Папе на вопросы о том, кто краше – дочь или мама, деликатно отвечать что-то вроде: «Доченька, ты очень красивая, а когда вырастешь, как мама, станешь еще красивее».

Плохо, когда ребенок в 3–5 лет получает «эдипов триумф». Например, мама души не чаёт в сыне, спит с ним, а папу выселяет на диван. А во всяких играх папа специально поддается сыну и проигрывает.

Или папа обожает дочь настолько, что жена уходит на второй план, а доченька становится «самая-пресамая красивая». Дочери покупают лучшую одежду, а мама ходит в чем придется, и так далее.

Примеров миллион.

В этот период жизни ребенка очень важно, чтобы сохранялась семейная иерархия: папа – главный мужчина для мамы, а мама – главная женщина для папы.

Папа самый сильный, умный, ловкий, и нормально, что сын проигрывает ему в шахматы. Мама самая красивая, любимая, и она имеет право не делиться своей косметикой.

Для ребенка в этом возрасте важно проиграть бой родителю своего пола. Чтобы иметь стимул взрослеть, становиться «как мама», «как папа», чтобы не лежать потом в 12 лет на диване с апатией ко всему, зная, что главного конкурента в своей жизни он уже давно победил. Зачем дальше париться? К чему стремиться?

В следующий раз конкуренция ребенка с родителем своего пола обострится в подростковом возрасте или чуть старше – годам к двадцати. И вот тут уже родитель спокойно может проиграть.

Нет, не отдать свою жену сыну, конечно. Но и не быть этим великим идеалом, к которому даже стремиться бессмысленно. У детей знаменитостей так часто бывает. Они чувствуют, что никогда не переплюнут своего отца, и даже меняют «звездную» фамилию. А кто-то просто опускает руки, и «на детях гениев природа отдыхает».

Девочкам еще тяжелее! С развитием эстетической косметологии и пластической хирургии женщины в 40 лет зачастую выглядят лучше и эффектнее, чем их дочери в 15–20. Это нарушает законы природы и эволюции, которые вырабатывались миллионы лет – ведь, по идее, девушка в 20 должна быть привлекательнее женщины в 40.

Нет, «проигрывать» детям специально не надо. Не надо фальши! Скорее надо ребенку к этому возрасту знать свои сильные и слабые стороны, знать, в чем он сильнее отца или матери, или хотя бы знать, как этого достичь.

Это и будет его стимулом к развитию. А не постоянные нравоучения: «Посмотри, как много добился твой отец! А ты что?»

И целуй меня везде

Самый продолжительный поцелуй был зарегистрирован этой зимой в Норильске между мальчиком и качелькой.

Эта тема очень спорная. Несколько дней я думала, включать ее в книгу или нет. Но все же решилась.

Давайте так – вы в любом случае останетесь при своем мнении, а я при своем.

Мое мнение подтверждается многими детскими и взрослыми психологами, сексологами и даже неврологами. Но всегда найдутся те, кто мыслит иначе. Есть куча специалистов, которые со мной не согласятся. Это нормально.

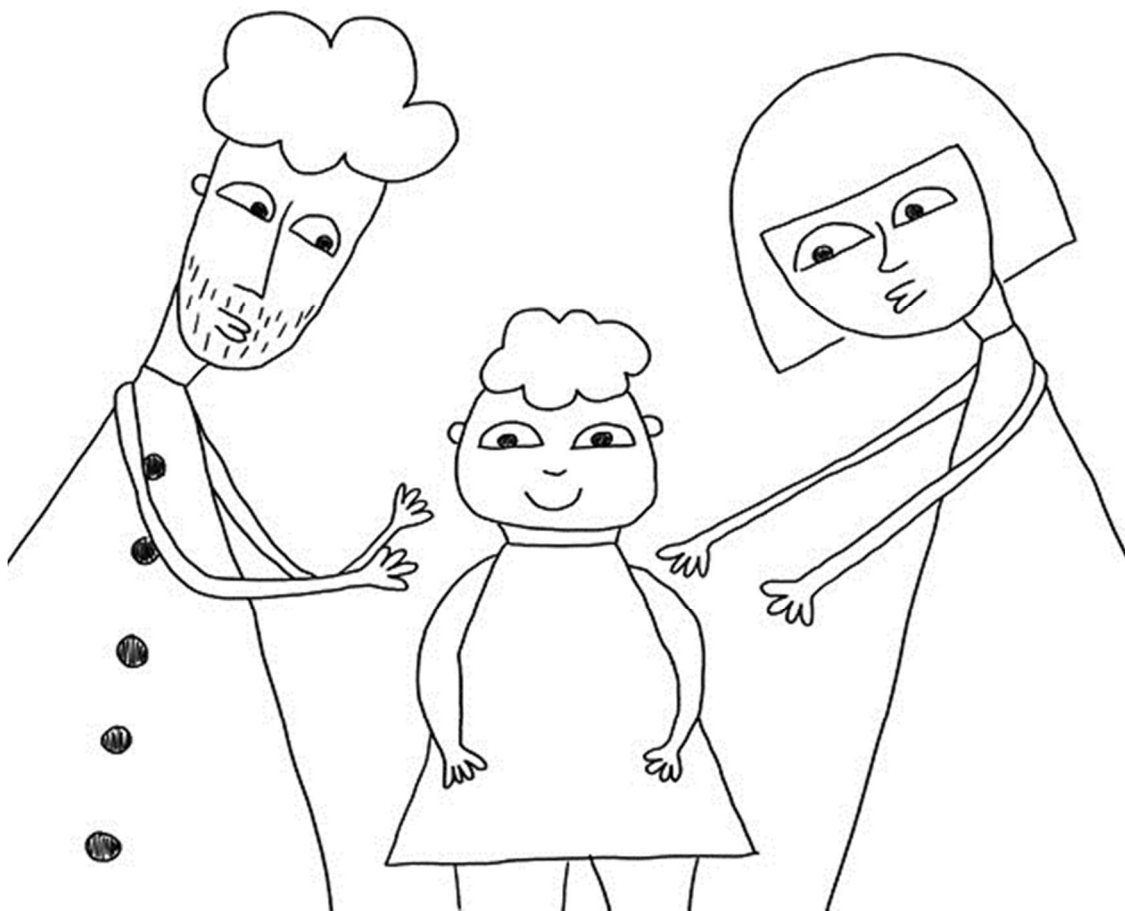
Моя задача лишь донести до вас информацию, в которую я верю. А уж вы решите, применять ее или нет.

В психиатрии ходить голышом при ребенке считается психологическим инцестом. То есть насилием. Особенно после двух лет. Особенно родителю противоположного пола.

Здесь нет смысла долго расписывать ситуацию – все понимают, о чем я. Многие встречали в женских раздевалках фитнес-клубов мальчиков 4–7 лет, многие папы не считают нужным закрываться от дочери, когда переодеваются.

Это культурные нормы определенных семей, и как установлено в вашей семье – мне неизвестно. Но точно известно, что в психиатрии это считается инцестом.

Также инцестом считаются взрослые поцелуи в детские интимные места. Даже если эти взрослые – родители ребенка.



Не целуйте ребенка в губы!

Объясню с точки зрения трех аспектов – психологического, физиологического и культурного.

1. Психология.

В возрасте 2–6 лет ребенок исследует свою сексуальность, направляет любовь и сексуальность на родителя противоположного пола, затем на других взрослых и сверстников и во всех этих отношениях учится сохранять равновесие между любовными, интимными и дружескими переживаниями.

Очень важно, чтобы родители помогали ребенку это равновесие найти, а для этого им нужно устанавливать определенные рамки в теме сексуальности. Границы тела. Запрет на поцелуи в губы – и есть такая граница, которая очень пригодится вашему ребенку в будущем.

Я знаю детей, которых родители целуют в губы. Эти дети при встрече пытаются целовать в губы и меня. Хотя я, по сути, чужой взрослый человек. И моих детей – по-дружески. Дети не понимают, почему если маму с папой целовать в губы можно, то других нельзя. И этим детям не годик, а 5–6–7 лет. Самый заманчивый возраст для педофилов, которые ищут именно таких детей – с нарушенными границами своего тела.

С детьми, которые стали жертвами педофилов, работают специальные психологи. Они находят у этих детей кое-что общее – мысль о том, что «взрослым можно». Можно трогать за интимные места, целовать в них,

целовать в губы. Педофилы часто этим пользуются и говорят: «Я целую тебя как мама, как папа. Они ведь целуют тебя в попу? А в губы?»

Также в этом возрасте родители должны наложить ребенку запрет на инцестуозные отношения. Что такое инцест, всем понятно?

Этим запретом вы несете послы: «У меня есть мужчина, которого я люблю, это твой отец. Целуюсь в губы я только с ним. Его место занято навсегда. Когда ты вырастешь, у тебя будет своя женщина – твоя жена».

Но многие женщины поддерживают инцестуозные влечения ребенка. Замещают детьми мужа. Особенно если отношения с мужем далеки от гармонии.

2. Физиология.

Губы малыша, как и зоны его гениталий, обильно снабжены чувствительными рецепторами, которые отправляют сигналы возбуждения в кору головного мозга ребенка. А вот поцелуй в щеку, в голову, в ладонку или другие зоны, где количество рецепторов ниже, не приносит такого возбуждения.

Поэтому каждый поцелуй в губы – это сильный раздражитель, который может спровоцировать раннее пробуждение эрогенных зон на теле ребенка.

3. Культура.

В разных культурах действует свод своих гласных и негласных правил относительно поцелуев. В России поцелуй в губы является жестом интимным. И неплохо бы ребенку этот культурный код усвоить.

В нашей семье поцелуи в губы с детьми неприемлемы. Так же как и в писю-попу, простите. Не хочу, чтобы наши сыновья привыкали к поцелуям взрослых людей в интимные места. Хочу, чтобы они знали границы своей сексуальности и своего тела. А также границы других.

При этом наши дети зацелованы чуть ли не до дыр, благо помимо губ для этого есть много других мест.

Поцелуи и секс при ребенке

– Как заниматься сексом, если вы родители маленьких детей?

– Как-то так, чтоб не наделать еще маленьких детей.

Есть некоторые вещи, которые нет смысла расписывать длинными главами. Это простые аксиомы родительства, которые следует усвоить раз и навсегда.

При ребенке нельзя заниматься сексом!

Слишком заумно будут звучать для простого обывателя тексты про психологический инцест. Поэтому оставляю тут только комментарии обычных людей. Они тоже когда-то были детьми. А вы уж сами сделайте выводы, ладно?

Комментарии подписчиц:

«В детстве до дрожи неприятно было, даже в какой-то степени страшно, когда бывало слышала родительские стоны. Поэтому всегда старалась уснуть раньше. До сих пор вспоминать жутко. Если это и повлияло на мое сексуальное воспитание, то уж явно не в лучшую сторону».

«Моя подружка училась в девятом классе, когда родители на соседней кровати сексом занимались, думая, что она спит и ничего не понимает. А она приходила потом и рассказывала в подробностях всей школе».

«У меня в детстве стоны из спальни родителей вызывали отвращение. До сих пор обида какая-то на маму за это».

«Мы как-то стали с мужем сексом заниматься, а рядом в кроватке ребенок спал. Вдруг он проснулся, испугался и стал кричать: «Папа маму душит!»

«У меня отчетливо в голове крутятся воспоминания о том, что маме было плохо одной ночью и папа что-то делал такое, от чего мама стонала. Мне хотелось прийти к ней на помощь, но было страшно. Я тогда была ученицей начальной школы».

«В детстве жили в коммунальной квартире – родители, я и младшая сестра. Хорошо помню, что несколько раз видела, что папа что-то такое делает с мамой, слышала странные звуки. Мне было около четырех лет. Жуткие воспоминания!»

«Есть парочка любвеобильных знакомых, кто практикует секс с ребенком на одной кровати. Ребенок при этом бодрствует, смотрит на все происходящее. Мама говорит, что дочь еще ничего не понимает. Их дочке восемь лет».

«Я в детстве зарывалась под одеяло и подушку, затыкала уши пальцами, только чтоб не слышать этих звуков. Мне было страшно и неприятно, иногда я даже плакала. Хотя это происходило в соседней комнате, а не в моей. Я перед сном молилась, просила Бога крепкого сна. Мне казалось, что папа причиняет маме боль, а я не могу помочь».

«Знаю таких родителей. С ними ребенок в кровати до трех лет спал. Поэтому родители и делали все при спальне рядом ребенке. Все продолжалось до того, пока малыш не сказал: «Мам, пап, а может, вы сегодня не будете это там?»

«История моего друга. Его родители-медики рассказывали ему про секс с научной точки зрения. Но теория – это одно, а практика – совсем другое. И вот когда ему было 10 лет, они решили продемонстрировать процесс на себе для закрепления теоретических знаний. У парня после этого психологическая травма. В свои 36 лет не женат и ни разу с девушкой не встречался. Может, маленькие дети, случайно увидевшие процесс, тоже шоком отреагируют на случившееся».

«В детстве у меня была огромная травма, когда, проснувшись ночью, зашла в спальню к родителям и увидела это. Мне было девять лет. Да, я отношусь к чувствительным натурам – для меня жизнь разделилась на «до» и «после». Отца просто возненавидела, а маму считала жертвой. Потом несколько лет маму звала под разными предложениями по ночам, когда мне казалось, что они вот-вот начнут».

«Помню, была уже ребенком школьного возраста и была свидетелем секса. Было стойкое отвращение к маме за то, что она делала это добровольно».

«Я знала, что такое секс и для чего он нужен. Но один раз услышала ночью родителей и не приняла это. После этого долго не могла засыпать спокойно, было мерзко и страшно, что опять проснусь во время этого дела».

«Не люблю сплетничать, но расскажу. Была у меня приятельница, которая занималась сексом с мужем и одновременно кормила грудью ребенка. А кормила она сына до шести лет... На боку...»

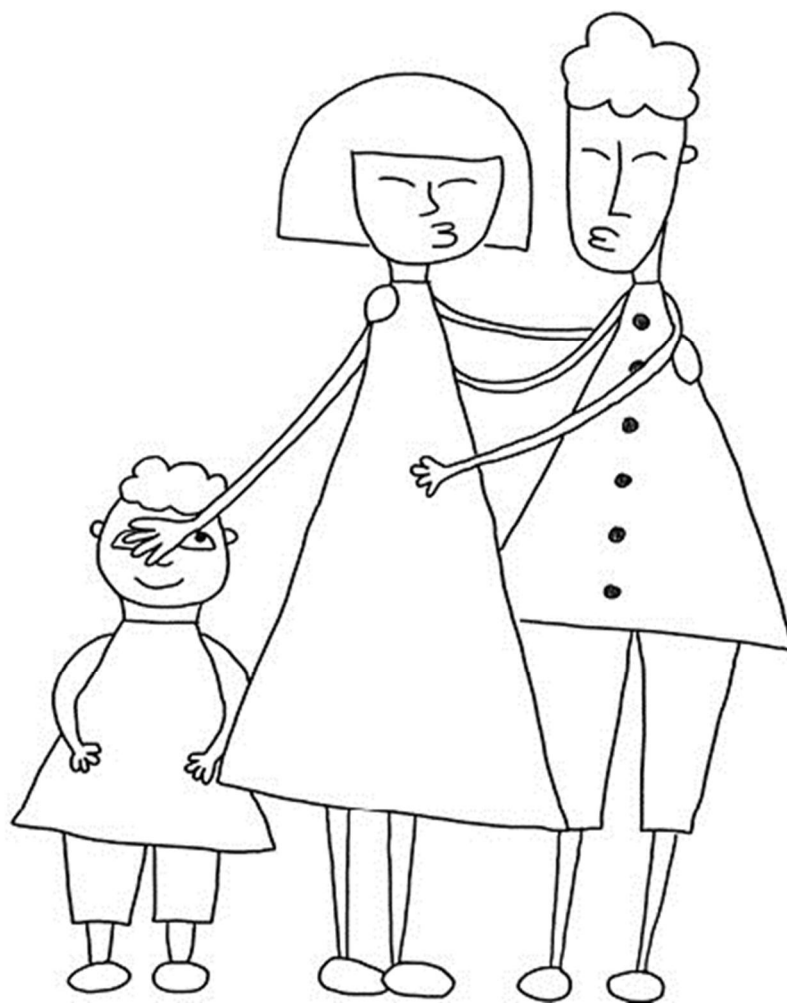
«Я все детство слышала, как мама занимается сексом с папой. И ладно бы только стоны, но эти шлепки друг о друга... Уродство какое-то! Конечно, отпечаток оставило. Противно до сих пор!»

Надеюсь, что эти комментарии отобьют у вас все желание «тихонько, пока ребенок не видит» заниматься при нем сексом.

Однако хорошая новость все-таки есть.

При ребенке можно и даже нужно целоваться!

Родители – это не только люди, которые обсуждают новый самокат и воспитательницу в саду, но и люди, у которых есть романтические отношения.



Для ребенка нежные поцелуи мамы и папы – пример хороших отношений мужа и жены.

Объятия, поцелуи, комплименты, свидания мамы и папы – все это успокаивает ребенка. Это транслирует ему, что его семья прочная, любящая, любвеобильная, надежная.

А это главное знание, которое нужно ребенку для его гармоничного развития.

Детская безопасность

С первым ребенком:

«Я никому не могу доверить своего ребенка».

Со вторым ребенком:

«Эй, кошка, присмотри за мелким!»

Страх потерять своего ребенка рождается в тот же день, когда рождается ребенок. При этом мы учимся чему угодно – психологии,

педагогике, разбираемся в пользе и вреде прививок, спорим по поводу грудного и искусственного вскармливания, часами просиживаем на форумах для выбора лучшего детского комбинезона, но ничего не делаем с нашим главным страхом. Страхом за жизнь нашего ребенка.

Ежегодно в России пропадает около 15 тысяч детей. По данным Федеральной службы государственной статистики, количество преступлений против несовершеннолетних сейчас составляет около 100 тысяч случаев в год, из них около 4000 преступлений сексуального характера.

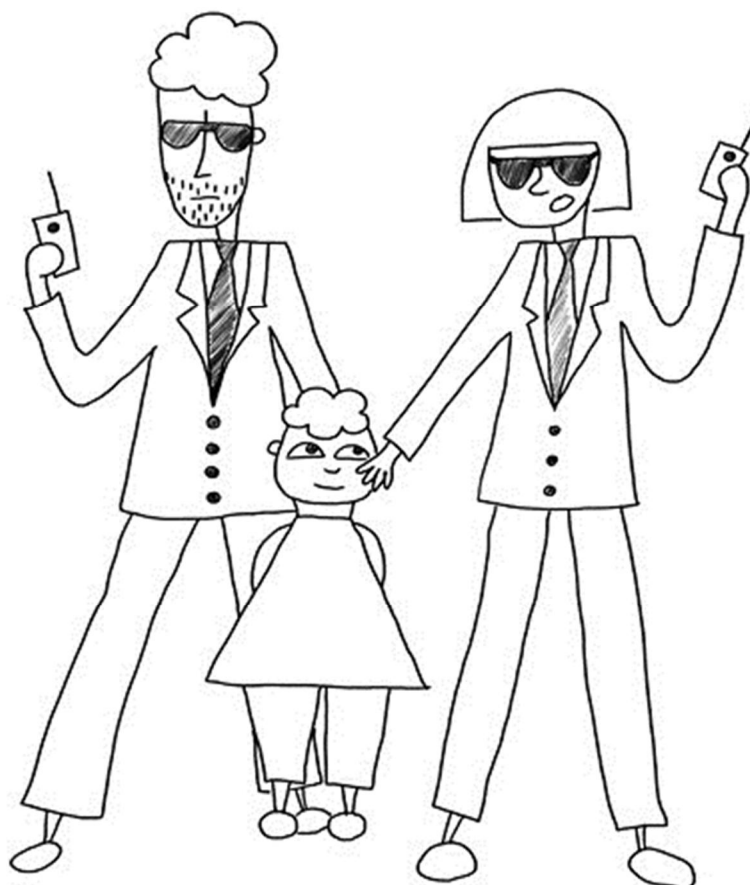
Дело не в том, что мы живем в какое-то ужасное время. Преступления против несовершеннолетних были всегда. Просто раньше не было такой информационной доступности.

Комментарии подписчиц:

«Моего отчима увели прямо из двора собственного дома на глазах у соседей! Это были 70-е. Его мама интуитивно выскочила из дома и начала спрашивать у всех, где ее сын. Сидящие на лавочке бабушки сказали, что он ушел с вашим знакомым. Она побежала за угол дома и увидела, как тот нес ребенка на руках. Когда она догнала их, мужчина сказал, что хотел показать ребенку лисичку».

«Папа мой работал учителем физкультуры. Дело было в Советском Союзе еще в 80-х. Катались на лыжах вокруг школы. Последнего отставшего ребенка пытались усадить в машину, которая остановилась, там было двое-трое взрослых. Папа оказался внезапно рядом, поехал за отставшими и застал эту картину! Те резко уехали, страшного не случилось. Но мой папа не мог забыть ту историю».

Кажется, что нас это никогда не коснется. Что эти маньяки и педофилы где-то далеко. Где-то в лесу поджидают своих жертв... Но вот еще немного статистики.



В 80 % случаев детей похищают знакомые им люди. Сексуальное насилие над детьми в 60 % случаев осуществляют знакомые взрослые.

Я могла бы еще долго ужасными фактами вгонять вас в панику. Но это не наши методы. Наши методы – информация вместо страха.

1. Общая информация для всех: одевайте ребенка ярко!

Забудьте про всякие модные черные, коричневые, бежевые вещи и тем более камуфляжную одежду. Искать ребенка в красной курточке и оранжевых штанишках гораздо проще!

Комментарий подписчицы:

«Полностью согласна про яркую одежду. На одном мероприятии просто за секунду потеряла ребенка, и искать в толпе девочку в синей кофточке оказалось очень сложно. Теперь в общественные места только в яркой одежде».

2. Если вы идете с ребенком туда, где будут толпы народу, сфотографируйте его в полный рост перед входом на мероприятие.

Родители, потерявшие ребенка, иногда теряют остатки разума и не могут назвать нормально, во что ребенок был одет. Гораздо проще будет искать ребенка, показывая фотографию: «Вы вот этого ребенка не видели?» Если ребенок не найдется в ближайшие 2–3 часа, то именно она будет самой свежей фотографией, с помощью которой будут его искать.

3. Купите ребенку часы с GPS-трекером.

Можно по-разному относиться к детским часам с GPS-трекером, но факт есть факт – ни одной пропажи ребенка с такими часами до сих пор не зафиксировано. Поэтому стоит всерьез рассмотреть покупку таких часов ребенку лет после пяти.

Как научить ребенка безопасному поведению?

В Москве и других крупных городах регулярно проводятся тренинги по детской безопасности. Их легко найти в Интернете. Не пожалейте денег и времени – сходите сами и сводите своих детей.

Вместо очередной игрушки дайте вашему ребенку намного больше – знания, которые могут спасти его жизнь и здоровье!

Если в вашем городе таких тренингов нет – организуйте их сами. Пригласите из Москвы специалистов. Это несложно и не так дорого, как может показаться.

Учите детей говорить «нет», учите детей не слушать незнакомых взрослых.

Мы часто приучаем детей слушаться маму, папу, няню, бабушку, воспитательницу, охранника садика, консьержку, не спорить со всеми этими людьми, быть вежливыми. В результате мы получаем детей, которые уходят с незнакомыми взрослыми. Специалисты ставили эксперимент: из 50 детей, к которым подошли незнакомые взрослые, отказался уйти с ними только 1 (один!) ребенок.

Доносим до детей следующую мысль: нормальные взрослые не просят детей о помощи:

- **не просят ничего донести;**
- **не просят посторожить;**
- **не просят спасти котенка/щенка;**
- **не просят найти что-то в багажнике машины.**

Также ребенку надо обязательно объяснить, что, если к нему подошел взрослый или ребенок и сказал, что маме плохо/мама в больнице/мама при смерти, ни в коем случае нельзя этому верить и идти с этим человеком.

Комментарий подписчицы:

«Меня в 1-м классе одна женщина увела из школы на перемене. Хотя мама мне всегда говорила никуда ни с кем не ходить и я помню, что вроде бы понимала эту простейшую истину, но когда эта женщина, подойдя ко мне, сказала, что моя мама в больнице и просила ее привести меня к маме, у меня все в голове затуманилось, и я пошла за ней. Тогда просто все сложилось: женщина была очень похожа на мамину коллегу, мама накануне жаловалась на почки, больница была

недалеко от школы, и я поверила ей. Она отвела меня за ворота, в сторону этой больницы, остановилась и приказала снимать сережки. Я тогда уже поняла, что с мамой все в порядке и что именно она от меня хочет. Я замешкалась, но она в этот момент нагнулась надо мной и сказала: «Если ты сейчас не снимешь их, вот в той машине сидят дяди и у них есть нож. Они тебя убьют». Я тогда мигом сняла серьги и что было сил бросилась бежать. И сейчас, описывая этот случай, думаю, как же повезло, что я так легко отделалась. Черт с ними, с этими сережками, хорошо, что жива осталась».

Научите ребенка кричать. Очень многие – и дети, и взрослые – кричать не умеют. Езжайте в парк, в лес и начните там. Покажите ему пример. Кричите с ним вместе! Приезжайте к аэропорту и просите перекричать пролетающий самолет. Потом попробуйте в городе, в метро, хоть на Красной площади.

Комментарий подписчицы:

«Мне было 5 лет, я ходила в ларек за хлебом, от дома полминуты идти. Мама была с младшей сестрой дома. Пока я стояла в очереди, за мной стоял мужчина, я почему-то сразу обратила на него внимание, до сих пор помню его. Потом я купила хлеб и пошла в сторону дома, он пошел за мной. Я думала: «Наверное, живет в одном доме с нами». Потом он зашел в подъезд за мной, я подумала, что мы соседи. Он поднимался прямо за мной и где-то этаже на третьем схватил меня сзади за плечи и потащил. Я визжала и брыкалась, я орала просто изо всех сил. Он сказал мне: «Молчи, а то убью». И я заорала еще сильнее. В этот момент у соседней залаяла собака. Мужик бросил меня и убежал. Я помчалась домой, быстро все рассказала маме, она схватила нашего ротвейлера и побежала на улицу. Но, конечно, за это время мужик смылся. Потом, много лет спустя, его нашли и упекли в психушку. У него на счету было несколько жертв. Он оказался педофилом».

Если ваш ребенок идет по дороге и встретил вашего друга, который предлагает подвезти его до дома, как «Отче наш» он должен в эту минуту позвонить вам и сказать: «Дядя Миша встретился мне по дороге и предлагает довести меня до дома». Вы в этот момент звоните дяде Мише и убеждаетесь, что ребенок с ним.

Важно приучить ребенка звонить вам при выходе куда-то и дойдя до куда-то. И приучать к этому нужно, показывая собственным примером.

Мама и папа на глазах у ребенка звонят друг другу, сообщают, что вышли с работы: «Буду через час». Можно сакцентировать внимание ребенка на этом, показать ему, что мы не контролируем, а просто беспокоимся друг о друге. Потому что если он не видит, как взрослые это делают, то может решить, что его по малолетству ограничивают, не доверяют.

Научите ребенка и потренируйтесь вместе с ним на улице, что, если взрослый начинает тащить его силой, ребенок должен кричать не «Спасите, помогите!», а «Я вас не знаю!».

Если дело происходит в подъезде, надо кричать «Пожар!» и звонить во все квартиры.

Можно придумать пароль, который будет знать ребенок, мама и папа. И почти в любой ситуации приучить ребенка спрашивать у общительных незнакомцев пароль. Если человек не назовет придуманный с родителями пароль – ребенок с ним общаться не должен.

И еще важное правило – «стой на месте». Научите ребенка никуда не уходить с того места, где он потерялся.

Впадая в панику, пытаясь найти дорогу домой, потерявшиеся дети могут уйти очень далеко, попасть под машину, потеряться в лесу, встретить опасных людей. Потерялся – остановись! И точка.

С четырех лет ребенок должен знать наизусть мобильные телефоны своих родителей. Повторять каждую неделю! Поставьте напоминалку в телефон и спрашивайте по дороге в детский сад, например. Если ребенок номера еще не выучил, положите ему в карман бумажку с телефонами. Имена родителей и ребенка на бумажке писать не надо! Имена могут быть использованы против вас плохими людьми. Например: «А я знаю, что ты Вася! Мне твоя мама Маша про тебя рассказывала. Она моя подружка. Пойдем ко мне домой! Там и твой папа Саша будет».

Не запрещайте ребенку сладкое! Не делайте из него сверхценность, выдавая только по праздникам. Похитители до сих пор уводят детей «на конфетку». Ваша задача с точки зрения безопасности – сделать так, чтобы ребенка не могли заманить шоколадным яйцом.

Комментарий подписчицы:

«У моей мамы случилось подобное, это были 80-е. Какой-то дядька заманил ее конфеткой, взял за руку и увел. Бабушка моя пошла искать маму, спросила у деток, те сказали: «Знакомый дядя увел». Бабушка побежала искать и нашла их уже за углом дома. Еще б буквально минута, и все... Гнала бабуля этого мужика, а тот убежал».

Если вы собираетесь с ребенком на природу – соблюдайте все те же правила, но дополнительно обговорите: «Если потерялся в лесу, ни в коем случае не подходи к воде!» Восемь из десяти детей, потерявшихся в лесу, тонут.

Повторяем ребенку: по льду ходить опасно, спастись самостоятельно и с помощью друзей почти невозможно!

Не запугивайте ребенка типа: «Ни с кем не ходи, не говори и глаз не поднимай!» У кого тогда ребенку попросить помощи в сложной ситуации?

Научите, что если рядом нет родных, то ребенок может обратиться за помощью к:

- **полиции;**
- **охранникам;**
- **кассирам;**
- **другим мамам с детьми.**

Учите ребенка вырываться, пинаться, падать на пол и дрыгать руками-ногами. Дети воспринимают это как веселую игру, практическая тренировка которой поможет им в совсем невеселой ситуации.

Крайне важно всему этому ребенка учить не только на словах, а на реальных действиях. Почти все описанные тут пункты следует тренировать регулярно!

Например, в общественном месте покажите ребенку людей, у которых он может попросить помощи. Пусть ребенок поиграет с ними: уточнит у продавца товар, у кассира – стоимость, у охраны – проход. Это подготовит ребенка на будущее.

Очень многие потерявшиеся дети говорят: «Я не думал, что родители вообще будут меня искать. Разве мама знает, как меня искать и что делать?» Обязательно обсудите с ребенком: что бы ни случилось, его будут искать и родители знают, что делать.

Отдельно про жертв сексуального насилия.

Психологи, работающие с детьми, пострадавшими от педофилов, замечают – у таких детей часто не выстроены границы тела. Они легко лезут целоваться в губы к маме, папе и их друзьям и сами не возмущаются, когда другие люди излишне трогают их, даже если это неприятно. Не целуйте ребенка в губы! Учите его, что в губы целуются только взрослые со взрослыми. Взрослые с детьми в губы не целуются!

Не ходите голыми при ребенке после двух лет и ребенку не позволяйте долго бегать голышом. В общественных местах – вообще никогда. На девочках на пляже всегда должен быть купальник, закрывающий грудь, а не только попу. Мальчики всегда в плавках.

После трех-четырёх лет никаких взрослых рук на детских гениталиях быть не должно! Даже рук мамы и папы.

Как можно раньше учите ребенка мыться самостоятельно, вытирать попу без вашего участия, одеваться и переодеваться. Ребенок в 4 года точно может подмыться сам.

Не позволяйте ребенку делать что-то неприятное с вашим телом. Я знаю маму, которая шестилетнему сыну позволяет тереть ее соски, чтобы он успокоился. Хотя саму маму это раздражает. Но отказать ему она не может. Какой пример она даст своему ребенку? Что можно трогать тело

чужого человека, даже если ему это неприятно. То же самое касается теребления ребенком ваших волос, щипания кожи – не позволяйте.

Этими простыми действиями вы приучаете ребенка к тому, что его тело неприкосновенно! Что никто не имеет права его трогать, разглядывать, ласкать в неположенных местах. Учите отстаивать границы своего тела на собственном примере.

Комментарий подписчицы:

«Меня в 4 года увели два подростка из садика в лесопарк, через дырку в заборе, пока группа гуляла, хотели, чтобы я станцевала им без одежды, почему-то на пеньке. Я отказалась, заныла, стала проситься обратно. Я не помню точно, они вроде бы конфеты предлагали, я упрямилась, короче, им надоело, и они отвели меня обратно к садика, я нырнула в дырку, присоединилась к своим – слава богу, все закончилось благополучно, я вернулась живая и здоровая обратно, никто не спохватился. Я, только став взрослой, вспомнила и испугалась тому, как могло все это закончиться, будь эти пацаны более отмороженными».

Что делать, если ребенок уже потерялся.

«Поддавать заявление через три дня после пропажи» – миф, ложь и нежелание органов работать! Такого постановления, акта, закона не существует.

Они обязаны принять у вас заявление сразу! Подавайте хоть через полчаса. Чем быстрее и активнее начнется поиск, тем больше шансов на успех. По данным поисковых организаций и МВД, если поиск пропавшего начался в первые сутки, шанс его найти равен 90 %. Если поиск начался на третьи сутки, шансы снижаются до 50 %.

Куда звонить:

- **Звонок по 112 – это уже заявление о пропаже, которое принято и зафиксировано.**
- **Поисковый отряд Лиза Алерт: 8 (800) 700-54-52.**
- **Поиск пропавших детей: 8 (499) 686-02-01.**

Когда ребенок нашелся.

Если ребенок все-таки нашелся (а я желаю, чтобы именно так и было), пожалуйста, не надо на него кричать. Спокойно объясните, что вы волновались. Объясните, почему то, что произошло, было опасно. Помните родителей Малыша из мультика про Карлсона? Мальчика с крыши снимала пожарная команда, но когда родители встретили его, они обняли его и сказали: «Малыш, как же мы волновались».

Декрет или работа

Всегда использую своих детей как оправдание.

Разве они у меня не для этого?

Чувство вины мучает всех – и тех мам, которые сидят с ребенком дома до совершеннолетия, и тех, кто выходит на работу прямо из роддома.

Мамы всякие нужны. Мамы всякие важны. Не надо гнобить тех, кто выбрал путь стопроцентного материнства. Так же как и тех, кто выбрал быть «мамой выходного дня». Никто точно не знает, что лучше. Поэтому делайте так, как лучше конкретно для вас.

Мамы по призванию

Сейчас как-то не принято быть просто мамой и женой. У всех приличных декретниц должен быть свой «проект», свое какое-то дело, бизнес, а лучше несколько. Как будто материнства уже недостаточно, чтобы быть загруженной по горло.

Некоторые мои подруги, у которых такого своего «проекта» еще нет, испытывают чувство вины, что еще «не нашли себя».

А как насчет найти себя в материнстве? По-моему, это очень круто – быть мамой 80-го уровня.

Лично у меня не получилось, потому что это самая сложная работа в мире. Я с такой нагрузкой не справляюсь, у меня вообще не очень подходящий темперамент, чтобы быть родителем. Поэтому я придумываю себе параллельные «проекты» типа Школы адекватных родителей, ведения инстаграма, написания книг и получения третьего высшего образования.

Сбежать на работу от материнства проще всего. У меня есть знакомая, которая вышла на работу, когда дочери было полгода. На вопрос подруг «Вам денег не хватает?» она честно отвечала: «Нет, всего хватает, просто на работе легче, чем дома».

Комментарий подписчицы:

«Да, дома мне тяжелее. Работу на дядю можно делать спустя рукава, многим совесть позволяет, а воспитание детей – нет. На свои проекты можно забить и взять выходной, но не от ребенка».

Женщины, которые полностью посвятили себя воспитанию детей, дому и семье, те, которые получают от этого настоящее удовольствие, вызывают мое восхищение! Так и знайте – вы безумно крутые!

Ваша ежедневная работа очень ответственная, без праздников и выходных, без бонусов и 13-й зарплаты, без корпоративов, а главное, увы, без общественного признания. Но признание и любовь ваших детей стоят всего этого.

Комментарий подписчицы:

«Раз в неделю меня срывает с петель, и я вою белугой, что лучше бы работала. А потом понимаю, что никакая работа не заменит мне моего материнства. Работа сложнейшая и охватывает много областей: и логистика тебе, и трансфер, и кулинария, и школьная программа с первого по одиннадцатый класс, и тайм-менеджмент, и дизайн и пошив костюмов, ну и управление гневом».

«А как же развитие? Сидя дома с детьми ведь отупеешь!»

Во-первых, многолетние исследования показывают обратную картину – мозг женщины после родов работает лучше. В нем начинают развиваться те зоны, которые до этого были пассивными.

То, что мама в декрете тупеет, – огромный миф!

Но из-за постоянного недосыпа и усталости действительно снижается концентрация внимания и ухудшается память. Однако дело не в мозге, а в том, что нагрузка на молодую маму колоссальная.

А во-вторых, все, кто ходит на работу, как-то безумно развиваются?! В 80 % случаев это однотипная работа изо дня в день и сериалы после. До серьезной литературы, музеев высокого искусства, театров, тренингов, семинаров и экскурсий после работы доходят единицы.

«Работа = развитие» – второй огромный миф!

Не надо выдумывать себе «работу в декрете», бизнесы и проекты, если вы кайфуете от своего главного проекта в жизни.

Даже Эйнштейн говорил: «Решение физических проблем – это детская игра по сравнению с научно-психологическими исследованиями детской игры». А вы такие исследования каждый день проводите.

Мой вам низкий поклон, мамы по призванию!

Работающие мамы

Если вы выбрали путь работающей мамы, помните – важно не количество часов, проведенных вместе с ребенком, а их качество. Можно быть с ребенком 24 часа в сутки 7 дней в неделю, но быть глубоко несчастной, уставшей и злой. А можно общаться час после рабочего дня с радостью, любовью и взаимным удовольствием.

Самая сложная задача современных родителей – найти себя, свое «я», выстроить свою жизнь, а не только жизнь ребенка.

Мама имеет право самореализовываться и жить свою жизнь. Ребенок имеет право скучать и расстраиваться из-за этого. Это нормально. Задача родителей не в том, чтобы ребенок никогда не расстраивался, а в том, чтобы научить его справляться со своими переживаниями без саморазрушения.

Важно быть внимательным к чувствам ребенка, утешать, принимать, уважать его эмоции.

Проблемы начинаются тогда, когда родители не принимают негативные эмоции ребенка:

- **отстраняются, игнорируют – «ничего страшного, переживет, мои родители уходили на работу, и я нормальным вырос»;**
- **пугаются, испытывают чувство вины – «хорошо, не пойду на работу, только не плачь»;**
- **идут на поводу у ребенка, чувствуя себя жертвой и злясь на него – ощущение нереализованности, чувство, что у ребенка «в плену», «я на тебя всю жизнь положила».**

Дети не являются помехой к самореализации, если вы сами себе ее разрешаете.

Большинство женщин в нашей стране ведомы социальными установками, стереотипами, страхами и, даже желая самореализовываться, играют в игру «Да! Но...»:

– Да, я хочу строить карьеру, но как же ребенок?

– Да, я хочу ходить на фитнес, но у нас нет бабушек, которые перехватят детей!

– Да, я хочу заниматься любимым делом, но муж мало зарабатывает, мне надо кормить семью, работая на нелюбимой работе!

– Да, я хочу выйти на работу, но муж против няни!

Играя в такую игру с самой собой, вы всегда выигрываете. Вы всегда в позиции жертвы. А может, вам проще в роли «муж все решает, я занимаюсь ребенком, не хочу ничего решать, хочу платье». Это тоже выгодная позиция, которая имеет право на существование.

Кстати, если муж против няни, скажите ему: «Дорогой, ты безусловно прав! Ребенку будет намного лучше с родным отцом, чем с няней», – и мчитесь на работу.

Если вам реально нужна самореализация, то надо прежде всего ее себе разрешить. И сразу увидите, что найдутся помощники, деньги, ребенок сможет какое-то время играть сам и так далее. То, что мама очень много работает, не самая большая проблема в жизни детей.

Дети учатся чему-то не от того, как мы их воспитываем, а от того, какие мы есть.

Если вы целыми днями думаете, как привить ребенку познавательную активность, но не можете вспомнить, когда сами последний раз узнали что-то новое, прочитали книгу и чему-то научились, – ничего не выйдет.



Если мы сами несчастные, перепуганные, неуверенные – бессмысленно твердить ребенку: «Ничего не бойся, иди только вперед!»

Если вы хотите, чтобы ребенок занимался любимым делом, но сами, приходя с работы, жалуетесь, как она вас достала, – ничего не выйдет.

Самое лучшее, что мы можем сделать для ребенка, – это вкладываться в себя. Стать более сильным, уверенным, гармоничным, благополучным человеком.

А что вам нужно для этого – быть неразрывно с ребенком или много работать, – решаете вы сами. И это не имеет большого значения.

Комментарий подписчицы:

«Я сейчас нахожусь во втором декрете подряд. С января пойдет уже 4-й год декретной жизни. Летом поняла, что устала я от этого декрета невероятно. Никакой другой работы, кроме детей и ожидания мужа с работы. У меня был чуть ли не нервный срыв. Спасибо мужу, понял меня и не стал противиться, когда я, чтобы отвлечься, пошла на тренинг личностного роста. Потом еще один тренинг, а потом дошла и до обучения. Сейчас уже месяц как веду свой блог! И кайфую от этого!»

Многие психологи считают (и я с ними согласна), что главная обязанность родителя по отношению к своему ребенку – быть счастливым.

Не столь важно, что входит конкретно для вас в это понятие: круглосуточное пребывание с малышом до школы или выход из декрета на работу сразу из роддома, совместный сон с ребенком или совместный сон с мужем, строгие правила воспитания или полная анархия... Главное, чтобы это было ваше счастье, а не навязанные кем-то правила.

Мама, кричащая о неразлучности со своим чадом, презирующая помощь нянь, с лозунгом «Ребенком надо заниматься!», но при этом уставшая, замученная, невыспавшаяся, злая, – какую картину мира она дает своему ребенку? Где ее ребенок должен черпать представление о счастье, если вокруг себя он его не видит?

Ребенок приходит в мир, который ему предлагают родители, мама и папа – всемогущие и всеведущие боги. Он примет этот мир таким и очень долго будет думать, что по-другому не бывает. Поэтому только по-настоящему счастливые родители могут преподать ребенку главный урок – урок счастливой жизни.

Важно понять, что делает счастливым прежде всего тебя самого, и двигаться в этом направлении, даже если придется ставить себя и свои интересы на первое место. Помните, в самолетах – «сначала наденьте кислородную маску себе, потом ребенку»?

«А чтобы человеку хотелось стремиться к счастью, играть в эту лотерею под названием «жизнь», он должен знать, что хоть кто-то выигрывает. И вот мы встречаем действительно счастливых людей. Они как гонцы судьбы, ее рекламные агенты. Они помогают нам верить в удачу, поддерживают силы. Потому-то дети любят счастливые концы в книгах и кино, хеппи-энд.

Для того чтобы воспитать счастливых детей, наш дом может быть и бедным, и богатым, и каким угодно, но необходимо, чтобы хоть кто-нибудь в окружении ребенка был счастлив, заражал его желанием счастья и поддерживал веру в его возможность.

Несчастливые люди не могут воспитать счастливых, это невозможно.

Если дать ребенку сто прекрасных свойств и не дать лишь одной способности быть счастливым, то вырастет глубоко несчастный и несчастью приносящий человек. Детство – школа, в которой учат читать, писать, считать реки и города на карте. Но если не станет детство школой радости, школой счастья, то к чему все другие науки?» (С. Соловейчик)

Заключение, или о самом главном

Идеальные родители нереальны.

Реальные родители неидеальны.

Многочисленные исследования показывают, что после прочтения книги человеческий мозг способен запомнить только 10 % из всей информации. В таком случае я хочу, чтобы вы запомнили вот что:

**ВЫ ВСЕ ОЧЕНЬ ХОРОШИЕ РОДИТЕЛИ.
ОТЛИЧНЫЕ МАМЫ И ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЕ ПАПЫ.**

Поверьте, плохие родители книги по воспитанию детей вообще не читают. А вы прочли. Да еще и до конца.

Да, мы все совершаем ошибки. В том числе и в воспитании детей.

Да, наши дети вырастут со своими травмами.

Невозможно вырастить ребенка, ни разу не травмируя его душу.

Задумайтесь, каким бы заботливым ни был родитель, ни один ребенок не вырос без царапин, ссадин, разбитых коленок. У многих были еще и рассеченные подбородки, переломы, ожоги... Некоторые травмы оставили на теле шрамики, некоторые прошли бесследно.

Так же и с психологическими травмами – как бы вы ни старались, где-то у вашего ребенка они все равно будут. Поэтому не волнуйтесь слишком сильно, лучше подарите своему ребенку на восемнадцатилетие курс у хорошего психотерапевта.

Не надо загоняться и, прочитав книги по воспитанию, винить себя: «О боже, я все делал не так!» Вы знаете, я обожаю психологию, саморазвитие, науку, но, друзья, не надо заниматься психоонанизмом. Сокрушаться, винить своих родителей, жалеть своих детей, посыпать голову пеплом, ковырять тупым ножом свои болячки и зависать в этом болоте.

Иногда достаточно просто принять информацию к сведению и жить дальше. Без сожаления, самобичевания, чувства вины.

Мы – именно такие родители, которые нужны нашим детям. А они – именно такие дети, которые нужны нам.

Самое лучшее, что мы можем сделать для них, – это быть собой. Настоящими, живыми, со своими достоинствами и недостатками. Можно сколько угодно насилловать себя и заставлять играть с ребенком в игры, прописанные психологом. Можно аккуратно подбирать слова, которые на самом деле будут не вашими словами, они не будут идти от сердца, и ребенок быстро это считает. Можно знать «как правильно» и стараться всё сделать идеально. Но невозможно долго без травм для собственной психики делать не «свое». Вероятно, лучше быть неидеальными, неправильными, а такими, какие есть? Может, именно такие, какие есть,

вы будете полезнее для детей и ваших отношений? Может, лучше быть искренними, чем идеальными?

Помню, в детстве моя мама иногда говорила: «Наверное, я не очень хорошая мать». Да, иногда она слишком много работала, не справлялась, кричала, ругалась и наказывала, а потом мучилась чувством вины. Но даже в эти моменты она для меня оставалась самой лучшей.

Поверьте, и мы такие «неидеальные» – тоже лучшие для своих детей.

Я вас всех очень люблю!

Надеюсь, и вы себя тоже...

Это же любовь!

С глубочайшей любовью и благодарностью эта книга посвящается самому главному мужчине в моей жизни – моему мужу.

Коля, если я и знаю, что такое любовь, то только благодаря тебе!

Какое счастье быть твоей женой!
С тобой засыпать и просыпаться,
И зная, что за каменной стеной,
Расслабиться и никуда не гнаться.

Мне нравится рожать тебе детей,
Растить их вместе, не боясь препятствий,
В любом накале жизненных страстей
Искать покой в твоих родных объятьях.

Люблю твой смех, морщинки возле глаз,
Надежность, верность, доброту твою.
Мне хочется сказать тебе сейчас:
Колюнь, я всей душой тебя люблю!

Когда-нибудь нам будет под сто лет,
Я сяду так же рядышком с тобой
И тихо прошепчу тебе: «Привет...
Какое счастье – быть твоей женой!»

(Вика Дмитриева, 9 сентября 2015 года)

Предисловие

Во взаимоотношениях можно найти только то, что вложишь туда сам.

Мои родители развелись, когда я была совсем маленькой. Я не помню их ссор, взаимных претензий, самого развода. Для меня этот период прошел незамеченным. Общение с папой у нас продолжалось, он приезжал, звонил, брал с собой в отпуск. Но жил отдельно.

Дома было женское царство: я, сестра и мама. Мама пару раз пыталась наладить личную жизнь, но безуспешно. А потом и вовсе оставила попытки.

Соответственно, что такое полная семья я не знала. Как вместе в одной квартире живут мужчина и женщина – не видела. Конечно, иногда я ходила в гости к подружкам, у которых папы жили с ними. Было интересно и непривычно. Но это были маленькие эпизоды, по которым понять, что же это такое – семейная жизнь, было невозможно.

Откуда я могла взять пример полной семьи?

Я впитывала его из кино и литературы. Сказки для девочек, романы и повести, любовная поэзия, романтические фильмы – я обожала все это. Читала и смотрела с упоением. Представляла свою будущую семейную жизнь. Мечтала о женском счастье.

Но давайте вспомним, на чем заканчиваются классические истории любви?

На свадьбе.

«И жили они долго и счастливо и умерли в один день».

А нельзя ли узнать, что именно происходит после свадьбы? Между свадьбой и «умерли в один день» все-таки довольно большой путь. Неужели весь этот путь – тайна, покрытая мраком?

В самой известной истории любви – шекспировских Ромео и Джульетте – автор убивает своих героев вообще до начала совместной жизни. Почему? Неужели великие писатели не знали ничего об обычных семейных буднях? Может, дальше все не так романтично, раз они заканчивают свое повествование на пике эмоций, неземной любви и всепоглощающей страсти?

Это как в анекдоте: «Девушки очень невнимательно читают сказку «Золушка». Они дочитывают только до фразы: «Золушка вышла замуж за принца». И закрывают книгу. А дальше написано: «Конец сказки».

Вот и я, выходя замуж, на самом деле не знала, что там дальше. Никаких представлений о нормальных, гармоничных семейных отношениях у меня не было. Я никогда такие не видела. Мне были знакомы только крайности: либо сбежать при первом же конфликте, потому что «в сказках такого не было», либо «терпеть надо, ведь главное – сохранить брак».

А как отношения выстраивать, договариваться, как отстаивать свое мнение без давления на мужа, как идти навстречу без потери себя, не было никаких знаний!

Мужу было немного проще – он вырос в полной семье, его родители до сих пор вместе уже 37 лет! И несмотря на это, ему тоже пришлось многому учиться. Ведь, будучи ребенком, он не мог оценить, сколько усилий вложено в отношения родителей. Ему тоже казалось, что все легко, просто и естественно.

Я не хочу сказать, что отношения между мужчиной и женщиной – это тяжелый труд, нет! Наоборот, в нормальных отношениях двум людям комфортно и приятно. Но, так или иначе, жизнь не всегда похожа на сказку. И оказывается, что не все к этому готовы.

Многие девочки и мальчики вырастают с аналогичными иллюзиями и потом, столкнувшись с первыми же сложностями, разводятся. Им же обещали «долго и счастливо», а не кризисы, бессонные ночи с ребенком, переезды, ипотеки и вот это вот все.

По данным Росстата, в 2017 году на 1000 свадеб приходилось 829 разводов. Неужели все эти пары пережили что-то ужасное и непоправимое? Неужели все они столкнулись с предательствами, изменами, алкоголизмом или наркоманией? Не думаю, что процент настолько высок. Большинство пар просто не смогли справиться с реальностью после своих «сказочных» ожиданий.

Что же происходит в реальности? Какие этапы и кризисы проходят любящие друг друга люди? На чем держатся крепкие отношения? Куда уходит страсть и как ее вернуть? Как научиться лучше понимать своего партнера?

Ответы на эти и многие другие вопросы я постаралась собрать в этой книге. Мне хочется, чтобы она стала шпаргалкой для ваших отношений. Чтобы вы понимали – вы не одни проходите сложные периоды. И чтобы вы знали, как легче из этих сложных периодов выйти.

Здесь не будет никакой мутной философии, эзотерики, магических ритуалов и рассказов о женской и мужской энергии. Я собрала для вас в этой книге больше научной информации и практических упражнений, применимых почти в любых отношениях.

И конечно, я не буду давить на вас личным опытом. В конце концов, мы с мужем прожили вместе не 50 лет, а пока только 10. За годы брака мы успели обвенчаться, родить троих сыновей, пройти несколько кризисов, а один раз даже чуть не развелись. Бывало всякое, и мы как настоящие ботаны исследовали эту тему вдоль и поперек. Изучали литературу, ходили на семинары и тренинги, много разговаривали, я даже пошла на третье высшее, чтобы изучать психологию семьи. Мы получили огромный багаж знаний, который действительно сделал нашу семейную жизнь легче и приятнее.

И я с радостью поделюсь этой информацией с вами.

Нет, я не претендую на звание спасателя семейных пар. Но если хоть одна пара, прочитав эту книгу, просто сядет и поговорит – значит, я написала книгу не зря.

Как читать эту книгу?

В книге главы расположены по мере того, как развиваются отношения. От момента, когда человек один, до знакомства. От знакомства – до брака. От притирки – до рождения детей и так далее. Но даже если вы уже давно в браке, а ваши дети выросли, я прошу читать книгу с самого начала, не пропуская главы «Для тех, кто в поиске», «Конфетно-букетный период» и другие. В них тоже содержится масса полезной информации, даже если вы давно не в поиске и конфеты с букетами не получали последние лет пять.

Только читая книгу последовательно, вы сможете увидеть полноценную картину ваших отношений и, возможно, заметите, ошибки в какой стадии привели к сегодняшним проблемам.

Приятного чтения!

Этапы развития отношений. Откуда берутся кризисы?

Отец в семье – политический лидер. Дети – преступная группировка. Бабушки и дедушки – могущественные покровители. Кошка – партизан-диверсант. А мама еще не определилась – она карательный орган или жертва.

У нас дома есть стена с семейными фотографиями. Вокруг них висит много разных слов: «счастье», «любовь», «смех», «уважение», «поддержка» и другие слова, которые ассоциируются у нас с жизнью семьи. А знаете, какое слово висит по центру?

Вместе.

Везде и всюду вместе – вместе к родственникам, вместе к друзьям в гости, вместе рожаем, живем в роддоме тоже вместе, вместе занимаемся детьми, вместе следим за домом, путешествуем вместе, спим всегда вместе. Коля считает, что даже работаем мы почти вместе (он очень подробно советуется со мной по многим деловым вопросам, а я с ним).

Наверняка психологи считают такое «слияние» чрезмерным, но нам в кайф. Мы пробовали путешествовать отдельно – дольше одного дня сильно скучаем, пробовали спать отдельно – вообще тоска, пробовали разделять обязанности по дому – но они все равно как-то соединяются. Когда слышим, что жена уезжает зимовать с детьми в Тай или рожать в Майами, а муж остается в Москве и будет прилетать раз в месяц на выходные, у нас натуральное удивление: «Что, вы так реально можете?!»

Помню, пару лет назад Колю пригласили на день рождения без меня. Так и сказали: «Приглашаем одного, так как будет узкий круг близких знакомых, а жену твою мы еще не знаем». Коля принципиально не пошел, хотя я настаивала. Сказал, что либо с женой, либо никак. Я тогда очень удивилась, а сейчас сама не представляю, как это меня куда-то могут позвать без мужа. Ну, если это не девичник, конечно.

Вот такие «мы с Тamarой».

Кстати, у самого Коли с нашей парой ассоциируется слово «самоирония». Заметьте, никто из нас не сказал «любовь, понимание, страсть». Наверное, потому, что разные бывают у нас периоды – бывает, что и ни любви, ни понимания, ни страсти. Но мы все равно вместе и все равно смеемся над собой.

Для меня именно «вместе» – главное слово не только наших семейных отношений, а вообще любых.

Семья – это не отдельно муж, отдельно жена, отдельно ребенок. Семья – это команда.

В психологии это называют «система», подразумевая, что все элементы системы связаны друг с другом и влияют друг на друга.

Как сухо и научно. Система... Про такое светлое, прекрасное, необъяснимое чувство! Про любовь! Ведь невозможно запихнуть любовь в рамки науки?

Я часто встречаю такие убеждения. В нашей культуре принято говорить о любви как о чем-то непонятном. «Сердцу не прикажешь!», «Насильно мил не будешь!», «Любовь зла – полюбишь и козла!».

Хотя на самом деле эта тема давно и активно изучается. Проводится масса исследований, позволяющих лучше понимать природу любви и

страсти, прогнозировать этапы семейной жизни и помогать влюбленным пронести свою любовь сквозь время и быт.

Специалисты, которые изучают психологию семьи, знают, что жизнь любой семьи подчиняется двум законам:

1. Закону сохранения.

2. Закону развития.

Закон сохранения заставляет семью стремиться к постоянству, к стабильности. Для семьи абсолютно естественно пытаться сохранить все как есть. Поэтому любые изменения, даже позитивные – например, рождение ребенка, – могут тяжело даваться семье.

Во многих жизненных ситуациях закон сохранения необходим, ведь мы живем в крайне нестабильном мире. Смены власти, политических режимов, глобальные катастрофы, войны, даже смена времен года – все требует постоянного приспособления. Очень важно, чтобы на фоне всего этого хаоса семья оставалась стабильной. Поэтому закон сохранения обладает огромной силой.

Однако иногда эта огромная сила действует во вред. Например, когда вся семья стремится не допустить уход повзрослевшего ребенка из семьи. Или не принимает новых членов семьи – невестку, зятя. Или терпит алкоголизм, побои, наркоманию, любое патологическое поведение – только бы сохранить семейную структуру. Закон сохранения часто мешает нам идти вперед, добиваться успеха в карьере и личной жизни. Если ваша семья «из простых», довольно сложно оторваться от «стаи» и стать «другим». А вдруг семья развалится? Вот так работает закон сохранения.

Но, слава Вселенной, одновременно действует второй важный для любой семьи закон – закон развития. Любая семья стремится пройти полный жизненный цикл. Все важные для семьи стадии. Это неизбежно! Мы вырастем, рожаем детей, стареем, кто-то умирает, кто-то вновь рождается, жизненные обстоятельства меняются, потребности становятся другими – все это существенно влияет на структуру семьи и отношения в ней.

Успешные семьи – и я имею в виду не финансовый показатель, а скорее счастье и комфорт всех ее членов – больше опираются на закон развития, а не на закон сохранения. Они понимают, что изменения неизбежны, и, стараясь сохранить лучшее, пускают в свою семью новое.

Те самые набившие оскомину на языке семейные кризисы случаются именно тогда, когда два этих закона – закон сохранения и закон развития – сталкиваются. Когда пора развиваться, а мы пытаемся всеми силами ничего не менять.

Например, родился у пары ребенок. Понятное дело, что всем хочется, как и раньше, спать сколько угодно, встречаться с друзьями в свое

удовольствие, ходить голыми по квартире и ни от кого не зависеть. Но это уже невозможно. Ребенок требует много сил и внимания, добавляются бессонные ночи, и мы все чаще отвечаем друзьям: «Не, сегодня без нас, мы с детьми». А вместо привычного расслабленного секса в субботу утром приходится менять памперс и ехать на молочную кухню.

Вот оно – столкновение привычного и нового. Вот он – кризис.

И, уверяю вас, не первый.

Откуда они берутся и неужели их нельзя избежать?

Эти этапы описаны в главе «Три волны возрастных кризисов семьи с детьми».

Таких кризисов в жизни любой семьи может быть несколько. Далеко не все они связаны с детьми.

Какие-то могут пройти незаметно. Какие-то – страстно, с битьем посуды и криками на весь дом. Какие-то – тихо и апатично, когда кажется: «Все, ничего между нами не осталось». Какие-то вообще могут пройти мимо. Но я хочу, чтобы вы запомнили – они все являются нормой!

Это обычное течение жизни и особенности нашей психики, а не конец света, развод и девичья фамилия.

В книге я подробно расскажу про каждый кризис, который вы можете встретить на своем пути. Надеюсь, увидев этого «монстра» в лицо, вы уже не испугаетесь.

А пока ответьте для себя честно: *на какой закон больше опирается ваша семья? Сохранения или развития?*

Ответ жены: _____

Ответ мужа: _____

Что вы именно вы хотите сохранить?

Ответ жены: _____

Ответ мужа: _____

Общий ответ: _____

На каком этапе развития отношений вы сейчас находитесь?

Ответ жены: _____

Ответ мужа: _____

Каждая пара проходит различные этапы развития.

1. Первый этап – период добрачного ухаживания.

Если у человека не произошла сепарация от родителей, этот этап будет вечным и до брака так и не дойдет. Что происходит, описано в главе «От знакомства до брака».

2. Второй этап – заключение брака (или гражданский брак), фаза без детей. Партнеры притираются, договариваются о традициях и привычках.

Этому этапу посвящена глава «Пара становится семьей», а также раздел «Первый семейный кризис: притирки и компромиссы».

3. Семья с маленькими детьми.

Первый кризис – до 2,5 года ребенка. Партнеры учатся принимать новые для себя роли мамы и папы, взаимодействовать. Если не принимают эту роль – уходят из семьи. Это описано в главе «Хорошие родители – плохие супруги?».

Второй тяжелый кризис – когда ребенку 7 лет. Много разводов в это время.

4. Четвертый этап – семья с подростком.

Подростковый кризис детей накладывается на кризис среднего возраста родителей (40+), и получается взрыв. Плюс стареют бабушки и дедушки, требуют заботы, а нам бы с собой и детьми-подростками разобраться. Вся семья вымотана, все в кризисе, конфликты неизбежны. Что делать? Заняться самореализацией и пережить.

5. Пятый этап – уход детей из семьи, эффект «опустевшего гнезда».

Когда вся жизнь партнеров крутилась только вокруг детей, они уехали, а мужу и жене и поговорить-то друг с другом не о чем. Если партнер один (например, одинокая мама) – то она испытывает депрессию, ненужность и т. д.

От знакомства до брака Для тех, кто еще в поиске

Самая короткая и прекрасная мужская сказка.

Жил-был один принц, который однажды спросил прекрасную принцессу: «Ты выйдешь за меня замуж?» А она ответила отказом. И жил принц долго и счастливо, ездил на охоту и рыбалку, каждый день встречался с друзьями, пил много пива, и играл в гольф, и раскидывал носки по дворцу, и не опускал крышку унитаза, и флиртовал со служанками, и пел в душе, и громко рыгал, и чесал себе яйца.

Конец.

Я точно знаю, что эту книгу будут читать и те, кто не состоит в отношениях. Такие люди порой называют себя одиночками. Знаете, в чем прикол? В том, что другие люди, которые давно и прочно в браке, называют вас свободными. Чувствуете разницу?

Этот период «одиночества» на самом деле очень важен для ваших будущих отношений. Потому что сейчас ваша основная задача – выстроить отношения с главным человеком в своей жизни: с самим собой. От того, насколько успешно вы пройдете этот этап, от того, насколько хорошо узнаете себя, зависит многое в ваших дальнейших парных отношениях.

И у меня, и у Коли такой этап в жизни был.

Я с 19 лет снимала квартиру, работала, училась, жила отдельно, а за месяц до знакомства с Колей вернулась из Индии, где путешествовала все лето. Коля самостоятельную жизнь начал позже, только в 25 лет. Это было за полгода до знакомства со мной. Но, так или иначе, у него были эти 6 месяцев, чтобы узнать, что такое полная самостоятельность, съемная квартира, уборка и готовка себе самому, обеспечение своих потребностей, ответственность за личные финансы.

То есть до нашего знакомства и у меня, и у Коли было какое-то время, чтобы познакомиться с собой. Думаю, это сыграло важную роль в дальнейших отношениях.

Увы, большинство людей в нашей стране этот период вообще пропускают. Не выстроив отношения с самим собой, влезают в отношения с другими.

Как это чаще всего происходит?

Девушка живет с родителями, потом выходит замуж и переезжает к мужу. Либо парень живет с родителями, у него появляется девушка, ему надо где-то с ней уединиться, поэтому он снимает квартиру и начинает жить с девушкой. Либо третий вариант: никто никуда не переезжает и все начинают жить вместе с родителями одной большой дружной (чаще не очень) семьей.

Проживание в общежитии с друзьями/подружками или в отдельной от родителей квартире, но с братьями/сестрами – тоже не редкость.

Во всех этих схемах пропущен важный период в жизни человека: период, когда он живет один. Задумайтесь, ведь после вступления в брак такой период снова наступит в глубокой старости, и то только в том случае, если дети съедут, а партнер умрет раньше вас.

Во всех остальных случаях человек в течение жизни не имеет возможности познать себя самого как отдельную от родителей/детей/мужа/жены/друзей единицу.

В психологии такой важный для человека период называется стадией монады.

Это именно то время, когда человек учится во всем опираться на себя самого. Учится самостоятельно принимать важные решения. Учится сам следить за своими финансами и полностью обслуживать себя в быту. Это время, чтобы познакомиться с настоящим собой, узнать свои сильные и слабые стороны, прочувствовать свои истинные желания и определить свои возможности. И особенно это важно, чтобы окончательно пережить отделение от родителей физически и психологически.

Такое отделение называют сепарацией.

Когда ребенок рождается, он полностью зависим от своего взрослого. Но потом он начинает ползать, потом ходить – и вот так, с каждым своим маленьким шагом он становится более самостоятельным и независимым от родителей. При определенной внутренней зрелости и мудрости родителей, а также здоровой психике ребенка сепарация происходит постепенно, аккуратно, начиная лет с трех и полностью завершаясь годам примерно к 20. Это идеальный вариант и, как и все идеальное, встречается нечасто.

Если в дошкольном возрасте родители мешают ребенку сепарироваться, отстаивать свое «я», если «мыкают» – «мы пошли в садик», «мы получили пятерку», «мы покакали», если не отпускают от себя буквально физически, продолжают, к примеру, спать в одной кровати с детьми старше 3–4 лет, если мама не позволяет принимать какие-то свои решения, а будет продолжать опекать и решать все за него... то подавленный сепарационный кризис загорится синим пламенем в подростковом возрасте. И это будет намного сложнее, чем в три года. В общем, чтобы избежать ужаса и кошмара пубертата своих детей, лучше начать «ослаблять поводок» в раннем детстве.

Кризис сепарации может случиться тогда, когда ребенок (который вообще-то давно уже не ребенок) решит связать себя узами брака. Вредные тещи и злые свекрови «родом» как раз из этого кризиса. Они не могут признать, что ребенок вырос, что он отдельная личность и умеет жить свою жизнь сам. А поэтому продолжают наставлять, учить, влезать, куда не просят, и всячески отравлять семейную жизнь молодых. **Тут два варианта:**

1. Если сам ребенок уже сепарировался, а родитель – нет.

Тогда будут ссоры, склоки, ребенку придется отстаивать свое право на самостоятельность, спокойно и уверенно отстранять родителей от себя. Через некоторое время таких последовательных действий либо

родители одумаются и сепарируются, либо конфликт дойдет до точки невозврата и отношения будут полностью испорчены. Думаю, все знают семьи, где дети перестали вообще общаться с родителями.



2. Не только родитель еще не сепарировался, но и сам ребенок тоже.

Очень частая ситуация, порой на всю жизнь. Если встречается у дочерей, то появляется союз «мама + дочка», действующий против мужа

дочки. В итоге семья разваливается, потому что третий (мужчина) в этом союзе явно лишний. У женщин такая история частая: дочь вышла замуж, родила ребенка, потом ее мать и она сама отстранили отца от ухода за ребенком, потом он стал «плохим», «неудобным», «слабаком», «тряпкой», потом дочь разводится с мужем и продолжает с мамой воспитывать своего ребенка. Таких семей, где вместо мамы с папой – мама и бабушка, – миллионы. Хотя сепарация и не произошла, но им хорошо живется, потому что у них это взаимно.

Если сепарация не произошла у мамы с сыном, то он вообще вряд ли когда-нибудь женится. Несепарировавшихся мужчин видно сразу: даже внешне они выглядят как большие дети, они не хотят серьезных отношений, долго живут с мамой, могут иметь отношения только ради секса, потому что секс – это единственное, что мама ему дать не может. В остальном именно мама – главная женщина его жизни, его главная любовь, причем взаимная и безусловная. Зачем жена-то тогда?

Мамам такой вариант чаще всего тоже нравится: «сыночка» рядом, хороший, заботливый, добрый, умный, жаль только – не женится никак. Мама очень расстраивается, что ее ребенок никак не наладит личную жизнь, но не понимает, что это именно из-за нее. При этом часто такие мамы продолжают «мыкать» даже с 40-летними сыновьями – «нам такая невеста не подходит» и тому подобное.

Вот еще типичные фразы несепарировавшихся родителей о своих детях: «И когда же он только станет взрослым! Пора бы уже начать самостоятельную жизнь! Я устала его тянуть на себе». И тут же: «Да как он без меня проживет? Он даже носки себе постирать не может. Он вообще ничего не умеет. С голоду умрет». Чувствуете?

Несепарировавшихся людей видно еще и по бесконечным поискам себя. Они постоянно меняют виды деятельности, никак не могут встать на ноги. Да и не очень-то стремятся: родители все равно не примут их успеха и самостоятельности.

Если сепарация не произошла полностью, то это точно будет мешать личной жизни взрослого человека, его серьезным отношениям, его вступлению в брак или самому браку. Очень часто при проблемах в семье копать надо в сторону родителей – отделились ли они, отделились ли вы?

Как понять, что сепарация произошла полностью, в двустороннем порядке? Вы поймете это очень просто – это когда вы с родителями поменялись местами. Психологи говорят проще: «Усыновите своих родителей!» Я очень хорошо понимаю, о чем эта фраза, ведь моя мама мне уже много лет как «дочка».

По-настоящему взрослым человек становится тогда, когда он может испытывать к родителям глубокое чувство благодарности, независимо от того, что они делали с ним в детстве или продолжают делать сейчас. Он

может поклониться в ноги всему своему роду и сказать спасибо за то, какой он есть.

Знаете, какие слова священник говорит паре во время венчания?

«Да оставит человек отца и мать и прилепится к жене своей, и будут два одною плотью» (Евангелие от Матфея).

Конечно, под словом «оставит» здесь подразумевается не оставление родителей вообще, а создание новой, отдельной от них семьи. То есть перед тем, как соединиться с женой, нужно отсоединиться от родителей. Только тогда двое смогут стать одним целым – одной плотью.

Я сейчас привожу в пример Библию не как религиозную литературу, а как одну из самых древних книг. Чтобы вы понимали – сепарация от родителей с древности считалась важным условием для создания крепкого союза. Это не новомодные учения психологов, а мудрость веков.

В идеальной вселенной, только отсоединившись от родителей, прожив полноценно стадию монады, человек ищет себе пару. А как в реальности? А в реальности дочки уходят из-под крыла отца под крыло мужа, надеясь, что теперь муж возьмет все заботы о ней на себя. Мужчины из-под опеки матери уходят под опеку жены, которая, как мама, теперь беспокоится, поел ли он и надел ли шапочку. Хотя иногда мужчина даже в браке остается под материнской опекой, и это становится адом для жены. А женщины вечно руководствуются правилом «что родители скажут?», отодвигая отношения с мужем на второй план.

То есть, вступив в брак, они так и остаются детьми. Более того, потом эти дети сами становятся родителями. Тут и начинаются огромные трудности.

Поэтому я настаиваю: если вы сейчас одиноки, пользуйтесь этим периодом на полную катушку! И это не значит «секс-наркотики-рок-н-ролл». Это значит – начните уже жить отдельно, самостоятельно, выстраивать свои внутренние опоры и знакомиться с собой.

Хватит все время искать себе пару. Начните с поиска себя. Пока вы не найдете общий язык с собой, вы можете бесконечно перебирать партнеров в поисках «того самого».

И помните: никто и никогда не сможет удовлетворить вас своей любовью, если вы сами себя не полюбите. Вам всегда будет мало. Не выстроив отношения с самим собой, не взрастив заботу и любовь к себе, не разобравшись со своими страхами, комплексами и тревогами, вы будете постоянно пытаться залатать эти дыры с помощью другого человека. А это невозможно. Поэтому вы точно будете им недовольны. Как это – человек появился, а счастья он вам не приносит? У вас же был вполне понятный мотив – заимев себе пару, обрести счастье.

Конечно, в желании быть счастливым нет ничего плохого, но не за счет другого человека. Я убеждена: человек, который научился быть счастливым сам по себе, будет счастлив и в отношениях. Человек, который без отношений счастья не видит, не увидит его даже в самом прекрасном браке.

И еще некоторые мысли на этот счет:

1. Отбросьте стереотипы, вы никогда не знаете, где встретите свою любовь.

Мы встретились на сайте знакомств – известная обитель извращенцев, неудачников и уродин. До этого я думала, что невозможно в Интернете найти свое счастье. Теперь я знаю, что возможно все.

2. Будьте честны с собой и женщиной.

Если вы хотите семью, рожать детей и борщи варить, не надо набивать себе цену, делая вид, что вам нравится бесконечно ходить по свиданиям. Если это и правда так – прекрасно. Но если это не ваше, не бойтесь «спугнуть» мужчину своей прямоотой. А то сначала строят из себя беззаботную карьеристку, а потом начинаются страдания: «Почему он меня замуж не зовет?»

На первом же свидании с Колей я сказала, что отношения ради отношений – не мое, что я переросла бесконечные «встречания», хочу стабильности, а в дальнейшем – семью и детей. И если он еще на этапе под названием «поживем – увидим», то я уважаю его выбор, но нам не стоит тратить время друг друга. Зрелого мужчину такими словами не спугнешь. Коля ответил, что отношения ради отношений надоели и ему, что он уважает мою позицию и хочет именно такую мать своим детям.

3. Не ждите «искры».

Таков вредный миф из женских романов, что любовь всегда начинается с безумной страсти. Из-за этого девушки часто отменяют отличных мужчин – потому что «не искрит». Но эти искры чаще всего потухают так же быстро, как загораются, или испепеляют вас дотла. На одной страсти отношений не построить. Не забывайте, что слово «страсть» означает «горе, страдание, печаль». Вспомните выражение «Страсти Христовы» – это не о чем-то приятном. Так что не надо желать «страстной, безумной» любви. Мечтайте лучше о любви разумной.

То, что истинно ваше – профессия, вещь в магазине, люди в окружении, женщина, – вероятно, не вызовет сразу бурю эмоций. Ни позитивных, ни негативных. Не будет эйфории, бешеного восторга и не будет яркого сопротивления, мучительных сомнений. Будет просто теплое, приятное чувство, которое лучше всего характеризуется словами: «Это то, что нужно». Именно так я подумала про Колю на первом свидании: «Это был бы хороший муж». Я очень рада, что спустя десять лет так оно и есть. Чего и вам желаю.

Почему отношения не складываются?

– Почему ты рассталась с парнем?

– А ты бы смогла жить с человеком, который курит, пьет, ругается матом, да еще и дерется?

– Конечно, нет!

– Вот и он не смог.

Почему некоторым из нас, несмотря на все старания, не везет в любви?

Почему женщины так часто влюбляются в (скажем литературно) эдаких странных мужчин? А мужчины порой выбирают себе женщин одна стервознее другой, а потом страдают?

Для начала определим, что такое любовь.

Многие психологи считают: любовь – это совокупность детских переживаний. Конечно, каждый родитель любит своих детей. Но все родители ведут себя по-разному.

Бывают любящие матери и отцы, но холодные, не эмоциональные, отстраненные. Бывают прекрасные родители, но они вечно отсутствуют (командировки, работа). Бывают родители, которые наказывают, бьют детей со словами: «Это потому, что я тебя люблю, потому что мне не все равно!»

В итоге у каждого из нас формируется набор чувств, которые мы ассоциируем с любовью. И это не всегда доброе, теплое отношение.

Вы наверняка слышали, что женщина выбирает мужа по подобию отца, а мужчина жену – по подобию матери. Но это не совсем так. Нет прямой зависимости «отец-муж». Правильнее сказать, что мы выбираем себе в пару людей, которые приносят нам знакомые с детства эмоции. Так наши детские чувства, переживания получают возможность выйти наружу. Это происходит подсознательно. Люди называют это «влюбилась с первого взгляда», «искра», «химия».

Пример: девушка росла в семье, где родители были нестабильными. То приходили, то уходили, то ссорились, то мирились. Встречая теперь стабильного, спокойного мужчину, она ощущает, что ей с ним «скучно». Под «скукой» на самом деле у таких женщин скрывается «непривычно», а значит – тревожно.

Та же ситуация с девочками, выросшими без отца в разведенной семье. Это моя личная история. Я жила с мамой и сестрой, папа приезжал в гости. У нас были хорошие отношения, но я привыкла, что мужчины дома нет. Поэтому в начале семейной жизни мне было жутко непривычно, когда муж постоянно был рядом, оставался дома, чтобы больше времени

провести со мной. К тому моменту я уже понимала, почему так происходит, понимала природу своих «странных», непривычных чувств.

Часто девушка, выросшая без отца, подсознательно выбирает отсутствующих мужчин: командированных, занятых бизнесменов, военных, женатых, иностранцев и т. п. Ей привычнее и спокойнее, когда дома мужчины нет.

А если этот мужчина решит больше бывать с ней дома, такая девушка начнет провоцировать ссоры, отношения испортятся, ей будет непривычно, тревожно. Пока не «вылечится» от этой «нездоровой» зависимости: «Люблю того, кого нет рядом».

Я – «вылечилась».

Если вас постоянно тянет на странные отношения, задайте себе один вопрос: какие ваши детские чувства постоянно требуют выхода?

Вы же сами выбираете такие отношения, а потом еще и не хотите из них выходить!



Мне часто приходят сообщения: «Вика! Муж меня бьет/пьет/играет/изменяет, но я не могу уйти, жить негде и не на что. И вообще... думаю, он изменится». Классика! Говорю: «Приезжайте к нам, комнату дадим».

Как думаете, соглашаются? Конечно, нет. На фига жить в хорошем доме в безопасности, если можно с мужем-тираном, рискуя жизнью своей и ребенка?

И на самом деле не имеет значения, бьет вас муж физически или оскорбляет словами. И то и другое – агрессия. И то и другое вы терпите. Вы терпите измены, алкоголь, травку, наркотики, игры, побои, унижение, оскорбления. Вы пишете мне: «Вика, это ужас, не могу так больше», но на самом деле – можете. И даже хотите. Потому что любовь для вас – это боль. Так уж родители заложили. И, встречая эту боль с мужчиной, вы чувствуете: вот оно, родное, понятное, из детства.

Если мужчина дает женщине возможность вновь соприкоснуться с детскими чувствами боли и беспомощности, тоски по любви и ласке, то тяга к нему становится поистине непреодолимой.

Ведь чем сильнее перенесенная в детстве боль, тем более мощное желание победить ее испытывает человек, став взрослым.

В чем здесь причина?

Знаете, если малыш перенес какую-то травму, она будет появляться в его играх снова и снова, пока не возникнет чувство, что он справился с этим волнением. Например, ребенок, который перенес автокатастрофу, может разыгрывать с машинками аварии одну за одной, может в одной из игр становиться полицейским, который приехал на место аварии, а в другой – врачом «Скорой помощи», который помогал доставать из машины пострадавших... Ребенок будет проигрывать все возможные варианты, пока связанный с этим событием страх не уйдет.

Когда вы раз за разом вступаете в проблемные отношения, вы делаете то же самое: воссоздаете и заново переживаете эти неприятные эмоции, пытаетесь сделать их управляемыми, победить эту ситуацию.

Но иногда проще победить себя и пойти наконец к психологу, чем годами пытаться победить другого человека или связанные с ним отношения.

Что нужно успеть до брака?

«Семья заменяет все. Поэтому, прежде чем ее завести, стоит подумать: что для тебя важнее – все или семья?»

Фаина Раневская

В самом начале наших отношений с Колей мне казалось, что он со странностями. Например, буквально через пару недель после знакомства Коля прислал мне на электронную почту подробную анкету. В ней были совершенно разные вопросы. От безобидных, вроде «Какую музыку ты любишь?» до неожиданных: «Могут ли культурные особенности твоей семьи повлиять на наши отношения?»

Я ответила на все вопросы, хотя и не до конца понимала и приветствовала такой доскональный подход. Мне казалось, что я на

допросе. Так часто бывает у людей, которыми мало кто до этого искренне интересовался – даже безобидные вопросы они воспринимают с подозрением.

Сейчас, изучая семейную психологию, я понимаю: Коля тогда присылал вопросы не зря. Ведь большинство пар, которые приходят к психологам с той или иной семейной проблемой, как оказывается, совершенно друг друга не знают. Во время терапии психолог задает паре простейшие вопросы, а они отвечают не как семья, а как совершенно незнакомые люди. Оно и понятно! В начале отношений, когда «любовь нечаянно нагрянула», молодым людям было не до того, чтобы узнавать друг друга. Они влюбились, не выясняя, какие у кого ценности, культурные особенности, предпочтения и планы на жизнь. Кого интересуют эти скучные вопросы, когда летают бабочки в животе?

В Интернете есть много статей о том, что надо успеть до брака:

- много путешествовать;
напиться и позвонить своему бывшему;
прыгнуть с «тарзанки»;
сходить на свидание вслепую.

И прочая ерунда, которая на самом деле никак не повлияет на ваши дальнейшие отношения.

Люди спорят, можно ли заниматься сексом до брака. Стоит ли попробовать пожить вместе или только после свадьбы? Говорят о необходимости совместного путешествия. Но на мой взгляд, самое главное – это хорошо узнать друг друга. Не только выяснить, любит ли она капучино или эспрессо, но и прощупать серьезные базовые ценности.

Вы можете сделать это, не проживая под одной крышей и даже не съездив вдвоем в путешествие. А можете жить вместе уже пять лет, но толком ничего важного друг о друге не знать. Ведь у нас плохо развита культура общения. Мы готовы обсуждать сериалы, политику и соседей, но глубокие, личные вопросы воспринимаем как допрос.

Хотя они иногда выявляют то, что по-настоящему важно.

Ниже привожу список вопросов, которые хорошо бы обсудить до создания семьи. Однако, если вы уже в браке, будет не менее полезно задать эти вопросы друг другу. Никогда не поздно!

Только, пожалуйста, не пугайтесь ответов партнера, если они не соответствуют вашим ожиданиям. Это вовсе не означает, что в ваших отношениях есть какие-то проблемы! Это означает, что вы нашли области для развития вашей пары.

О родителях:

1. Какие у вас отношения с родителями? Если вы не общаетесь – то почему?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

2. Ваши родители живут вместе или развелись?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

3. Как бы вы описали отношения своих родителей? Что вам нравится в них, а что нет? Что как пример вы бы хотели взять в свою семью, а что точно вы не будете повторять за своими родителями?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

4. Если рано или поздно кто-то из ваших родителей будет нуждаться в постоянном уходе, как вы считаете правильным решать этот вопрос? Взять жить к себе или в специальный пансионат? Ухаживать самим или нанять сиделку?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

О будущих детях:

1. Если у вас будут дети, кто и в какое время будет заботиться о них? Например, бессонные ночи в первый год жизни младенца вы будете вместе переживать в одной общей спальне или кто-то уйдет в другую комнату? Будет ли подразумеваться, что основные заботы лежат на матери?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

2. Кто будет водить ребенка по врачам?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

3. Каково ваше отношение к помощи со стороны? Будете привлекать няню или просить бабушек?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

4. Можно ли бить детей в качестве наказания? Какие наказания для ребенка в случае непослушания вы считаете правильными?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

5. Будете ли отдавать ребенка в детский сад?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

6. Если у вас есть дети от предыдущего брака, то в какие дни и время вы будете с ними? Какая часть семейного бюджета будет уходить туда?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

7. Если у вас будут дети, будете ли вы крестить их? В какой религии будете их растить?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

8. Что будете делать, если по серьезным причинам не сможете иметь детей?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

Быт и финансы:

1. Как вы представляете себе правильное распределение обязанностей по дому?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

2. Как вы относитесь к кредитам, ипотекам, займу у друзей? Даете деньги в долг?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

3. Вы умеете копить? У вас есть накопления? На что вы копите?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

4. Вы предпочитаете отдельные банковские счета или общий?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

5. Вы могли бы перевести все свои деньги на банковский счет партнера? Для вас это было бы комфортно?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

6. Как вы видите ведение семейного бюджета?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

Отношения:

1. Как вы ведете себя в стрессе?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

2. Как вы ведете себя, когда устали?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

3. Как вам лучше помочь, если вам грустно? Обнять? Оставить в покое? Поговорить? Набрать ванну? Что-то еще?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

4. Как лучше партнеру вести себя, если вы сильно устали? Обнять? Оставить в покое? Поговорить? Набрать ванну? Что-то еще?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

5. Как лучше партнеру вести себя, если вы злитесь? Обнять? Оставить в покое? Поговорить? Набрать ванну? Что-то еще?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

6. Что вы думаете о бывших? Возможно ли общение с ними? В каком формате?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

7. Что вы думаете о дружбе между мужчиной и женщиной?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

8. Если у партнера будут друзья противоположного пола, вас будет это расстраивать?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

9. Важна ли для вас религия?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

10. Готовы ли вы пойти к психологу, если в отношениях наступит кризис?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

11. Как вы выражаете свою любовь? Назовите три пункта.

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

12. Как вы представляете себе вашу пару через 10 лет?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

13. Есть ли какие-то заболевания у вас или ваших близких (вероятно, наследственные), о которых партнеру необходимо знать?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

14. Кто должен первый приходить мириться?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

15. Какой лучший способ для партнера продемонстрировать вам свою любовь?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

16. Что может разрушить доверие между вами?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

17. Если бы ваш бывший/бывшая составил список ваших худших качеств, что бы он/она написал?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

18. Есть ли что-нибудь в браке, что вас пугает? Что именно?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

19. К кому за помощью вы обратитесь, если в отношениях возникнут проблемы (друзья, родители, психолог, другое)?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

20. Как вы считаете, семью нужно сохранять в любом случае или есть то, после чего семья не может быть вместе?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

21. Если бы вы могли что-то изменить в партнере, что бы это было?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

22. Готовы ли вы быть с партнером, любить его и принимать, если это никогда не изменится?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

23. Какую роль секс играет в ваших отношениях? Какая периодичность для вас комфортна?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

24. Как вы относитесь к порнографии? Есть ли ей место в браке?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

25. *Что вы считаете сексуально непривлекательным, отталкивающим?*

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

Цели и ценности:

1. Какие у вас жизненные ценности?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

2. Расставьте жизненные приоритеты в порядке значимости: работа, дети, жена/муж, родители, личное время, друзья, хобби, обучение/развитие, путешествия, отдых.

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

3. Какой большой цели вы хотели бы достичь в жизни?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

4. Что вы будете делать, когда достигнете ее?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

5. Что вы будете делать, как себя будете вести, чувствовать, если никогда не достигнете ее?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

6. Как выглядит ваш идеальный отпуск?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

7. Какие виды отдыха мне помогают? Активный, пассивный, лежать на пляже или ходить на экскурсии?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

8. Как выглядит ваш идеальный выходной?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

9. Как выглядит ваш идеальный будний день?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

10. Какие ваши мечты так и останутся мечтами?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

11. Какие у вас достоинства (не менее трех)?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

12. Какие у вас недостатки (не более трех)?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

13. Кто вас вдохновляет? Почему?

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

14. *Каких качеств вам не хватает, чтобы стать таким же, как он/она?*

Ваш ответ _____

Ответ партнера _____

Наверняка некоторые из этих вопросов покажутся вам не слишком приятными в обсуждении. Но если вы будете отвечать честно и развернуто, то сможете многое понять и друг о друге, и о самих себе. Да и, в конце концов, просто будет о чем поговорить.

А что вы добавили бы к этому списку?

Часто слышу, что до свадьбы нужно заработать много денег. Лично я так не считаю. Будущий муж сделал мне предложение в новогоднюю ночь. Как потом рассказывал, кольцо купил накануне на последние деньги. Буквально по курткам собирал монетки.

Я согласилась.

И не было у нас вопроса, как играть свадьбу без денег. Нет денег – пойдем в джинсах и футболках в ЗАГС, не проблема. Потом, правда, деньги нашлись, и я была все-таки в свадебном платье.

А сейчас все что-то копят на свадьбу, собирают деньги, кредиты берут. Спрашиваю у друзей, которые сто лет вместе: «Почему не женитесь?», отвечают: «Так денег нет». Когда вдруг для свадьбы определяющим стал финансовый вопрос?

Я ни в коем случае не осуждаю. Каждому свое. Просто вспоминаю, насколько для нас это было неважно, и удивляюсь, что для кого-то наоборот.

Как вчера сказал мой муж – тогда у нас не было буквально ни-че-го, кроме нашей любви. Но ее оказалось вполне достаточно, чтобы отнести заявление в ЗАГС.

Ведь свадьба – это не коммерческий проект, а праздник любви.

Оформлять отношения или жить гражданским браком?

А надо ли вообще официально регистрировать брак?

«Живем же нормально. Парень говорит, что ни к чему эти штампы. Мы и так в гражданском браке!» – это я часто слышу от женщин. Многие из них называют мужчину, с которым живут, мужем или гражданским мужем. А вот мужчины редко называют девушку, с которой живут, пусть даже долго, своей женой. Понимаете разницу?

Кто бы что ни говорил, а для меня брак отличается не только штампом в паспорте. Брак для меня не про романтику и страсти, а про уровень ответственности, про принятые решения. Любовь в браке становится именно решением, а не гормональным сбоем.

Вступить в брак – значит не просто «любить друг друга», а принять решение любить друг друга всегда. Все ведь вступают в брак с мыслями, что это навсегда. Даже те, кто через год разводится.

Мужчина и женщина принимают решение быть вместе не только в день бракосочетания. Они принимают это решение ежедневно, день за днем, в быту, в усталости, в жизненных спадах, в болезни и в здравии.

Найти в себе силы, чтобы мириться после затяжных ссор, – это решение. Терпеть его храп или ее вспыльчивость даже тогда, когда «бабочки в животе» пройдут, – это тоже решение. Прощать друг другу несовершенства, маленькие и большие ошибки – это тоже решение. Быть романтичным спустя годы брака – и это решение! Это далеко не всегда просто порыв.

Каждую годовщину нашу я радуюсь, что мы с Колей все еще несем ответственность за то решение, которое приняли много лет назад. Что мы по-прежнему ежедневно выбираем любить друг друга. И что эта любовь с каждым годом становится, с одной стороны, все крепче, а с другой – все нежнее.

Пара становится семьей Завершение конфетно-букетного периода

«Кукуся», «Лялека», «Бзябзик», «Пупундряша» – а как вы деградируете, когда влюбляетесь?

Конфетно-букетным этот период я назвала весьма условно. На самом деле может не быть ни конфет, ни букетов. Главный признак этого периода вовсе не в этих атрибутах.

Главный признак в том, что другой человек становится для вас центром Вселенной. Вы как будто попадаете в тоннель, в конце которого видите не свет, а лицо любимого человека. Больше ничего! За стенами тоннеля не видно ваших прежних увлечений, интересов, работа отходит на второй план, друзья начинают ревновать, что им уделяют меньше внимания. Потому что вы полностью в нем – в объекте воздыханий.

Этот период также характеризуется многочасовыми телефонными разговорами и длинными сообщениями. Замечали, что чем дольше вы вместе, тем короче становятся сообщения? За несколько лет эсэмэски на 10 строчек о том, как мир прекрасен благодаря вашей любви, превращаются в короткое «Купи хлеб» и «ОК».

Кстати, у меня с мужем конфетно-букетный период, тоннель и бабочки пришли далеко не сразу. Когда мы познакомились, я не почувствовала какой-то искры, безумного влечения. Потом мы стали общаться чаще, он приглашал меня на свидания, раскрывался для меня по-новому, я наблюдала за его поступками. Эти поступки вызывали у меня сначала интерес, а потом и уважение, восхищение. И через какое-то время, опираясь на уважение и восхищение, пришла любовь. Да такой силы, которой я никогда раньше не чувствовала.



Но это не та безумная любовь, которую почти все переживают в юности. Когда любишь, обожаешь, а за что – непонятно. Уже вроде давно человек раскрылся не с самых лучших сторон, розовая пелена спала, и мозги говорят: «Беги от него, девочка!», а ты все любишь и надеешься на что-то. Безумно – без ума!

А с мужем ко мне пришла скорее разумная любовь. Когда я точно знаю, почему я именно с этим человеком, когда практически каждый день убеждаюсь в том, что сердце сделало правильный выбор даже в плену конфетно-букетного периода.

Мне очень нравится быть замужем. Это прямо мое на 100 %: семья, дом, муж, дети. Все эти бытовые вопросы, стабильность, компромиссы, разговоры с мужем шепотом, когда дети спят. Это романтика. Настоящее мое счастье. Без драмы и надрыва.

Но даже мне, чего греха таить, порой не хватает... бабочек в животе. Или как там еще называют это трепетное чувство, когда от каждого прикосновения бросает в дрожь? Когда ожидание эсэмэски кажется вечностью. Когда хочется круглосуточно болтать исключительно друг о друге и целоваться. Когда ложишься спать в 3 часа ночи, а в 6 утра просыпаешься просто потому, что не можешь спать – адреналин в крови. И постоянное желание.

Признаюсь, мои бабочки улетели еще до вступления в брак. Примерно через полгода совместной счастливой жизни. И когда я смотрю всякие романтические фильмы, читаю книжки о юных влюбленных, слушаю песни о любви, меня иногда посещает светлая грусть о том, что тех «первых» бабочек уже никогда не будет. Невозможно вернуть первое свидание, первый поцелуй, первую ночь вместе.

Конфетно-букетный период прекрасен! Все в нем хорошо. Только одна проблема: он короткий. На какое-то время вполне нормально отключиться от всего и видеть смысл жизни в одном человеке. Но вы же понимаете, что долго это продолжаться не может.

Даже в самых вялотекущих отношениях этот период редко продолжается дольше года. А стандартно – от одного до трех месяцев. Это типичная длительность определенной физиологической реакции на нового партнера.

Увы, многие отношения заканчиваются вместе с этой кратковременной физиологической реакцией. Ведь люди думают: «Эх, прошла любовь!», но на самом деле она не прошла. Она толком еще даже не наступила! Просто отношения неизбежно переходят на новую стадию.

Первый семейный кризис: притирки и компромиссы

Поругалась с мужем. Сажу на кухне. Обидно. Вдруг заходит муж, ставит на стол три бутылки шампанского и говорит: «Будем пить, пока друг другу не понравимся!»

Период притирки считается первым кризисом в семейных отношениях. Бабочки улетели, физиологическая реакция на партнера уже не та, что в первые недели, отношения требуют развития, хотя безумно хочется оставить все как есть! Вот и кризис – здрасьте, не ждали!

Можно сказать, что тот тоннель из конфетно-букетного периода, в котором было видно только партнера, вдруг рухнул. И теперь вы все еще видите партнера, но помимо него, оказывается, есть друзья, работа, бытовые обязанности, ваши привычки, общение с родителями, увлечения, много всего интересного, нужного и обязательного в жизни.

Особенно тяжело паре приходится, когда у одного партнера уже «рухнул тоннель», а второй еще «в тоннеле». Тогда один стремится помимо романтических отношений жить и другой жизнью – общаться с друзьями, усердно работать, ездить к родителям, а второй обижается, что «ты отдаляешься», «ты не такой, как раньше». Не паникуйте! Это вполне нормально, что кроме любовных перипетий человека в жизни волнует что-то еще. И для вас такой период тоже настанет даже после самого затяжного тоннеля.

Мы все изначально очень разные. В начале отношений эта разность может даже возбуждать – так интересно, что бывает по-другому. Наш знакомый когда-то влюбился в испанку. Их привлекала разница менталитетов, все в общении казалось таким необычным и экзотическим! На волне яркой страсти тот русский парень женился на испанке. А через несколько лет ровно то, что сначала их привлекало друг в друге, стало их раздражать. Разница менталитетов уже не казалась пикантной и возбуждающей, она приносила только сложности, с которыми пара справиться так и не смогла. В итоге последовал развод.

Каждый приходит в отношения со своим чемоданом – и чего там только нет! И старые обиды, и комплексы, и примеры родительской семьи, и недостижимые идеалы, и мечты, и фантазии, и стереотипы.

Каждый вываливает все из своего чемодана, и вместе пара пытается переложить все в один общий чемодан. А все не влезает! Чтобы все красиво сложить и уместить в новом чемодане, придется от чего-то отказаться, что-то выкинуть, что-то сжать до миниатюрных размеров. Сложно! Ведь каждый хочет оставить свое. Кажется, что именно партнер мог бы отказаться от ненужного хлама, а не я. У меня ненужного нет! Все очень ценное!

Непонимания и конфликты в период притирки могут случаться по самым неожиданным и несущественным поводам. Например, девушка жила в семье, где было принято ждать папу с работы, накрывать стол и только тогда ужинать всей семьей. А в семье молодого человека у родителей был ненормированный график, поэтому жили по правилу «кто когда пришел с работы – тот тогда и поел». И вот обычная ситуация: муж задержался на работе. Приходит домой голодный, быстрее к холодильнику – а на кухне сидит жена, и холод от нее сильнее, чем от холодильника.

«Я тебя ждала, не ела, стол накрыла, сижу тут голодная, слюну сглатываю, а ты даже домой к ужину не торопишься!»

Жена чувствует себя нелюбимой, ненужной, ее ожидания не оправдались.

А муж раздражается, он ничего плохого не сделал, еще и голодный, так тут жена с работы встречает не радостной улыбкой, а кислой миной и обидами.

Кто прав в этой ситуации? А кто виноват?

Никто.

В большинстве семейных вопросов почти не встречается «правильно» и «неправильно». Важно лишь то, как вы договорились.

Как распределять семейный бюджет? Сколько времени уделять друзьям? Как часто ездить к родителям? Ждать друг друга с работы или ложиться спать? Допустим ли флирт на стороне?

Все это и многое другое зависит только от ваших договоренностей и больше ни от чего! Ни один психолог не будет диктовать вам свои правила. Свои «можно» и «нельзя». Вступив в брак, вам нужно наконец стать взрослыми и договориться друг с другом о том, что в вашей конкретной паре нормально, а чего вы будете избегать.

Да, от чего-то придется отказаться вам, от чего-то партнеру. Но это не значит, что вы отказались от самого себя, прогибаясь под другого. Нет! Вы просто пытаетесь впихнуть два багажа в один общий чемодан, чтобы дальше следовать вместе по одному жизненному путешествию.

Протоиерей Илия Шугаев как-то сказал: «Чему можно уподобить молодую семью? Представим себе два камня – острых, твердых. Пока они не соприкасаются друг с другом, то вроде все хорошо, никто никого не задевает. Но положи их в мешок и потряси сильно и долго. Возможны два варианта развития событий: либо камни обтесываются и уже не ранят друг друга, либо не хотят избавляться от своих острых углов, и тогда рвется мешок, и камни вылетают из него. Мешок – это семья. Либо супруги через мелкие самопожертвования притираются, либо разлетаются в злобе друг на друга».

У нас с Колей такой период «обтесывания» был год до свадьбы и еще пару лет после. Ох, сколько раз я тогда пыталась собрать чемоданы и уйти, гордо хлопнув дверью. Даже имея уже двоих детей! Спасибо моему супругу, который буквально силой иногда меня удерживал. А когда пообтесались, тогда и началась настоящая семейная идиллия, о которой сейчас говорят все окружающие, общаясь с нашей парой.

Пришлось ли мне что-то поменять в себе после того, как мы с моим возлюбленным стали жить вместе? Я что-то преодолевала или все гармонично само собой получилось?

Отвечая, могу с уверенностью сказать, что не все получилось само собой. Для принятия каких-то определенных ситуаций нужно было

проделать целую работу. Самое главное, к чему мне пришлось привыкать, это к тому, что рядом постоянно надежный, любящий, правильный мужчина. Таких у меня до этого не было. Я привыкла к вечным ссорам и расставаниям, к выяснению отношений, к тому, что можно в любой момент хлопнуть дверью и сбежать.

Что заставляло меня так сильно нервничать:

1. Стабильность.

Долго я и сама не понимала почему. Вроде бы все так хорошо, но мне от этого так плохо. Помню, как плакала, когда мой любимый приехал забирать меня с вещами от моей мамы, чтобы начинать жить с ним вместе. Казалось бы, любая девушка ждет от своего мужчины такого решения, и я ждала, но когда все случилось, испугалась. И этот страх пронизывал всю меня.

Потом я стала копаться в себе, своей жизни – и поняла, что просто совсем не привыкла к хорошему мужчине рядом. С детства мое представление о мужчине сводилось к тому, что он приходит и уходит, но уж точно никак не постоянно с нами вместе живет. Когда я поняла это, когда лучше разобралась в себе, все встало на свои места. Я перестала мучить себя и любимого, стала просто наслаждаться совместной жизнью. Хотя во мне еще оставалось много страхов и недоверия, перенесенных из предыдущих неудачных отношений.

2. Доверие к своему мужчине.

Тут надо понимать, что это не просто доверие в стиле «я ему доверяю, он мне не изменит». Я как раз совсем не ревнивая, не об этом тут идет речь. Я говорю о том, что я всю свою жизнь доверила ему. Все решения, которые он принимает за нас обоих, я ему доверяю. Когда я забеременела, я перестала работать и полностью положила на него, в том числе и финансово. Сначала это было очень сложно. Ведь раньше я была такая супер-пупер самостоятельная и решительная, баба-локомотив. Но сейчас я полностью доверяю своему мужчине и уже не стремлюсь взять бразды правления в свои руки. Ну, может, только изредка.

3. Храп.

А что? Такая бытовая и такая раздражающая вещь, не правда ли? Если уж отвечать на вопрос честно, то упоминать нужно все. Помню, как, делая предложение жить с ним вместе, мой любимый подарил мне упаковку берушей. За время нашей совместной жизни я перепробовала беруши всех видов, спать с ними было не очень удобно. Потом у меня в фаворе был спрей от храпа. Вроде бы помогал мужу храпеть не так звонко. А потом я просто привыкла и теперь могу спать под любой уровень его храпа. Но однозначно: это то, к чему пришлось привыкать!

4. Прикосновения.

Постоянные похлопывания по попе и другим частям тела, понимание, что кто-то рядом может хотеть тебя в любой момент и имеет на это право. Для меня это было непривычно. Я ведь привыкла сама быть владычицей своего тела, а тут появился еще кто-то, кто предъявлял права. В целом это приятно, но поначалу раздражало, и я постоянно одергивала мужа.

5. Ликвидация всех друзей/приятелей/бывших мужского пола.

Да, этого попросил мой любимый, и я согласилась. Конечно, только после того, как стала полностью ему доверять. Многие этого не понимают, но я знаю, что иногда бывает от чрезмерной дружбы мужчины и женщины, поэтому своего мужа в этом решении поддерживаю. У него, кстати, тоже никаких подруг нет. Только друзья.

6. Эстетические изыски моего мужа.

Пришлось привыкать. Он очень требователен к тому, чтобы вокруг все было максимально красиво: свечи дома, даже днем, изысканная сервировка стола, сам дом, машина, одежда – все должно быть на высшем уровне. А я попроще в этом плане, могу и из кастрюли поесть, когда голодная.

7. Характеры членов семьи мужа.

При всей моей к ним любви и при том, что на самом деле родственники мужа хорошие, порядочные люди, раньше у нас были какие-то сложности взаимопонимания. Все-таки во многом мы разные.

Я думаю, этого достаточно, чтобы считать ответ честным, развернутым и полным, насколько это возможно. Какие-то мелкие притирки и компромиссы не стоят даже упоминания, это то, что бывает у всех.

За годы брака я проделала большую работу над собой, чтобы быть за мужем, а не просто замужем. Компромиссы, уступки, смена «я» на «мы». При этом таких «мы» должно быть умеренное количество, чтобы не потерять свое «я».

А что бы вы включили в свой список? Ответьте честно на эти вопросы:

Отвечает жена:

1) *В чем я пошла навстречу своему партнеру?*

2) *В чем он пошел навстречу мне?*

3) *В чем я не готова меняться и искать компромиссы?*

Отвечает муж:

1) *В чем я пошел навстречу своей любимой женщине?*

2) *В чем она пошла навстречу мне?*

3) *В чем я не готов меняться и искать компромиссы?*

Главное, пока будете обсуждать ответы на эти вопросы, не поссориться. Но если все-таки споров избежать не удалось – в главе «Как ссориться? Как мириться?» я расскажу, как это делать правильно.

Как правильно ссориться? Как правильно мириться?

Идеальная ссора: – Да пошла ты! – Сам пошел! – А пошли вместе? – Давай!

Обратили внимание на название главы? «Как правильно ссориться?» Заметьте, в этой книге вы не найдете главу «Как не ссориться вообще?». Потому что для большинства пар это просто невозможно.

Люди так или иначе конфликтуют. Для кого-то конфликт – это скандал с битьем посуды. Для кого-то, наоборот, молчание три дня. А есть пары, которые «никогда не ссорятся», но это далеко не всегда признак того, что все в паре идеально.

На этапе притирки ссоры почти неизбежны. Вот после 10 лет брака и правда это редкость, а в начале отношений, когда молодость, максимализм, темперамент зашкаливают, споры фактически и являются показателем того, что вы «притираетесь». Любовь – это чувство. Оно, как и другие чувства, не может быть всегда ровным. Невозможно ведь всегда испытывать, например, чувство голода? Любовь волнообразна: то накатывает приливом, то штиль, то цунами.

Есть миф, что хорошие отношения – это те, в которых не конфликтуют. Но на самом деле хорошие отношения – это те, которые не может разрушить конфликт! Когда конфликт не воспринимается как конец света.

Среднестатистическая супружеская пара хочет развестись в среднем 2 раза в год. Потом вроде «проехали» и живут дальше, но через полгода ситуация повторяется. Потому что причины конфликтов остались на месте, каждый не проработал себя, пара не пошла к семейному психологу разбираться в отношениях, да и базовые потребности каждого в паре остались прежними.

У мужчин и женщин принципиально разные базовые потребности, отсюда и большинство конфликтов.

У мужчин главная базовая потребность – это свобода. У женщин – безопасность. Получается несостыковка: если мужчина слишком свободен, то для женщины это небезопасно. А если женщине безопасно, то мужчина чувствует себя не очень свободно.

И тут многие удивятся: «Свобода?! Моему мужу свобода вообще не нужна, его из дома не вытащить – лишь бы на диване полежать».

Де-евочки!

Свобода – это не обязательно рваться подальше от дома. Свобода – это делать то, что хочешь. Даже если это валяние на диване. И что еще важнее, свобода – это не делать то, чего не хочешь!

Свободолюбивый мужчина – это не обязательно гуляющий самец, который дома не появляется. Иногда, наоборот, это тот мужчина, который имеет внутреннюю свободу отказать навязчивым знакомым в постоянных тусовках и остаться дома.

Более того, некоторые женщины будут чувствовать отсутствие безопасности в любом случае:

Много работает, чтобы обеспечить семью? Страшно, вдруг переутомится! Болеть начнет, инсульты, инфаркты, а мы останемся без кормильца?

Много работает? Дома не появляется, вдруг любовница у него, а как же мы?

Сидит дома, рядом, газету читает? Все равно небезопасно! Другие деньги зарабатывают, а он тут отдыхает! А если денег не останется – как

он нас прокормит?



Понимаете? Женщина почти всегда стремится мужскую свободу ограничить. И зачастую не важно, гоняет ли мужчина на мотоцикле, лезет ли в горы или просто сидит дома с ней рядом.

А мужчины болезненно реагируют на любое ограничение свободы. Даже безобидный вопрос «Ты где? Скоро дома будешь?» может их напрягать. Потому что это нарушение их базовой ценности, данной им природой.

Пойти против природы сложно. Поэтому конфликты имеют место быть. Просто важно помнить, что женщина «докапывается» до мужчины не из вредности, а потому что пытается покрыть свою потребность в безопасности. Мужчине не «плевать на семью», а просто от природы важно чувствовать свою степень свободы. Пусть даже небольшой. Это нормально. Мы просто разные!

Если ссоры не избежать, то важно соблюдать два золотых правила:

1. Не оскорблять.

2. Не обобщать.

Не оскорблять – это значит не бросаться словами «Ты дура», «Ты debil!» и прочими обзывательствами. В конце концов, вы же не в детском саду.

Не обобщать – это значит не использовать слова «всегда», «никогда», «навсегда», «все», «ничего» и т. д. Эти обобщающие слова не имеют доказательств и рассыпаются в пыль при первом же уточняющем вопросе.

Согласно этим правилам самые разрушительные фразы для отношений – это что-то вроде «Ты **всегда** ведешь себя как дура!», «Ты – хамло, от тебя **никогда** слова доброго не услышишь!».

Повесьте дома эти два правила на видное место и договоритесь, что при нарушении любого из них ссора должна быть прекращена. Если ваш партнер начинает оскорблять вас или использует обобщения – вы имеете право выйти из помещения молча.

Можете сделать эту договоренность более веселой – когда слышите оскорбления и обобщения, сразу начинайте петь или прыгать на одной ноге. Можете сделать более жестокой – например, завести конверт, в который складываете 1000 рублей за каждое нарушение правил. А можете просто говорить: «Ты сейчас нарушаешь то, о чем мы договорились». В общем, придумайте вместе подходящий конкретно для вашей пары вариант.

Запишите, какое «наказание» в вашей семье будет за оскорбления и обобщения в конфликтах.

Помимо того, чтобы правильно ссориться, нужно обязательно уметь мириться. Окончание у ссоры должно быть обязательно! Чтобы не было ощущения, что конфликт просто «замяли», «проехали». Чтобы не было ощущения, что вы вечно находитесь в состоянии войны.

Для этого обязательно нужно придумать какой-нибудь ритуал – например, перед сном как бы «случайно» дотронуться своей ногой до его ноги. Это будет означать окончание ссоры.

Если у вас есть дети и вы поссорились при них – это не критично. Ведь вы соблюдали два золотых правила: не оскорбляли друг друга и не обобщали. Но при детях еще более важно демонстративно мириться! Можете прямо братья мизинчиками как дети и говорить: «Мирись, мирись, мирись и больше не дерись!» Можете просто обняться и сказать детям: «Да, мы поссорились, но теперь мы миримся. Конфликт не убивает отношения. Иногда быть несогласными в чем-то – нормально».

А то у большинства как происходит: ссорились шумно на глазах у детей, а миритесь тихонько за дверью своей спальни. Нет! Дети обязательно должны видеть, что конфликт кончен и что он не разрушил семью.

Если вы на этом этапе научитесь ссориться, не оскорбляя, и красиво мириться – вы сильно осчастливите вашу жизнь и жизнь ваших детей!

Запишите, пожалуйста, какой ритуал примирения вы будете использовать в своей семье.

Когда я в порыве ссоры говорю Коле: «У нас проблема в отношениях!», он всегда отвечает: «У нас нет проблем – у нас есть возможность улучшить наши отношения».

В принципе, это все, что нужно знать о нормальном эффективном взаимодействии людей, позитивном отношении к жизни и мудрости моего мужа. Ведь если подходить к каждой проблеме как к новой

возможности, то жизнь действительно станет качественно лучше. И если мы вместо того, чтобы превратить зерно конфликта в ссору, найдем повод поддержать друг друга, то крепких отношений станет больше.

Иногда меня спрашивают: «Складывается впечатление, что у вас с мужем идеальные отношения. Так ли это на самом деле?»

Пора признаться: да, у нас действительно идеальные отношения. Но идеальные отношения в жизни для меня не то, что показывают в романтическом кино.

Наши идеальные отношения – это не: «Дорогой, я встала пораньше, чтобы накраситься и приготовить тебе завтрак», а скорее что-то вроде: «Коль, суп хочешь?» – «Да!» – «Ну разогрей себе!»

Наши идеальные отношения это не: «Любимая! Мне захотелось, и я купил тебе без повода вот этот бриллиант!», а скорее: «Слушай, давай не будем на эту годовщину ничего друг другу дарить, чего деньги зря тратить?»

Как и в любых отношениях, у нас случаются конфликты. Иногда мы очень раздражаем друг друга и не скрываем этого. Но каждый наш день, как бы он ни прошел, заканчивается объятиями и моими словами: «Я люблю тебя, храни тебя Господь, я хочу, чтобы ты был счастлив». Да, иногда в ответ на эти слова я слышу многозначительное «Х-хр-р-р...». Но меня это не раздражает, потому что я знаю, что Коле надо спать. Ведь именно он встает в 7 утра, чтобы отвезти наших детей в садик. Это лучше тысячи слов любви, это и есть наши идеальные отношения.

Часто я узнаю истории разводов разных пар и понимаю, что мы проходили все то же самое, но не развелись же.

Да, и у нас с Колей не всегда все красиво, бывают и неприятные моменты ссор, выяснений отношений, ярости. Бывает, что и бесим друг друга. Бывает, сильно бесим. Мы ведь разные люди, и столкновения неизбежны.

Чаще всего ссоры у нас односторонние: я психую и ругаюсь, Коля идет спать. У него как будто девиз: «В любой непонятной ситуации – ложись спать!» Бесит! Где благодарные зрители моей истерики?!

Что же помогает нам любить друг друга уже 10 лет:

Чувство юмора – без него никуда!

Помним, что эмоция длится всего 13 минут. А чувства могут длиться вечно. То есть раздражение пройдет, а любовь останется. Иногда я буквально по часам слежу, когда уже закончатся эти 13 минут, только потом начинаю говорить, а уже и сказать-то нечего.

Стараемся не ложиться спать в ссоре, не переносить конфликт на следующий день.

Коля интересуется психологией и готов работать в этом направлении. Я тоже регулярно работаю с психологом.

Мы венчаны и серьезно шли к этому шагу. Поэтому в случае конфликта нам проще найти решение, чем развенчаться. А многим наоборот – искать решение лень, к психологам идти стыдно, детей пристраивать, чтоб на свидания ходить, «впадлу», а вот развестись – легко!

Мы любим друг друга. И это не про розовые сердечки и красивые признания. Это про работу над отношениями и над собой. Это про выбор, который в браке мы делаем ежедневно, а не один раз 10 лет назад.

Наверное, идеальные пары – это не те, у которых не бывает сложных периодов, а те, которые эти сложности проходят вместе и идут дальше. Тоже вместе. Смеясь над тем, какими идиотами были.

Кто будет хозяином в доме?

Раньше спорили с мужем, кто в семье главный. Появился ребенок – узнали! Теперь спим и едим, когда царь разрешит.

Большинство ссор происходит потому, что двое в браке не до конца выработали внутренние правила семьи, и как только речь заходит об общем деле (например, ребенке), мужчина и женщина вначале делят территорию и разбирают властные функции, и так каждый раз, как нужно сделать нечто серьезное вместе. Иначе почему столько анекдотов про «прежде, чем пожениться, сначала сделайте вместе ремонт»? Есть, есть что-то общее.

Считается, что семьи бывают:

патриархальные (мужик рулит);

матриархальные (во главе баба-локомотив);

партнерские (равноправие).

Буду честной – равноправия в семье я не встречала. Даже если пара заявляет, что у них все равны, кто-то из партнеров по-любому лидирует. Стоит пообщаться с парой 10 минут, и сразу видно, кто в их семье занимает лидирующую роль, за кем последнее слово в принятии важных решений, кто кулаком по столу – и все притихли. Как бы пара ни декларировала равноправие полов, все равно кто-то на полшага (а то и на километр) впереди.

От матриархальной модели может быть еще одно ответвление – детоцентристские семьи (дети – главные, все для них и ради них). Просто потому, что для женщины очень важны дети, и если она в семье

главная и имеет склонность к самопожертвованию, с появлением детей она ставит их на первый план, забывая на свои интересы и уж тем более на интересы какого-то там мужа.

Из вышеперечисленных моделей нет лучшей и худшей. Есть та, что подходит двум конкретным людям. Я знаю семьи, где царит полный матриархат и все довольны уже не одно десятилетие. Есть и семьи с жестким патриархатом – счастливые и влюбленные.

Самые несчастные семьи – те, где люди не смогли договориться, кто главнее (муж, жена или дети). Поэтому лучше бы семье сразу решить, по какой модели они живут. Кто у них «батька», вперед которого лезть не надо. А то сначала заявляют, что все равны, а потом начинаются перетягивания одеяла, споры, ссоры.

Итак, кто же главный?

Во-первых, надо четко разделять два понятия: «глава» и «деспот». Глава семьи отвечает за все, что происходит, и виноват во всем. А деспот, наоборот, – ни за что не отвечает, и у него виноваты все вокруг.

Например, в семье решили, что главный – муж. Пара собирается в театр. Жена долго собиралась, в итоге они опоздали на спектакль. Кто виноват? Жена? Нет, виноваты оба! И даже больше ответственности на главе семьи – на муже. Он же знал, что жена долго собирается. Он взрослый, умный человек, он может предусмотреть эту ситуацию заранее и все просчитать. Если муж – настоящий глава семьи, то он не будет ругать жену за долгие сборы, а с пониманием и ответственностью отнесется к ситуации. Деспот же будет психовать и орать на жену, которая торчала лишние полчаса у зеркала и вообще виновата во всем на свете.

Когда сын подрался в школе, то глава семьи не станет говорить: «Это же не я подрался, вот с сына и спрашивайте». Если глава семьи – мужчина, то он не будет виновато бормотать внезапно пришедшим гостям: «Простите за беспорядок. Жена не успела убраться». Он скажет: «Простите, мы не успели убраться». В этом «мы» заключено очень многое. В этом «мы» и есть ответственность.

Поэтому важно понимать, кто в семье на себя эту ответственность готов брать.

Конечно же, это не могут быть дети! Поэтому семья, где они – центр вселенной, где «все ради детей», обречена на конфликты. Ведь тогда получается, что наибольшей властью наделены те, кто не может нести никакой ответственности.

В нашей семье – патриархат.

Я часто встречаю тех, кто не разделяет, не понимает или вообще категорически против моей точки зрения. Но для нас это самая работающая модель. Муж – главный.

Муж главнее моей карьеры и амбиций. Мне повезло, я удовлетворила все свои профессиональные планы до знакомства с ним. Сейчас мне это не так важно.

Он главнее моих родственников и даже горячо любимой мною мамы. Муж главнее всех моих друзей/знакомых, вместе взятых. Это даже не обсуждается.

А вот на этом месте меня начнут бить... Для меня мой муж главнее наших с ним детей. Я уверена, что ребенок не может быть важнее того, кто тебе его дал.

Расскажу вам древнюю притчу на эту тему.

Мудрец спросил у своих учеников: «Если будет пожар и можно спасти лишь кого-то одного, кого вы спасете – жену или ребенка?» Ученики ответили: «Ребенка, конечно». На что мудрец сказал: «А я спасу свою молодую жену. Мы погорюем вместе, и она родит мне еще детей. А если спасу ребенка, то горе будет и мне, и ему. Он своим видом будет всегда напоминать мне о трагедии. А сам ребенок потеряет мать, а потом обзаведется мачехой, которая не сможет любить его, как любила мама».

Притча, конечно, очень спорная, но есть о чем задуматься.

Ребенок может быть не идеальным – в конце концов, не я его выбирала. Какого дали – такого и взяла. А муж – это полностью мой выбор. Поэтому меня так удивляют те, кто жалуется на своих супругов.

Сама же выбирала, ешкин кот! Никто не заставлял! А теперь недовольна? Значит, твой косяк, значит, ты допустила ошибку в выборе, и будь добра это признать, а не твердить, что все мужики – козлы.

Да, у нас в семье патриархат. Но это не значит, что муж-самодур с утра до ночи орет: «Молчи, женщина!» Поверьте, мое мнение для мужа очень важно, он почти всегда советуется со мной по разным вопросам – от личных до рабочих. Но финальное решение за ним, и мы оба это знаем.

Более того: то, что он главный, дает ему не только безграничные права на власть, но и кучу дополнительных обязанностей и ответственности за принятые решения.

Да, у нас есть так называемые зоны ответственности: я больше отвечаю за дом, быт, детей, муж – за финансовую обеспеченность. Но если у нас дома по какой-то причине не убрано, он никогда не скажет: «Это ты во всем виновата! Это ты за это отвечаешь!» Потому что генерально в итоге за все отвечает он. Например, когда у нас появился ребенок, я откровенно перестала справляться и со всеми бытовыми вопросами, и с ребенком, и с собой, и с мужем. Мне было очень тяжело. И муж, видя это, не стал ругаться: «Как так? Все женщины справляются, а ты – нет!» Он просто настоял на найме помощницы по хозяйству. И все наладилось.

Вот что значит «главный». Власть – это ответственность за то, над чем ты властвуешь.

Да, есть решения мужа, в которых я его не до конца понимаю или не до конца с ними согласна. Но, принимая его главенство, я доверяю ему. Я принимаю то, что он мудрее меня и делает все как нужно. Так, как будет лучше для нашей семьи. Например, он против того, чтобы я без него общалась с мужчинами – будь то однокурсники, коллеги, его друзья, мои друзья, мои бывшие и т. п. Я долго не могла с этим смириться, но в конце концов поняла, что так будет лучше для нашего семейства. А вот многие наши общие знакомые этого не понимают, говорят, что я слишком сильно прогибаюсь. Мол, кто он такой, чтобы разрешать или запрещать мне с кем-то общаться? Мне сложно объяснить им мою степень доверия своему супругу. Мою уверенность в его правоте на каком-то подсознательном уровне.

Внешне я могу даже спорить с ним, что-то доказывать, но в итоге все равно соглашаюсь. Ведь внутренне я в нем уверена. Уверена в его мудрости.

Но не так просто и радужно жить в патриархате, как может показаться. Ведь только рядом с нежной, ласковой, женственной особой мужчина может расцвести и быть сильным. А мне, как и многим российским женщинам, нужно учиться отпускать контроль. Нам же с детства говорили, что русская баба «коня на скаку остановит, в горящую избу войдет». А потом говорили, что главное – это самостоятельность и независимость. Вот мы и привыкли все на себя взваливать. И я такая же. И мне до сих пор стоит больших трудов в какой-то момент отпустить бразды правления, забыть о том, что я сама могу вкрутить лампочку и забить гвоздь.

Но я стараюсь. Стараюсь быть женщиной, потому что хочу, чтобы рядом со мной был мужчина. Не орущий самодур, не домашний деспот, а мужчина. К сожалению, многие не чувствуют разницы.

Я часто сталкиваюсь с мнением, что в нашей семье я – главная. Мне не верят, когда я утверждаю, что главный – мой муж. Да, да, мой муж с тихим голосом и врожденным чувством такта.

Ведь для большинства «главный» ассоциируется с шумным, эмоциональным, строгим человеком с громким голосом. Который как-как закричит в порыве своего главенства и кулаком по столу: «Молчать, когда мужчина говорит!»

Я пытаюсь объяснить, что настоящий лидер – это не орущий самодур. Орущим самодуром могу быть скорее я у нас в доме. Настоящий лидер – это мягкий авторитет, который проявляет свое доминирование не в насилии, а через заботу о своих «подчиненных». Только по-настоящему сильный человек способен на такой тип управления, без криков, оров, споров и давления. Как мой муж. Человек с мягчайшим голосом,

удивительно добрый и справедливый, но при этом – самый сильный духом мужчина из всех, кого я встречала.

В книге «Тайная опора» Людмила Петрановская дает отличное определение мягкого авторитета: *«Властная забота – это забота сильного и ответственного, доминирование, которое используется не для того, чтобы подчинять и угнетать, а для того, чтобы помогать и защищать»*.

Чувствуете разницу?

Именно властную заботу психологи считают самым верным способом взаимодействия с детьми. Но некоторым женам (которые часто включают внутреннего ребенка) этот вариант тоже очень подходит.

Однажды 23 февраля к нам заехали друзья (семейная пара с детьми). И наши мужчины начали в свой праздник печь блины! Пока мы с подружкой болтали, мужья напекли кучу блинов, накрыли красиво на стол. Я обмолвилась, что к чаю не хватает лимона, а еще сидр захотелось – просто обмолвилась, клянусь! Коля вдруг сорвался, поехал в магазин и привез лимон и сидр. Мы все вместе поели, пообщались. А потом вдруг мужчины начали готовить еще и ужин! Мы с подружкой были в шоке. Никто же не просил их все это делать, ухаживать за нами, готовить, накрывать, убирать. Но двое успешных взрослых мужчин весело и задорно полдня простояли у плиты и уделили своим женщинам столько внимания, как будто сегодня 8 марта, а не 23 февраля.

Я смотрела на это и даже не хотела выкладывать такое фото в социальные сети, понимая, что получу кучу комментариев в стиле «Что это за мужики! Даже в свой праздник у плиты стоят, пока их жены болтают, сидя на диване!». Но потом вспомнила фразу уже покойного Динамита (Владимира Турчинского): «Мне не надо показывать свою силу перед женщиной. Многие, увидев меня дома, могут решить, что я подкаблучник. Я просто не вижу смысла подавлять женщину, силу надо показывать другим мужчинам».

Это настолько мудро и правдиво! По-настоящему сильный мужчина не нуждается в постоянном подтверждении своей силы. Он не демонстрирует ее без надобности, не кичится своим «Я мужи-ик!». Эта внутренняя уверенность делает его внешне неконфликтным, неагрессивным, даже мягким человеком. Но когда надо, он умеет за себя постоять. Отрадно, что мужчины, окружающие меня, именно такие: добрые мужья, заботливые отцы, преданные друзья.

Домашнее задание:

Ответьте на вопрос – кто в вашей семье главный? Муж, жена или дети? В чем выражается главенство?

Ответ мужа: _____

Ответ жены: _____

Ответ детей (если уже есть): _____

Обсудите, как было принято распределение ролей в семьях ваших родителей? Нравилось вам это или нет?

Ответ мужа: _____

Ответ жены: _____

Помните, нет единственно верного варианта! Каждой семье подходит своя модель. Конечно, лучше договариваться на берегу, чтобы ваша семейная лодка не разбилась о волны непонимания, конкуренции и обид. Но и в процессе «плавания» можно договориться, кто, куда и сколько будет грести, а когда-то вообще поменяться ролями, чтобы продолжить это романтическое путешествие в любви и комфорте.

Родственники мужа, родственники жены

Теща зятю: «И за что моя дочь тебя любит?»

Зять отвечает: «Показать?»

Теща, тесть, свекровь, свекр и вся эта компания.

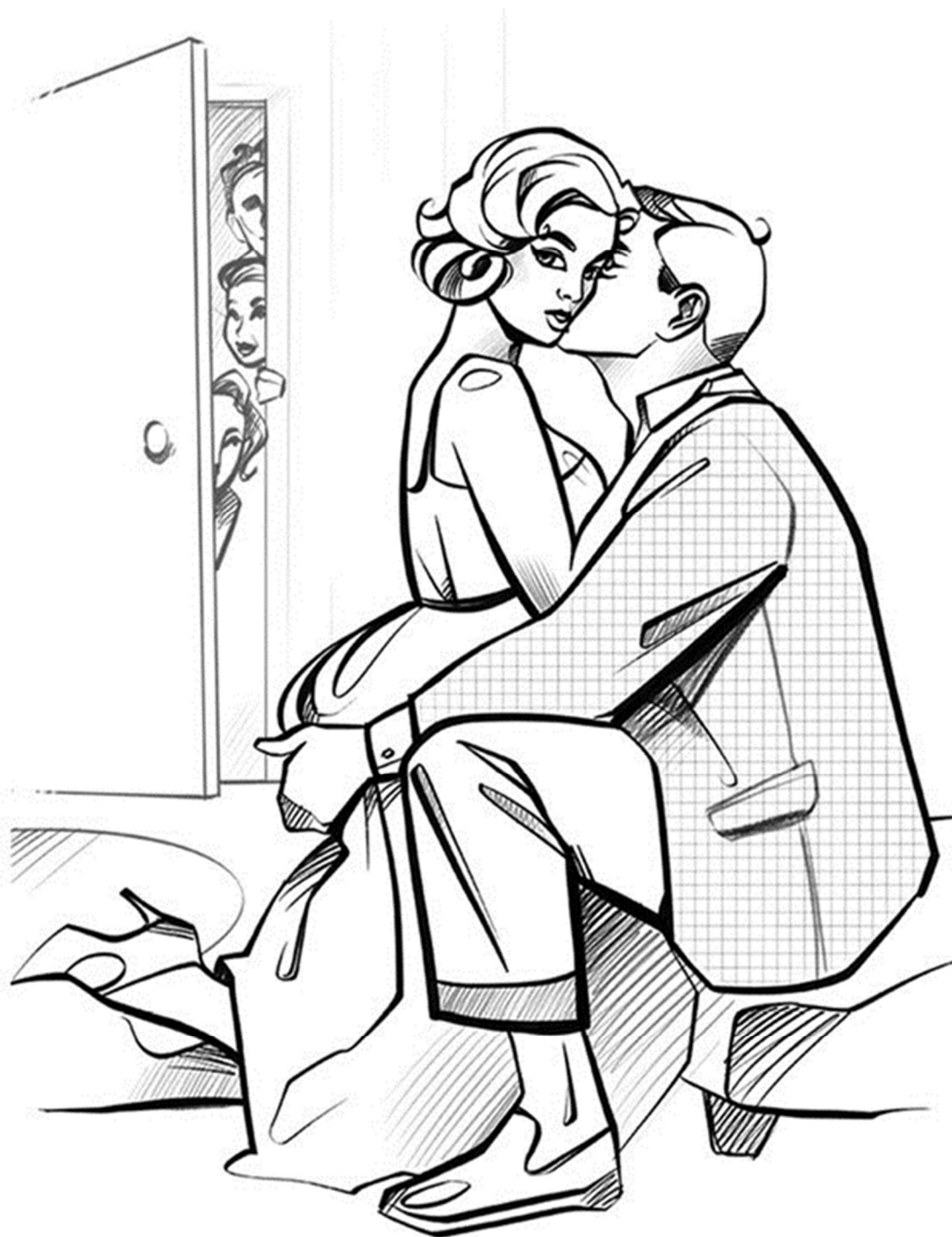
Увы, эти люди часто мешают развитию нормальных отношений в паре. Лезут, дают непрошенные советы, критикуют. Но разве дело в них? Или в том, что в паре нет достаточных границ, чтобы оберегать свое семейное счастье?

Часто сами молодые люди выбирают жить с родителями, получать от них материальную помощь, зависеть финансово – так ведь проще. А потом обижаются, что родители лезут в их отношения. Вы «или крестик снимите, или трусы наденьте»! Получать жилье, деньги и помощь от старшего поколения вы хотите, а советы – нет.

Вы сами остаетесь маленькими, сами еще не выросли. Какие претензии к родителям?

Выбирая мужа или жену, помните, что вы выбираете не человека отдельно, а всю семью. Вам может казаться, что это не так, но потом вы 100 раз с этим столкнетесь. Даже если вы живете в разных странах – когда-то вы будете приезжать в гости, общаться по поводу внуков, да и вообще отголоски воспитания и родительских моделей будут в вашем партнере в любом случае.

И тут важно помнить: отношения с родителями супруга – ответственность супруга, а не ваша! Если возникают конфликты у зятя с тещей, то это



где-то дочь не выстроила отношения с мамой таким образом, чтобы мама не имела права вмешиваться. Если свекровь жизни невестке не дает, то это вопрос к мужу – почему он это позволяет?

Помните: в нормальных, здоровых отношениях муж и жена приоритетнее друг для друга, чем мама с папой. Безусловно, теплые отношения с родителями важны, но жизнь так устроена, что дети должны в свое время позаботиться и о своих личных отношениях.

Если вдруг вы пропустили, то обязательно прочитайте главу «Для тех, кто еще в поиске». Там вы найдете полезное на тему отделения от родителей.

Проблемы в отношениях супругов с родителями – всегда проблемы сепарации от них. Кто-то от кого-то не отделился.

Имейте в виду:

1. Ничто так не укрепляет отношения с родственниками, как отдельное жилье.

Если вы живете все вместе, то конфликты практически неизбежны. Вероятно, они не будут явно выражены, но внутренне недовольство будет нарастать так или иначе. Все в природе устроено так, чтобы дети и родители разъехались и создавали свои семьи. Не только две хозяйки на одной кухне уживаются плохо, но и два самца на одной территории.

2. Быть свекровью ничуть не легче, чем невесткой.

Ведь ей тоже приходится принимать колоссальные перемены в жизни, другие правила, максимализм молодой невестки и прочие прелести того, что ее сын теперь принадлежит другой женщине. Это требует колоссальной внутренней работы, даже если вам это незаметно. Дайте человеку время осилить эти изменения.

3. Союз «мама+дочка» рано или поздно начинает действовать против мужа дочери и в итоге разваливает семью, вытесняя мужа. Он в этом треугольнике лишний.

Увы, плотный симбиоз мамы и дочери во взрослом возрасте – это не радость и умиление, а причина проблем во многих семьях. Наша страна пережила много войн, в том числе Великую Отечественную войну, когда миллионы семей остались вообще без мужчин. Женщинам приходилось полагаться только на себя и друг на друга, пока мужики Родину защищали. Кто-то вообще не вернулся, а кто-то вернулся недееспособным инвалидом. Генетическая память наших женщин сидит глубоко и шепчет: «Нельзя полагаться на мужчин, надежнее объединиться с женщинами, только так спасешься». Но прошло уже 70 лет. Пора впускать мужчин в семейную систему.

4. Союз «мама+сын» может крепко держаться и без развода с женой сына. Особенно если секс хороший. Но счастливым этот любовный треугольник не назовешь.

Мама как женщина действительно может дать мужчине все – заботу, ласку, принятие, стирку, глажку, готовку, обслуживание в быту – все, кроме секса. Но на одном сексе отношения не построишь. Поэтому в семье, где сын находится в плотной связи с матерью, неизбежно будут конфликты. Более того, такие мужчины могут часто менять женщин, ведь

единственное, что держит его в браке – яркий секс, – рано или поздно теряет былые краски. А значит, пора искать новую жену. При этом островком стабильности, главной женщиной в жизни такого мужчины все равно останется его мать.

5. Не жалуйтесь маме на мужа и тем более свекрови – на ее сына. Вы с мужем помиритесь, а родители все запомнят, и отношения испортятся.

Когда вы жалуетесь, вы превращаетесь в обиженного ребенка, но, по сути, проблему не решаете.

6. Вы имеете право прекратить общение, которое вам неприятно.

Есть много семей, где невестка не общается со свекровью или зять с тещей – и это нормально. Если это не обида и проклятия в спину, а взвешенное взрослое решение, что так всем будет лучше. В конце концов, вы совершенно разные взрослые люди и имеете полное право друг друга не понимать, не любить и не испытывать дикого желания постоянно общаться.

7. Читайте книги: Сьюзен Форвард «Токсичные родители», Колин Типпинг «Радикальное прощение», Робин Норвуд «Женщины, которые любят слишком сильно» – это психология на проработку отношений. Мария Метлицкая «Дневник свекрови» – просто отдохнуть.

При нормальном раскладе вы можете относиться к родителям своей второй половины как угодно, но определяющее чувство – благодарность. Ведь именно благодаря им ваш спутник смог появиться на свет, вырасти и встретить вас. А это уже немало.

Пользуясь случаем, передаю привет и большую благодарность родителям моего мужа. Они прекрасные люди, которые с пониманием относились ко мне в разные моменты жизни. Уж не знаю, за какие такие заслуги (или авансом) Вселенная подарила мне хороших свекров.

Знаете, они очень хорошие. Свекровь по-настоящему, по-советски порядочная, ответственная, заботливая, внимательная. Очень добрая. С огромным сердцем, которое переживает за всех-всех-всех. Даже работая врачом уже больше 30 лет, моя свекровь не стала циничной, что часто бывает с людьми этой нелегкой профессии.

Не уверена, что это хорошо, но так уж сложилось, что моя свекровь не умеет жить для себя, а поэтому всю жизнь, каждую ее минуту живет для кого-то. Муж, дети, внуки, родственники, друзья и даже коллеги – все чувствуют заботу с ее стороны. И поверьте, эта забота не навязчивая, а очень деликатная.

Может сложиться впечатление, что у нас со свекровью всегда были идеальные отношения и все так розово и мимимишно. Это не так. Мы со свекровью разные во многом. И непонимания случались, как у всех.

Но уважение и любовь друг к другу (а также мудрость моего мужа) всегда помогали нам прийти к общему знаменателю.

А свекр довольно скуп на похвалу, эмоции и выражение своих чувств. Это не плохо, просто он не склонен сильно проявлять свои чувства. Но я навсегда запомнила, как накануне дня рождения свекр спросил у меня, как я планирую отмечать. Я ответила, что никак, потому что впереди еще куча планов и день рождения мужа, и так напразднуемся. И тут свекр отвечает: «Как это – не будешь отмечать день рождения? Как не отметить день рождения невестки, которая таких внуков подарила?»

Я чуть не прослезилась.

Для кого-то это обычные слова, а для меня – такие долгожданные и теплые. Кто-то не придавал бы им никакого значения, а для меня они очень важны. Простые, но теплые слова от родных могут дать такой положительный заряд!

Мой свекр наверняка уже и забыл, что сказал мне, но я запомнила и вот даже в книге об этом написала, так мне приятно.

У моего мужа, в свою очередь, хорошие отношения с моей мамой. Он ее обожает. Мама тоже любит зятя и постоянно ему об этом говорит – какой он умный, хороший, порядочный. Она и меня просит поменьше его пилить и побольше любить. Я очень надеюсь, что смогу своим детям быть такой же спокойной, мудрой, доброй, надежной, оптимистичной опорой в жизни и верным другом.

Даже не знаю, как мне выразить ту огромную благодарность Колиным родителям и моей маме за то, что никаких серьезных проблем в отношениях со старшим поколением у нас нет. Только поддержка и любовь.

Просто напишу.

Мамочка Танечка, Елена Николаевна и Николай Павлович, знайте: вы нам очень нужны. И мне приятно, что я могу написать это просто от души, а не потому, что того требует ситуация.

Как распределить семейный бюджет?

*– Что с тобой? – Напали, деньги отобрали, изнасиловали! –
Запомнил, кто это был? – Жену разве забудешь?!*

«Материальные проблемы» – такую причину развода называет каждая пятая пара. Но дело не в том, что в семье действительно нет денег. Причиной конфликтов является банальное отсутствие договоренности: кто, за что и как платит. Кто и как ведет семейный бюджет, общий или отдельный, вести ли вообще или просто жить без учета доходов и

расходов. Как муж обеспечивает жену, когда она не может работать – например, во время беременности и после родов. Будет ли жена поддерживать мужа материально, если он потерпит неудачу в финансах. Во что семья инвестирует средства. И много, много других вопросов, которые никто не обсуждал, пока летали бабочки в животе.

На мой взгляд, самое важное в семейном бюджете – гибкость.

Невозможно один раз и навсегда договориться обо всем. В жизни бывают разные ситуации, и важно уметь подстраиваться под любую. Например, в нашей паре за 10 лет сменилось много вариантов зарабатывания и расходования средств.

В начале брака я вообще не работала, получала в лучшем случае декретные начисления, и то их было совсем немного. Муж обеспечивал меня и детей полностью. При этом я не чувствовала себя зависимой, потому что знала: если прижмет, я всегда на хлеб с маслом заработаю. До брака мой рабочий стаж составлял уже 8 лет.

В большинстве случаев муж сам давал мне деньги. Просто, уходя на работу, спрашивал, есть ли у меня. Нужны ли, собираюсь ли я куда-нибудь сегодня. И в соответствии с ситуацией на свое усмотрение оставлял нужную сумму. Иногда я четко говорила, что деньги не нужны, но он все равно оставлял. Или говорила: «нужно столько-то», но он всегда оставлял больше, потому что у меня скромные запросы и ему всегда кажется, что того, что я прошу, не может хватить нормальному человеку.

Потом случился финансовый кризис, и не только в нашей стране, но и в нашей семье. Были такие ситуации, когда реально на еду не хватало. В этот момент по копеечке стала зарабатывать и я, и муж старался на трех работах. Но мои доходы были смешные, очень незначительные и в семейный бюджет не поступали. То есть это были мои деньги на подарки мужу, какие-то мелочи себе и т. д.



Дети росли, я работала все больше и больше. Доход рос. Иногда даже приходилось помогать мужу финансово, и не могу сказать, что это как-то сильно меня коробило. Мы одна семья, одна команда, и тяжелые периоды проходили, максимально поддерживая друг друга.

В итоге финансовая ситуация у мужа наладилась. Я развиваюсь и тоже уверенно стою на ногах. У нас нет общей «кубышки». Каждый тратит деньги, как считает нужным. Он в основном покрывает все базовые потребности, а я добавляю на «кружавчики» – внеплановые путешествия, садовые растения, косметический ремонт.

Представляете, сколько финансовых схем поменялось у нас за 10 лет?

То зарабатывал только он, то только я, то мы вместе. И в каждой ситуации мы находили удобные для нас решения.

Что оставалось неизменным?

1. Я никогда не оплачиваю коммуналку, счета, кредиты – это всегда делает муж.

Я даже не знаю, где и как это происходит. Знаю только примерные суммы. Более того, даже оплатой моей учебы занимается муж, я сама об этом не помню и никак не контролирую. Недавно он мне говорит: «Завтра у тебя последний день оплаты учебы, я оплачу, пришлю тебе квитанцию, ты ее в институт перешли».

2. Я никогда не даю деньги мужу (и другим людям) в долг.

Если хочу/могу помочь – просто даю деньги, не рассчитывая на возврат. То есть даю только ту сумму, которую готова подарить.

3. Я никогда не имела доступ к счетам и карточкам мужа.

Мне кажется лишним, когда за каждые купленные прокладки мужчине приходит эсэмэска из банка. Это получается и не личная карта мужчины (т. к. кто-то другой в любой момент имеет к ней доступ), и не личная карта женщины. Я знаю примерную сумму его зарплаты, какие-то его дополнительные доходы. Но он никогда не отдает (и не отдавал) мне свою зарплату.

Вообще, я считаю эту схему немного странной. Мужчина работает, работает, получает зарплату, а потом – хоп! – и сразу жене отдает. Хотя у моей подруги в семье именно так. Завели они такое правило после того, как муж как-то неправильно распланировал бюджет и к концу месяца остался ни с чем.

Честно скажу: и у нас такое бывало, но я не считаю, что это дает мне право забирать у мужа им заработанные деньги.

Мне комфортнее, что муж переводит мне деньги на мою карту.

4. А я никогда не отчитываюсь перед ним, на что я эти деньги потратила.

Да и он никогда не спрашивает. Я не транжира, муж мне доверяет, а когда доверяешь, дополнительный контроль не нужен.

5. Я никогда не запрещаю мужу потратить на что-то деньги.

Массаж, теннис, рыбалка, день рождения друга в стрип-клубе Краснодар – пожалуйста!

Но главное, я никогда не зарекаюсь, что все это может измениться. Ведь никогда не говори «никогда». В вопросах финансов особенно надо быть гибким!

Мне часто пишут: «Легко рассуждать, когда деньги есть!» Но повторюсь: в нашей жизни с мужем были разные периоды. Например, когда у нас на носу было рождение второго ребенка, мой муж стал безработным. Это было тяжело. В мужа я верю и тогда верила. Нет, точнее, я была в нем уверена: что будет другая работа, что все к лучшему, что он знает, что делает, и все разрулит.

Но внутри меня все равно сидел какой-то животный, инстинктивный страх перед неопределенностью, неизвестностью. Где мы будем жить, на что, как содержать себя и двух детей, как потянуть помощницу (или как жить с погодками без нее), как отдавать долги, как сохранить качество жизни, к которому мы привыкли. Куча всяких вопросов.

Спать не могла, переживала сильно, даже успокоительное пила. Уже представляла, как мы с двумя погодками переехали к моей маме, продав квартиру (и/или машину), чтобы отдать долги, как я вышла на работу, чтобы хоть как-то прокормиться.

Муж при этом был абсолютно спокоен (или создавал видимость), утверждал, что все отлично, что он очень рад, что сможет сейчас уделять больше времени нам с детками, что может отдохнуть немного, а с финансами он все решит. Уверял, что все будет даже лучше, чем раньше. При этом детали не уточнял, ругая меня за то, что я лезу не в свое поле.

Я была очень уставшей, звонила мужу и давай причитать: «Ну зачем нам дети? Мы что, без них плохо жили? Это же так тяжело, такой дополнительный груз ответственности, я себе не принадлежу, я устала. Ну ладно эти двое, но ты же еще хочешь. Зачем? Давай жить в свое удовольствие, путешествовать, развлекаться!» В общем, все, что накопилось нервного, я ему слила. На что он спокойно попросил не говорить глупости и выслал мне на e-mail отрывок из интервью Радислава Гандапаса.

– Что для вас приоритетнее – бизнес или семья? Семья – это мотиватор или якорь?

– Ваш вопрос напоминает мне вопрос, который задают маленьким детям: «Ты кого больше любишь, папу или маму?» Семья заставляет человека расширять горизонт планирования, видеть будущее не на годы, а на десятки лет. И выбирать соответствующие стратегии. Энергетика человека напрямую зависит от продолжительности периода, на который простираются его цели. Поэтому семья, конечно, мотиватор. Но и якорь. Якорь в том смысле, что и ограничивает свободу. Многих вещей, которые я бы сделал, не будь у меня семьи, я сейчас делать не могу. Но дело не в этом, а в том, что я при этом чувствую. Я не страдаю, мне не приходится совершать над собой насилие. Моя семья – мой выбор. И это не выбор, который я сделал однажды годы назад. Это выбор, который я делаю ежедневно.

Вот так, поддерживая друг друга, мы и пережили этот тяжелый период. Сейчас я часто получаю от вас однотипные вопросы: «У мужа проблемы с работой/мало денег/упадок сил/апатия – что я могу сделать? Чем помочь? Может, у вас, вашего мужа или ваших знакомых есть вакансии для него? Он толковый, просто не везет».

Ну что ж, раз болит, давайте разбираться.

1. Первое, что нужно сделать, когда мужу «не везет», – это снять с себя ответственность за его жизнь, его настроение, его успех и его карьеру.

Вам кажется, что это забота, но на самом деле это желание все контролировать. Иллюзия, что от вас все зависит. Ничего хорошего в этом нет. Обычно желание все держать под своим контролем идет из не слишком благополучного детства и огромного страха, сидящего глубоко внутри. Как только вы снимете с себя ответственность за карьеру своего мужа и перестанете просить окружающих «пристроить его» на работу, так сразу ему придется эту ответственность взять на себя.

2. Но не спешите расслабляться – вам тоже надо взять ответственность за свою жизнь на себя.

Опаньки! Вот это стремно! Да, да – на себя. Мало денег? Подумайте, что можете сделать вы? Как заработать? Обустройте свою жизнь так, чтоб вам было пофиг, сколько он зарабатывает. Вместо постоянной работы над карьерой мужа подумайте о своей карьере – и сразу поймете, насколько это непросто. В том числе и вашему мужу. Может, вы даже меньше станете его пилить, лучше понимая.

3. Перестаньте искать вакансии для мужа, спрашивать знакомых, есть ли работа, отправлять мужу ссылки на мотивирующие статьи и рассказывать про мужей подруг.

Помимо того самого контроля вы отправляете ему такой посыл: «Я не верю, что ты можешь сам, только с моей помощью». Вы унижаете его этим. Представьте, что муж будет постоянно скидывать вам ссылки на марафоны по похудению, рассказывать, какая красивая попа у жены коллеги, спрашивать у друзей, «нет у ли у вас знакомого пластического хирурга для моей жены». Разве это не унижительно? А есть ли у униженного человека силы двигаться вперед?

Что же делать? Занимайтесь собой – я имею в виду не только и не столько внешность! Занимайтесь своим развитием, интеллектом, духовностью, карьерой, лицом и телом – всем. Но своим всем. А не его.

Занимайтесь сексом – желательно с мужем. Ну и что, что проблемы на работе и упадок сил? Секс должен быть по расписанию, как лекарство от тревоги и хандры.

Верьте в своего супермена. Искренне. А не так: «Он толковый, у вас есть вакансия?» Если вы правда верите, что он толковый, то чего тогда нервничаете и ищете ему работу? Разве он, толковый, сам себе ее не найдет?

Я никогда не искала мужу работу. Даже в самые тяжелые времена. Но я проявляла заботу, когда видела, как он нервничает, – делала ему массаж, устраивала романтические свидания, давала надежный тыл, чтобы он спокойно мог решать проблемы.

В любой ситуации я всегда точно знала, что Коля все решит. Просто знала, и все. И не дергалась.

Хорошо в мужа верить, но еще лучше быть в нем уверенной – это и есть ваша помощь мужу в сложные времена.

Я искренне сочувствую мужьям, которых все вечно хотят как-то замотивировать. Постоянно натыкаюсь на статьи «Как мотивировать мужа?», но ни разу не встречала статьи «Как мотивировать жену?». Совпадение? Не думаю.

Все-таки хотите знать, как замотивировать своего возлюбленного? Открываю секрет века: никак!

Мотив – это то, что движет человеком изнутри. Это его собственные желания. А не ваши. Это внутренняя причина действовать, основанная на личных потребностях человека.

А то, что исходит извне (то есть от любящей жены), – это не мотив. Это стимул. Внешнее воздействие на человека с целью достичь какого-то результата. Знаете, откуда происходит слово «стимул»? Так называли остроконечную палку, которой погоняли животных. Чаще всего – ослов.

И когда я вижу женщину, которая от всей души старается «мотивировать» (а на самом деле – стимулировать) мужа, я сразу вспоминаю этого несчастного ослика, которого колют остроконечной палкой, чтоб он шел быстрее.

В целом почему бы и нет? Если в паре это всех устраивает. Но лично меня ослы не возбуждают, поэтому я предпочитаю относиться к мужу как к взрослому, самостоятельному, умному мужчине, которого не надо подгонять палкой. Может быть, как раз это его и мотивирует?

И уже когда внутри мужчины рождается его собственный мотив, тут как раз самое время вступить женщине: поддерживать, хвалить, помогать, холить и лелеять, быть в нем уверенной. Это осликам нужна палка для движения вперед. А более сильным самцам достаточно куска мяса и игривого взгляда самки.

Если относиться к мужчине как к человеку, а не как к ослу, может, у него внутри будет больше мотивации?

Закончу тему «Как вдохновить мужа?» одной простой истиной. Женщина не нуждается в мотивировании мужчины, когда всем довольна. Все эти истории про «вдохновить, простимулировать» исходят из недовольства своим мужем и своей жизнью, которую он должен наладить.

Но на чем основано восприятие своего мужа? Думаете, на том, каков муж? Частично – да. Но лишь частично. Основная часть отношения к своему мужчине основывается на вашей самооценке. Муж может иметь массу достоинств, но вы их действительно не видите, потому что привыкли обесценивать все, что рядом с вами. Если вы считаете себя недостаточно достойной самого лучшего, то автоматически, бессознательно будете принижать достоинства другого человека рядом. Это будет нужно вам лишь для того, чтобы повысить свою самооценку.

Если вы совсем недовольны своим мужем, возникает вопрос – довольны ли вы собой? С этого стоит начинать. К детям, кстати, тоже относится.

Очень болезненно бывает признавать, но все перемены в своей жизни нужно начинать с себя. Нет других успешных вариантов. Правда.

Роль заботливой жены-помощницы – это ловушка. Если вы действительно хотите помочь мужчине, оставьте его проблемы ему и помогайте себе.

Когда нам кто-то помогает, мы часто чувствуем неприязнь к этому человеку, потому что нам кажется, будто он навязывает свою волю и авторитет. Помощь – это одна из разновидностей власти. Отказавшись от роли няньки, которая обо всех печется, мы даем возможность кому-то другому заботиться о нас.

Знаю, знаю, ваши мысли при чтении этого текста, так вот, у меня готов на них ответ:

«Если каждый заикнется на своей жизни и прокачке себя, то семьи уже нет».

Конечно, ведь семья – это место, где один тукает и пилит, а второй повинуется. А если оба классные, интересные, успешные, то это не семья, а херня какая-то. Так?

«Ты пошла работать, занялась саморазвитием и даже своей попой, возможно, а он остался на том же месте. Ты выросла, а он нет и стал не устраивать тебя еще больше. Это финиш, а у нас вроде цель сохранить и преумножить, что скажете?»

Скажу, что, исходя из этой философии, придется навсегда забить на себя, свои мечты и желания, лишь бы только ни в коем случае не превзойти мужа. Оставайтесь всегда вместе, зато с ленивым мужем под боком. Или такой вариант вас не устраивает?

«Моего мужа устраивает все как есть. Ему не нужно больше, а мне мало. Если я не буду тыкать, он решит, что мне все клево, но ведь это не так. Мы же должны сходить в планах на жизнь. Я, например, хочу дачу, а он – нет. Даже если я сама заработаю на эту дачу, вряд ли мы купим ее, так как ездить никто туда не будет. Вот как учиться жить в унисон с мужем?»

То есть вы хотите, чтобы муж хотел то же самое, что и вы (дачу, например). А его желания в расчет не идут. Муж вам нужен, чтобы обслуживать ваши желания, именно это вы называете «общими планами на жизнь». Хотя они не общие! А только ваши! Вы сами несете ответственность за свои желания, и точка!

«За каждым великим мужчиной стоит любящая его женщина».

Не-ет! Это сваливание ответственности за успех мужчины на женщину. У многих крутых мужиков вообще никого нет. Тут важна поддержка окружения в целом, а не только одной несчастной женщины, которая круглосуточно должна вдохновлять.

«Любой мужчина при успешной женщине сядет на шею и свесит ножки».

Ага, а еще «все мужики изменяют», а «все бабы – дуры». Какой любой мужчина? Дэвид Бэкхем? Юрий Лужков? Любой в вашей вселенной! А нормальный мужчина искренне будет гордиться своей женщиной и идти вперед вместе. В моей вселенной.

Весь этот мусор – в вашей голове! Он мешает жить, строить отношения, развиваться. Выбросьте мусор и вперед!

Быт и рутина

Стадии подарков:

1) цветы;

2) духи;

3) айфон;

4) блин, давай не будем деньги тратить!

Лучше коммуналку оплатим и еды купим.

Меня удивляет, когда говорят, что бытовуха убивает романтику. Давайте подумаем: что такое быт? Это то, что повторяется в вашем доме изо дня в день, из года в год. Рутинa. Но ведь только от вас зависит, что именно это будет!

Каждое утро, уходя на работу, Коля целует меня в губы и говорит: «Хорошего дня, малышка!» И неважно, что я делаю в этот момент – сплю, чищу зубы, моюсь под душем, ем или работаю. Каждый день одно и то же.

Один раз я быстро убежала по делам, пока Коля спал, и забыла его поцеловать. Мне потом так беспокойно было. Как будто все утро насмарку. А с этим секундным поцелуйчиком день начинается совсем по-другому.

Вы знаете, что, согласно исследованиям, мужчины, которых жены перед уходом на работу целуют в губы, зарабатывают в среднем на 15 % больше других? Правда, не знаю, что из этого причина, а что следствие. Может, их целуют как раз потому, что они больше зарабатывают.

Для меня это святое – утренний поцелуйчик и вечерний чай с любовью. Это наша рутина, которая не убивает романтику, а, наоборот, добавляет ее.

Вы говорите: «Чтобы заниматься отношениями, нужны силы. А мы такие уставшие порой, что на романтику времени не остается». Наша рутина не требует сил – она их дает! Два действия – 3 секунды утром и 5 минут вечером.

Что именно будет рутиной в вашей семье, зависит только от вас! Что будет повторяться каждый день? Про что вы будете говорить: «Каждый день одно и то же»?

Да и разве люди ссорятся из-за бытовухи? Нет! Люди ссорятся из-за отсутствия договоренностей, взаимопонимания, из-за низкой самооценки. Но никак не из-за бытовых дел. Когда люди заняты каждый своим делом, когда жизнь кипит, тогда и не хочется силы на ссоры тратить.

Больше всего мы с Колей ссорились до рождения детей. После рождения нам часто было не до ссор: как можно бесценное время тратить еще на что-то, кроме сна? Боженька берег нашу пару, поэтому послал к нам о-очень трудного первенца, а следом за ним погодку. Помимо этого, муж работал, а я училась в аспирантуре и на втором высшем. Ссоры? Нет, не слышали. На них ни времени, ни сил не было. Нам бы выжить.

Если бы у нас был один ангельский ребенок и я бы не училась, сил для вскрытия мозга мужу было бы больше. А так иной раз днем разозлишься, думаешь: «Вот придет с работы, все ему выскажу». Но на момент его прихода с работы или уже спишь, или без сил укачиваешь ребенка, глядя в одну точку, как зомби, или тихонько плачешь под душем. И такое бывало.

Дети подрастали, шли в садик, с ними становилось легче, я освобождалась, и появлялись силы для недовольств. Но я не умею долго сидеть без дела, поэтому ШАР, блог, встречи с подписчиками, семинары, книга, третье высшее, детские секции – и вот меня снова вечером хватает лишь на фразу «Обними меня».

А недавно к этому списку добавился ремонт дома и перекапывание всего земельного участка. Мой мозг буквально закипает! И мне не до того, чтобы «делать мозг» еще кому-то.

Мораль сей басни прозвучит грубовато, но из песни слов не выкинешь: «Если у бабы остаются силы трахать мозг, значит, она херово работает. Нормальная баба после работы лыка не вяжет и не различает, спишь ты или помер».

Конечно, это шутка, но в каждой шутке доля... шутки. Если ссоры из-за быта в доме не прекращаются – может, пора заняться чем-то еще, кроме бытовых вопросов? Найти для себя увлечения, от которых глаза будут гореть. Выйти на работу, хотя бы на частичную занятость. Или делегировать быт домработнице, например. Хотя бы частично. Зачем долго и упорно делать то, что вам не нравится, да еще и ссориться из-за этого? Для чего вам эта война? Откуда у вас на нее силы?

Мы с мужем вместе уже 10 лет, и за это время чего только не было:

дикая усталость и недосып первые годы с детьми – ох, жуть;

периоды критично низкого финансового состояния;

- наши ссоры из-за предыдущих двух пунктов;
- несколько переездов.

Это и есть бытовуха. Но я эту бытовуху люблю. Она сделала нашу пару крепче. Она вскрыла нарывы, которые мы залечили. Зато мы теперь точно знаем, что с ремонтом нам связываться не надо, что недосып решается с помощью консультанта по сну, что можно ссориться, не разрушая отношения. А можно и вообще не ссориться – если каждый занят своим делом и не претендует на контроль за жизнью близкого человека. Теперь мы точно знаем, что любовь и быт совместимы. Более того, только в быту вы и можете найти истинную зрелую любовь.

Поэтому я не хочу в свои восемнадцать.

Тогда я думала, что любовь – это вместе тусить до утра на вечеринке. Сейчас я знаю, что любовь – это сбежать с вечеринки пораньше, чтобы побыть вдвоем дома.

Тогда я думала, что любовь – это если мне машину украсят шариками. Сейчас любовь – это когда он, видя, что я не успеваю, заправил мне полный бак и помыл мою машину.

Тогда я думала, что любовь – это пригласить меня в театр на модный спектакль. Сейчас я знаю, что любовь – это ему, кандидату экономических наук, бизнесмену, очень занятому человеку, играть роль деда в детском саду, где учатся наши дети.

Тогда я думала, что любовь – это долгие выяснения отношений, хлопанья дверями, громкие споры и страстные примирения. Сейчас я знаю, что любовь – это когда оба порой устаем настолько, что нет сил на крик. Когда ходим молчаливо, угрюмо, где-то обижаемся, где-то злимся. А потом ночью в тишине лежим спинами друг к другу, и вдруг моя нога случайно (или не очень) дотронулась до его ноги – это и есть примирение. Это и есть любовь.

Ты меня бесишь! Как меняется наше восприятие партнера

Мне психолог сказал:

– Напиши письмо тому человеку, который тебя бесит, и сожги его.

– ОК! А с письмом-то что делать?

Как-то мы с Колей пошли на лекцию по семейным отношениям к двум психологам, Екатерине и Михаилу Бурмистровым. Они в браке больше 24 лет и являются родителями 11 детей! Им можно было ничего не говорить, дайте хотя бы посмотреть на такую пару!

Всем было интересно, как эти двое полюбили друг друга, сразу ли возникло чувство и как удалось сохранить эту любовь так долго.

Так вот, самое интересное: Михаил и Екатерина считают, что только в длительном браке и есть шанс почувствовать настоящую, глубокую любовь. С самого начала ее вообще нет. А до возникновения «большой и светлой» придется прожить несколько стадий.

1. Первая стадия – икона.

В начале отношений партнер для нас как икона – идеальный. Мы не видим никаких недостатков, а даже если и видим, они кажутся нам милыми особенностями.

2. Вторая стадия – фотография.

Через 1,5–2 года идеализация проходит, и икона превращается в фотографию. Обычную, не отретушированную, реальную. Мы начинаем видеть не только хорошее, но и недостатки, которые есть у каждого.

3. Третья стадия – карикатура.

Еще через пару лет мы перестаем видеть хорошее и видим только недостатки – фотография превращается в карикатуру.

В начале отношений с новым бойфрендом подруга говорила мне: «О, Вика, он такой романтичный! Играет для меня на гитаре, поет! Обожаю его песни под гитару». Это была стадия «иконы». А уже через пару лет я услышала от нее: «Как же меня бесит эта его гитара! Одни и те же песни, эта идиотская подъездная романтика, терпеть не могу!»



Понимаете, в чем история? Человек не изменился – изменилось ваше видение его. Гитара та же, песни те же, человек тот же – но реакция на все это совсем другая. Именно на этой стадии пара чаще всего разводится. Кажется, что это конец. Что ничего хорошего впереди не будет. Специалисты считают, что на стадию карикатуры уйдет года два. Легко сказать! Года два... Целых два года?! Два года, когда тебя раздражает в партнере буквально все. Партнер соткан только из недостатков, а любовь ушла. Хотя, если верить опытным семьям и профессиональным психологам, истинная любовь еще даже не пришла! Все впереди. Ведь дальше карикатура снова начнет превращаться в фотографию.

4. Четвертая стадия – снова фотография.

Карикатура становится фотографией, где еще видны недостатки, но накал страстей спадает, раздражение снижается, и мы снова замечаем достоинства родного человека. Как это сделать – я расскажу отдельно. А пока просто имейте в виду: это возможно! И если вы прошли самую острую фазу карикатуры, дальше будет легче.

5. Пятая стадия – снова икона.

Это и есть зрелая любовь. Когда мы любим не просто выдуманный образ, а реального человека, с которым мы прошли даже стадию

сильного раздражения. Специалисты считают, что к этой стадии зрелой любви пары приходят только лет через десять.

А много ли пар не разводится до этого срока? Увы, нет. Не успев познать силу зрелой любви, такие люди начинают кричать направо и налево, что любви не существует. Да, для них именно так и есть. Они этой зрелой любви так и не встретили, застряв на стадии карикатуры и не сумев вырулить обратно в фотографию.

Но что же происходит дальше? Дальше этот цикл может повториться!

Более того – в зависимости от подвижности вашей нервной системы вы можете пройти эти стадии одну за другой в течение года, а некоторые женщины вообще в течение одного дня. Еще утром она своего мужа идеализирует, днем он ее раздражает, а вечером она снова начинает видеть его достоинства.

Как вы думаете – на какой вы стадии? А ваш партнер? Запишите свои ответы.

Вы:

Партнер:

Да, стадии могут не совпадать. Муж может быть на стадии иконы, а жена уже полностью в карикатуре. Он ее раздражает, она психует, а он удивляется: «Ты чего? У нас же все хорошо!»

Мой муж утверждает, что я для него всегда икона. Что я никогда его сильно не раздражала, так, по мелочам. Врет небось!

Зато я прекрасно помню тот момент, когда муж для меня стал карикатурой. Это было примерно через 5 лет в браке. Я даже выписала тогда все недостатки, которые меня раздражали в Коле. Вот что получилось:

- Он очень непунктуальный, даже на наше первое свидание он опоздал на 40 минут.
- Он крайне категоричный в отношениях с людьми – может сжечь мосты из-за одного неверного слова.
- Он не любит музыку, серьезное кино, художественные произведения – только радио «Бизнес. FM», комедии и деловую литературу.
- Он транжира.
- Он часто вспоминает о детях только тогда, когда они плохо себя ведут.
- Он может уснуть во время того, как я выясняю с ним отношения.
- Иногда он слишком неэмоциональный.
- В больших компаниях он часто молчалив, совсем не душа компании.
- Он тугодум. Быстро работающая соображалка – не про него.
- Он очень впечатлительный. Может неделю переваривать какую-то сложную ситуацию, тяжело отходит и вообще не умеет переключаться.
- Он слишком доверчивый, плохо разбирается в людях.
- Он ест, как в первый и последний раз, как будто сейчас у него еду отнимут.

Да уж, список недостатков серьезный. И как можно жить с человеком, у которого столько минусов?! Но вот в чем смысл: прошло несколько лет, и теперь я смотрю на этот же список совсем по-другому! Даже смешно. Сравните:

<p>Он очень непунктуальный, даже на наше первое свидание он опоздал на 40 минут.</p>	<p>Он никогда меня не торопит, и я могу спокойно, не спеша собираться, ведь он тоже собирается в своем темпе.</p>
<p>Он крайне категоричный в отношениях с людьми — может сжечь мосты из-за одного неверного слова.</p>	<p>Он честен и принципиален в важных для него вещах. Никогда не станет общаться с тем, кто ему неприятен, лебезить, тянуть нездоровые отношения.</p>
<p>Он не любит музыку, серьезное кино, художественные произведения — только «Бизнес.FM», комедии и деловую литературу.</p>	<p>Он всегда в курсе всех бизнес-вопросов, потому что уделяет их изучению много времени. У нас с ним полностью совпадает чувство юмора, нам нравятся одни и те же комедии.</p>
<p>Он транжира.</p>	<p>Он щедрый.</p>
<p>Он часто вспоминает о детях только тогда, когда они плохо себя ведут.</p>	<p>У наших сыновей есть строгий и справедливый отец, который соблюдает дисциплину в семье.</p>
<p>Он может уснуть во время того, как я выясняю с ним отношения.</p>	<p>Он не ведется на мои провокации, не вступает в конфликты и не поддерживает мои гормональные женские истерики.</p>
<p>Иногда он слишком неэмоциональный.</p>	<p>Он уверенный, спокойный, стабильный, как каменная стена.</p>

В больших компаниях он часто молчалив, совсем не душа компании.	Клянусь, я даже не помню, в каком бреду это писала, потому что мой муж реально душа компании — это подтвердят все друзья.
Он тугодум. Быстро работающая соображалка — не про него.	Он тщательно обдумывает каждое решение, вникает в детали, и это много раз спасало нас от необдуманных шагов.
Он очень впечатлительный. Может неделю переваривать какую-то сложную ситуацию, тяжело отходит и вообще не умеет переключаться.	Он добрый и глубокий человек, который искренне проникается каждой ситуацией, по-настоящему сопереживает и сорадуется другим.
Он слишком доверчивый, плохо разбирается в людях.	Он любит людей и доверяет им. А они в большинстве случаев отвечают ему взаимностью. Это позволяет ему создавать крепкие и надежные отношения, оставаться оптимистичным и радоваться жизни.
Он ест как в первый и последний раз, как будто сейчас у него еду отнимут.	Он ест с таким аппетитом, что любо-дорого смотреть! Настоящий мужчина!

Чувствуете разницу? А уж как я ее чувствую через 10 лет совместной жизни! Находясь сейчас на стадии иконы, проживая с мужем прекрасный, теплый период в отношениях, я боюсь даже представить, каких делов я могла натворить на стадии карикатуры! Да, у моего мужа есть свои особенности, у меня свои – мы все неидеальны. Но я все равно люблю его больше жизни. И лучше него мужчин не знаю – у всех еще больше недостатков. При этом нет и половины Колиных достоинств.

Задание 1. Напишите в столбик список недостатков своего партнера. Пишите искренне, от души, самыми ужасными словами. Не сдерживайте себя! После этого во втором столбике напишите, как этот недостаток может помочь человеку в жизни. Как этот минус можно превратить в плюс. Какие выгоды в этом недостатке для вас.

Представьте, что вы юная влюбленная девушка, которая видит все в розовом свете, – и вперед! Во второй столбец. Вы поймете, что почти в каждом случае то или иное качество не является точно плохим или абсолютно хорошим. Оно само по себе нейтрально – важно лишь то, как к этому относиться.

Для нее:

Недостаток-«минус»	Достоинство-«плюс»

Для него:

Теперь переверните листок и с обратной стороны напишите антонимы к этим словам, например:

- 1) Щедрый.
- 2) Ласковый.
- 3) Шустрый.

Возьмите этот листочек и повесьте на самое видное место в вашем доме антонимами к себе. То есть вы должны видеть только хорошие качества.

Очень скоро вы начнете замечать их не только на листочке, но и в вашем партнере. Почему? Потому что мы всегда найдем то, что ищем! Так устроен наш мозг. Вспомните, когда вы покупаете новую машину – какое-то время на дорогах вам встречаются именно такие машины и даже точно такого же, как у вас, цвета. Когда вы забеременели – вы видите вокруг одних беременных. Кажется, что все решили родить в одно время с вами!

Но дело не в том, что весь мир за вами повторяет, а в том, что ваш мозг, фокусируясь на чем-то определенном, начинает вылавливать это повсюду. Таким образом, если вы убеждены, что ваш любимый человек такой-сякой-нехороший, вы будете замечать только это и даже искать это там, где этого нет. А если вы то и дело будете цепляться взглядом за слова «добрый, надежный, щедрый, ласковый» и тому подобное – ваш мозг начнет замечать и такие проявления.

А ведь они точно есть! Просто, находясь на стадии карикатуры, мы их не замечаем. Более того, этот список хороших качеств будет так или иначе воздействовать на вашего партнера. Вспомните, как выпрямляет осанку девушка, когда ей говорят, как хорошо она сегодня выглядит. Она в этот момент будто начинает выглядеть еще лучше. Так и с любыми другими людьми: назовешь человека добрым – и он становится чуточку добрее, назовешь шустрым – и он вдруг быстрее все делает, назовешь щедрым – подарка не избежать.

После одного из моих семинаров, где я давала подобное задание, девушка пришла домой и наклеила на зеркало стикер с единственным словом – «Щедрый!». Девушку беспокоило, что муж не балует ее подарками.

Здесь точно будет много возмущенных возгласов: меркантильная! Что, значит, «щедрый» – главное для нее? А как же ум, честь, совесть... Я сейчас немного поясню.

Как вы думаете, почему женщины обожают щедрых мужчин?

Большинство мужчин, отвечая на этот вопрос, выберут версию о том, что «все женщины – меркантильные сучки». Но, как ни странно, меркантильных сучек намного меньше, чем мужчинам приятно было бы

думать. А вот женщин, которые хотят нежности, эмоций, заботы, отдачи от мужчины, – таких очень много. Ведь щедрость – это такое человеческое качество, которое относится не только и не столько к деньгам.

К примеру, доброта тоже распространяется не на отдельные области жизни, а на все вокруг. Можно ли назвать человека добрым, если он добр к животным, но ненавидит детей?

Так же и с щедростью. Щедрость не только в деньгах. Мужчина, который не жалеет на свою женщину денег, не жалеет и всего остального.

Не жалеет для нее поцелуев и нежных слов. Не жалеет своего времени, проведенного с ней.

У него не только широкий кошелек, но и широкая душа, которую он не жалеет отдавать. Щедрый человек – это человек, который вообще стремится больше отдавать, чем брать.

А не таких ли мужчин мы ищем себе в спутники жизни?

Если мужчина скупится на букет цветов, то и эмоции вы от него будете получать скупые. Скупые комплименты, скупые нежности и скупые поцелуи. Он будет стремиться только брать, брать, брать, скупясь отдавать что-то взамен.

Поэтому женщины и выбирают себе щедрых мужчин.

Так вот та девушка с семинара через четыре дня пишет мне: «Вика! Это какое-то чудо! Муж сделал мне подарок, о котором я 2 года мечтала!»

Да какое же это чудо? Просто он увидел этот стикер! Во-первых, благодаря стикеру он почувствовал себя щедрым, а во-вторых, просто-напросто понял, как для его жены это важно. И подарок не заставил себя ждать. А как думаете, хочется ли человеку, которого жена считает жадным, покупать подарки?

Придирки к партнеру как следствие низкой самооценки

Ой, да нормальная у меня самооценка, целуй руку!

Знаете, когда мы больше всего недовольны окружающими? Когда мы недовольны сами собой. Многие вопросы о том, как «улучшить» мужа или жену, как сохранить любовь и уважение в браке, можно смело переадресовывать себе.

Любовь и уважение нужно сохранять в первую очередь к самому себе, своему времени, своим интересам и желаниям. Тогда вы будете с

уважением и любовью относиться к партнеру, его интересам, желаниям и времени.

Когда человек перестает уважительно относиться к другим и начинает срывать, грубить, хамить? Когда он теряет уважение к себе.

Какая жена будет срывать на мужа – та, что днем, пока он на работе, читала книги, гуляла, ходила на маникюр, занималась любимым делом по душе (дети тоже могут быть любимым делом, если мать – это призвание), или та, которая целый день делала то, что ей не нравится?

И следующий вопрос: будет ли человек, который уважает себя, целыми днями делать то, что ему не нравится?

Если вы перестали проявлять уважение к своему мужчине, задумайтесь: уважаете ли вы саму себя? Свои интересы, хобби, свое бесценное время? Когда я хочу «попилить» Колю, когда хочется придраться, съязвить, нахамить, я буквально проговариваю себе: «Вика, займись собой!» В половине случаев это помогает. В другой половине случаев Коле достается типичная сварливая жена. Но я рада, что есть и первая половина.

Если вам кажется, что мужчина вас больше не любит, подумайте, любит ли он себя? Раньше мне казалось, что самое главное в отношениях – это чтобы мужчина любил меня. Но сейчас я прихожу к выводу, что намного важнее, чтобы мужчина любил себя.

Нет, это не нарциссизм. Психологи, психиатры не дадут соврать – у клинических нарциссов критически низкая самооценка. Именно поэтому им необходимо постоянное восхищение окружающих, чтоб хоть как-то эту самооценку поднимать. Нарцисс может выглядеть так, как будто очень себя любит, но весь этот образ рассыплется, как только вы попытаете пошутить над ним – нарцисс не может смеяться над собой, даже по-доброму. Он ужасно обижается и раздражается.

А мужчина, который адекватно к себе относится, разумно себя оценивает, ценит и любит, легко может посмеяться над собой. Ведь его самооценка достаточно крепка, чтобы не относиться к таким шуткам слишком серьезно.

Например, Колю не беспокоит, что подумают о нем друзья, деловые партнеры или незнакомые люди из инстаграма. Он достаточно уверен в себе, чтобы смеяться над собой.

Мужчина, который себя любит и ценит, с уважением относится и к своему выбору – жены, работы, даже страны для проживания. Он не ноет и не ропщет на судьбу, не обвиняет власти, погоду, жену, соседей – ведь он знает, что все это во власти его выбора.

Мужчина, который любит себя, не обижается. Он просто не доводит до обиды. Не позволяет кому-либо обидеть его.

И напротив: мужчина, который себя не любит, не уважает, обесценивает, будет так же обесценивать свой труд, свою жену, будет обесценивать все, к чему имеет отношение.

Постоянная критика всех и вся, недовольство – типичный портрет мужчины без внутренней любви к самому себе. И как бы он ни любил свою женщину, он не может сделать ее счастливой, пока не полюбит себя. Ведь подобно тому, как одна горящая свеча может зажечь другую, только тот, кто имеет любовь внутри, способен ее отдавать.

Привожу здесь чек-лист привычек человека с низкой самооценкой. Его разработала опытный практикующий психолог Софья Пименова. Проверьте, сколько пунктов у вас совпадает?

Чек-лист низкой самооценки (ставьте отметку в квадрате, если ответ «да»)

Вопрос	Отметка
1. Вы рассматриваете свои фото, видео, творчество и т.д. с прицелом на поиск недостатков.	
2. Верите, что комплименты вам говорят из жалости, а критика — это и есть правда, к которой надо прислушиваться.	
3. Вы находите недостижимый / нереалистичный идеал и мучительно к нему стремитесь, наказывая себя за неудачи.	
4. Вы окружаете себя людьми, которые говорят вам обесценивающую «правду», и смотрите в эти кривые зеркала.	

Вопрос	Отметка
5. Вы часто сравниваете себя с другими не в свою пользу.	
6. В отношениях у вас фокус внимания на плохое. Вы постоянно мониторите соцсети партнера, не общается ли он с другими, ищете скрытый смысл в его словах и т.д.	

Самое сложное при работе с этими привычками – это усомниться в своей темной картине мира. А как в ней усомниться, если вы окружили себя людьми, которые гордятся тем, что говорят «правду» (гадости в вашу сторону)? Вы же их выбрали по подобию семейного сценария и других не

замечаете.

Что делать:

1. Замечать хорошее в других и говорить им уместные комплименты. При чем тут другие? Дело в том, что человек, безжалостный к другим, беспощаден и к себе.

2. Найти тех, кто вас дико бесит. Толстухи, уродины, тупицы, старухи, незамужние, бизнес-мамы? Это и есть ваш самый большой страх, посмотрите ему в глаза. И найдите в этих людях то, что вам нравится. Упражнение повторять каждый день, чтобы не убивать себя за любой недостаток.

И, конечно, нужно найти в себе чувство собственного достоинства и активно его возвращать, холить и лелеять.

Настоящая любовь к себе – какая она?

Я прекрасно понимаю, что слова «любовь к себе» стали уже избитыми. Каждый понимает под ними что-то свое. Многие думают, что «полюбить себя» равняется «забить на себя»: мол, буду немытой, нечесаной и все равно королева. Я не совсем согласна с таким пониманием.

В моем представлении любовь к себе – это прежде всего настоящая забота.

Вы можете без обожания относиться к своему несовершенному, на ваш взгляд, телу, но все равно начать заботиться о нем. Как в том анекдоте, когда мужчина утром с похмелья смотрит на себя в зеркало и говорит: «Мужик, я тебя не знаю, но я тебя побрею!»

То есть: «Может, я это тело пока не люблю, но я буду о нем заботиться!»

И это не по салонам красоты круглосуточно ходить, нет! Это качественно высыпаться, вкусно (!) и полезно себя кормить, удовлетворять свои базовые потребности.

У меня с этим пока сложно. Сложно заставить себя вовремя лечь спать, например. А еще сложно готовить только для себя. Когда я одна, я ем либо то, что остается от детского завтрака, либо что-то простое типа отварного яйца. Все жду, когда кто-то другой обо мне позаботится. Или жду, ради кого это сделать. Например, со вкусной едой жду мужа с работы. Тут есть забота о муже, но где же забота о себе?

В работе со своим психологом Еленой Семеньковой я составила бланк заботы о себе и делюсь с вами. Дополняйте, делайте свой.

Там есть графа «Дата», зачем она нужна? Чтобы, когда вам в голову придет проверить себя, вы могли проставить актуальную дату – день, месяц, год – и посмотреть в динамике, какие проявления заботы вы

забываете со временем, что проседает, а что удается и повторяется регулярно.

Бланк заботы о себе

Способ заботы о себе	Что конкретно это значит для меня	Дата
1. Вкусная еда.	Не на бегу, а спокойно из красивой посуды. Не то, что «надо доест, не выкидывать же», а то, что действительно хочу. Только когда голодна, а не «за компанию».	
2. Витамины.	Я пью омегу, D3, витамины для волос, коллаген и аодзиру. А вы?	

Способ заботы о себе	Что конкретно это значит для меня	Дата
3. Физическая активность.	<ul style="list-style-type: none"> — Прогулка — Растяжка — Танцы — Ваши пункты 	
4. Чтение книг.	Хотя бы 20 минут в день.	
5. Секс.	Договоритесь с мужем о подходящей периодичности.	
6. Сон.	Для хорошего самочувствия мне надо лечь спать до полуночи и встать не позже 8—9 утра. А вам?	
7. Один выходной в неделю полностью отдых.		
8. Ведение дневника.	Снижает тревогу, повышает уверенность в себе и осознанность, помогает отпустить прошлое.	
9. Медитация.	5—15 минут — вариантов медитаций множество, найдите подходящую вам. Или просто посидите в тишине и молчании с закрытыми глазами 10 минут в день.	
10. Развлечения.	Для меня это кино, театр, пешие экскурсии, игры в «Квиз», «Мафию». А для вас?	

Способ заботы о себе	Что конкретно это значит для меня	Дата
11. Общение с близкими людьми.	Это тоже забота о себе! Встретиться с друзьями, съездить к родственникам, погулять с детьми.	
12. Чат гордости.	Найдите тех, перед кем не стыдно хвастаться, создайте с ними чат и пишите туда свои радости. Кого-то повысили на работе, кто-то отселил ребенка в свою кровать, кто-то купил туфли. Все! В этом чате не обесценивают достижения других, не критикуют, а только радуются друг за друга.	
13. Копилка успехов.	Стесняетесь писать другим? Пишите себе! Приготовьте банку типа копилки, маленькие листочки и ручку. Случилось хорошее — запишите, скрутите бумажку и бросьте в копилку. Потом приятно перечитать.	
14. Королевская ванна.	Купите ароматные «бомбочки», соль, пену, да хоть лепестки роз и раз в неделю делайте себе королевское SPA. Обязательно со свечами и музыкой!	
15. Самомассаж.	Особое внимание уделите тем частям тела, которые вам не нравятся. Например, живот. Согрейте в руках ароматное масло для тела, закройте глаза, дотроньтесь до живота и представьте, что впервые трогаете его. Какой он? Мягкий? Нежный? Что он пережил? Поблагодарите его!	

Принятие своих несовершенств

В этом я сильно продвинулась. Я сравниваю это с любовью к своим детям. Мы видим в наших детях не только самые лучшие качества — дети могут плохо себя вести, драться, обзываться, истерить, ныть, не слушаться. А еще они могут быть прыщавыми подростками, лопоухими, неказистыми. Мы видим это, мы не слепые. Но мы же все равно их принимаем и любим! Да еще как любим — на разрыв! Так и со своим телом. Я вижу свой обвисший после трех КС живот. Он висит сумкой,

которую иногда мне хочется просто отрезать. Я никак не могу к нему привыкнуть, честно. Но целиком я себя все равно люблю и ценю.

Принятие своих несовершенств особенно важно для женщин после родов. У многих падает самооценка именно тогда. И я вас понимаю! Когда-то и я стояла перед зеркалом и плакала, глядя на свежие красные растяжки, сморщенный живот после родов, изменившуюся грудь. Я тоже проходила это. Но как думаете, может женщина с такой ненавистью к своему телу быть классной, легкой и свободной в отношениях с мужчиной?

Понимаете, без этой пресловутой любви к себе вы не будете заниматься собой, своими отношениями, своим здоровьем. Надо любить то, чем ты занимаешься. И к телу это тоже относится. Ведь ни один человек долго не может заниматься тем, что он не любит. Это противоестественно и рано или поздно приведет к провалу.

Но немногие готовы полюбить себя во всех жирах, растяжках, складках и целлюлите. Такое тело, наоборот, нелюбимо, неприятно, многие в зеркало не могут на себя смотреть без отвращения.

Если ты кого-то не любишь, разве ты будешь выбирать для него в магазине здоровые, полезные продукты (которые зачастую дороже всяких булок)? Разве будешь покупать ему дорогий абонемент в спортзал? Разве будешь оплачивать ему курсы массажа? Водить по врачам, заниматься им? Почему многие женщины на себе экономят? Просто от нелюбви к себе.

А что мы делаем, когда нам что-то неприятно или даже ненавистно?

Есть два варианта: либо мы этого избегаем/игнорируем, либо пытаемся уничтожить.

В случае с нелюбовью к своему телу эти варианты превращаются в:

1) избегание, игнорирование – боязнь взвешиваний, отказ от фотографий, поглощение любой еды, которая под руку попадет, обтягивающие лосины на толстых ляжках и так далее. Думаю, многие сталкивались с этим;

2) попытку уничтожить – тут я вижу два варианта. Поедание сознательно вредной еды, отказ от спорта, усугубление ситуации и снова набор веса. Либо нахождение на заведомо вредных диетах: голодание, кефирные дни, таблетки для похудения, выматывание себя в спортзале до травм и прочее. Каждая, кто этим занимается, знает, что это вредит ее телу, но продолжает это делать. То есть подсознательно уничтожает тело, которое не любит.

Раньше я тоже уничтожала свое тело. Например, долго ходила на спорт «до языка на плече». Делала упражнения до головокружения и тошноты. Но на очередном занятии я вдруг четко услышала сигнал от своего тела, что это перебор. Что мне с моим весом нельзя такие упражнения делать.

И остановилась. Тренер спросила, что случилось. Я сказала, что мне кажется, что с моим весом такие нагрузки – это слишком. Конечно, на меня все криво посмотрели, мол, отлыниваю.

Тем же вечером, уже ложась спать, я почувствовала, что у меня онемел большой палец на ноге. То есть тело дало верный сигнал: «Не перебарщивай!»

Эта история не просто про палец. Эта история про бережное отношение к себе. Раньше я занималась до полубморочного состояния, убивала себя, и мне казалось это нормальным. А тут вдруг поменялось восприятие, я подумала: «Ну что же я себя так мучаю?»

В последнее время я стала задумываться о том, чего Я хочу. Что делает меня счастливой. Стала чаще говорить «нет» другим и «да» себе. Следую своим желанием, хочу исполнять свои мечты. Это очень интересно. Узнаю себя и себе нравлюсь. Особый кайф получаю, когда хожу одна, слушаю музыку. Эдакое свидание с самой собой. Роман, можно сказать.

Человек, который любит себя, вообще меньше заморочен на окружающих, а больше на себе. В хорошем смысле этого слова. Он не пытается всех изменить, исправить, научить жизни. А больше занимается собой. Это теперь и мое правило тоже.

При любом конфликте с мужем/детьми/родителями и т. д. можете прямо вслух себе говорить: «Займись своими делами!» Ведь конфликт – это желание изменить другого. Начните лучше с себя. А там, глядишь, и окружающие подтянутся.

Каждую неделю пробуйте новое для себя занятие. Относитесь к жизни, как к шведскому столу, и перепробуйте самые разные виды деятельности, чтобы обнаружить, какой из них вам по душе.

Обычно мы хорошо умеем делать подарки другим и совершенно не привыкли делать их себе. Так привыкайте! Подумайте, какой подарок вы хотели бы сделать себе сегодня? Ощутите себя и тем, кто дарит, и тем, кто получает подарок.

Не пытайтесь найти одобрение у партнера или в неблагополучной семье своих родителей. Им нужно, чтобы вы оставались прежними, тогда и им не придется изменяться.

Напишите список из 30 пунктов на тему «Я получаю удовольствие, когда... (гуляю, сплю, ем такое-то блюдо, занимаюсь сексом, читаю книгу, встречаюсь с подружками, играю с детьми)».

Список удовольствий

1. Я получаю удовольствие, когда _____

2. Я получаю удовольствие, когда _____

3. Я получаю удовольствие, когда _____

4. Я получаю удовольствие, когда _____

5. Я получаю удовольствие, когда _____

6. Я получаю удовольствие, когда _____

7. Я получаю удовольствие, когда _____

8. Я получаю удовольствие, когда _____

9. Я получаю удовольствие, когда _____

10. Я получаю удовольствие, когда _____

11. Я получаю удовольствие, когда _____

12. Я получаю удовольствие, когда _____

13. Я получаю удовольствие, когда _____

14. Я получаю удовольствие, когда _____

15. Я получаю удовольствие, когда _____

16. Я получаю удовольствие, когда _____

17. Я получаю удовольствие, когда _____

18. Я получаю удовольствие, когда _____

19. Я получаю удовольствие, когда _____

20. Я получаю удовольствие, когда _____

21. Я получаю удовольствие, когда _____

22. Я получаю удовольствие, когда _____

23. Я получаю удовольствие, когда _____

24. Я получаю удовольствие, когда _____

25. Я получаю удовольствие, когда _____

26. Я получаю удовольствие, когда _____

27. Я получаю удовольствие, когда _____

28. Я получаю удовольствие, когда _____

29. Я получаю удовольствие, когда _____

30. Я получаю удовольствие, когда _____

Ежедневно выполняйте три пункта из этого списка.

Составляйте планы и не меняйте их, что бы ни случилось. Ничто не поднимает самооценку так, как достижение целей, пусть и маленьких. Если в субботу вы решили гулять в парке одна два часа и плакать над своей несчастной судьбой, так и сделайте, даже если в этот день вас внезапно позовут на свидание. Достигайте своих целей в мелочах, а не только в «заработать миллион». Читайте, учитесь, развивайтесь. Не

бойтесь неудач! Ведь неудача – прекрасный повод по-доброму посмеяться над собой.

Самоирония = любовь к себе + юмор.

А хорошее чувство юмора напрямую зависит от уровня интеллекта. Прокачивайте интеллект. Тем более во время чтения хорошей научной литературы вы найдете массу исследований о любви к себе и принятии.

Помните: никто и никогда не сможет удовлетворить нас своей любовью, если мы сами себя не любим. Если человек способен любить, он любит и себя тоже. Если он умеет любить только других, он не умеет любить вообще.

Упражнение для принятия себя

У нас в обществе очень принято оскорблять под видом доброжелательного «волшебного пенделя», который якобы побуждает человека сразу же позитивно измениться. Мы так впитали эту культуру словесного насилия, что уже делаем это сами с собой.

«Взрослая бестолковая тетка!», «Вот я тупица!», «Ну я и дебил!», «Соберись, тряпка!», «Жирная свинья!» – люди говорят эти фразы не заклятым врагам, а самим себе. При первой же неудаче, даже маленькой! Неужели вы думаете, что такой «волшебный пендель» работает?!

Я вам расскажу, что на самом деле работает.

Найдите свое детское фото. Желательно в таком возрасте, где вы уже себя помните. И в таком ракурсе, в котором себе нравитесь. У всех ведь есть свое любимое детское фото? Сохраните у себя в телефоне или в компьютере – под рукой.

Если что-то в вашей жизни идет не так, если поссорились с близкими, нет поддержки со стороны, «и грустно, и скучно, и некому руку подать», откройте это фото себя в детстве, посмотрите в глаза этого беззаботного ребенка и скажите:

«Девочка моя, ты проделала огромный путь из своего детства до нынешнего момента. Столько всего интересного, яркого и сложного было по дороге. Ты так старалась, знаю! Я не буду ругать тебя, моя хорошая. Не буду обзывать тебя слабой, тупицей, идиоткой... Я знаю, было нелегко. Но мы с тобой вообще-то неплохо справляемся. Я прощаю тебя. Я прощаю себя».

А теперь запишите письмо себе в детство прямо тут, на свободном месте на этом листе. Хотя бы в общих чертах, в двух словах:

Дорогая моя _____

Знай, ты выросла и стала

(подсказываю: красивой, сильной, счастливой) женщиной.

Ты по-прежнему любишь

_____ (например, торт «Прага», смотреть на закат, раскрашивать обои, гладить лошадей).

У тебя много новых умений:

_____ (полоть огород, летать на парашюте, готовить оладьи, забивать гвозди, плавать – все ведь что-то умеют, не стесняйтесь!)

У тебя есть:

_____ (друзья, любимый, дети, дом, кошка).

Ты умеешь любить, расстраиваться, сердиться, восхищаться, заботиться и удивлять. Ты – это я, живая и очень классная. Спасибо тебе, девочка, ведь без тебя ничего бы этого не было!

Вырастай и не слушай ничьи глупые слова о себе.

Дополните это письмо сами от души всем, что придет на ум:

Наблюдая из прошлого свое настоящее, почувствуйте радость и гордость от пройденного пути. Похвалите своего напуганного внутреннего ребенка, окутайте его принятием и заботой, особенно если больше это сделать некому. Да даже если есть кому – важнее себя у вас все равно никого нет.

Прекратите себя ругать. Хватит самокритики, мотивационных пенделей и замечаний. Только поддержка. Только любовь.

Когда вы начнете с любовью и уважением относиться к себе, изменится вся ваша жизнь. Поменяется отношение любимого человека, родителей, даже детей. Окружающие будут говорить: «Ничего себе, да они тебя на руках носят!», но вы будете знать, что сначала вы взяли «на ручки» саму себя. А уже потом подхватили все остальные.

В этом году муж в честь наступающего праздника 8 Марта набрал мне ванну и велел отдыхать. В этот момент дети вдруг вспомнили, что не сходили перед сном в душ. На что муж им сказал: «Ничего, утром в душ сходите». А дети ему на это: «Ну, папа, утром мы не успеем, мы же сюрприз маме делать будем!» Выдали мужа с головой. Коля немного расстроился, пожурил детей, уложил спать, а я пошла в подготовленную ванну.

После ванны муж с горечью в голосе говорит: «Ну раз дети выдали мой сюрприз, сделаю тебе его сейчас. Зачем до завтра тянуть?» И приносит мне прямо в постель букет и письмо. Открываю, а та-ам – лучший подарок на 8 Марта для многодетной матери! Что может быть лучше уединения в хорошем отеле?

Радостная, я легла спать, не ожидая больше никаких сюрпризов.

Но в 10 утра муж разбудил меня в рубашке, бабочке и фартуке. Сказал надеть бархатное платье и спуститься вниз. А там музыканты, накрытый стол, гости, подарки!

Многие женщины мечтают о таком! Думают: «О, как же вам повезло!» Но дело не в везении!

Дело в том, что, пока внутри нас нет любви, никто и ничто не может наполнить нас любовью.

Хоть миллион признаний, хоть сотни сюрпризов, хоть десятки букетов. Мы будем мечтать, ждать, требовать всего этого, но получая, все равно не чувствовать любви. Или думать, что мы этого не заслуживаем.

Поэтому я желаю нам всем сюрпризов, восхищения и любви не от мужчин в первую очередь, а от главного человека в своей жизни – от самой себя. Поверьте, мужчины подтянутся.

Как повлиять на мужа?

– Понимаешь, мне нужен такой человек... Надежный. Который в старости подаст стакан вина. – Может, воды? – Извини, ты мне не подходишь.

Как изменить мужа? Ну или хотя бы маму/папу/свекровь/коллегу? Ну хоть кого-нибудь дайте уже изменить!

А я сейчас вам скажу как, не волнуйтесь.

1. Вспомните все случаи, когда вы хотели сесть на диету, но срывались.
2. Вспомните, как мечтали никогда не орать на ребенка, а потом не просто орали, но и лупили.

3. Вспомните, как обещали себе тратить на соцсети меньше времени, а потом часами листали ленту.

4. Вспомните, как мечтали ввести в жизнь больше спорта, покупали карту в фитнес, а она потом валялась без дела, пока вы валялись перед телевизором.

Вы искренне хотели этих перемен, но изменить себя так и не смогли. Или смогли, но буквально заставляя, с большим трудом. Что же вы хотите от человека, который меняться вообще не хочет? Ну устраивает все вашего мужа, ну чего ему прилагать усилия для перемен? Кому это надо? Ему? Даже если ему – вам тоже фитнес был нужен, вспомните.

Менять себя тяжело. Но вполне возможно. Менять других чуть легче, чем невозможно. Не тратьте на это свои усилия, если человеку плевать. Ничего не выйдет! Люди меняются либо сами, либо их меняет жизнь. Другие люди людей не меняют. Только если пластические хирурги. Да и там нужно желание и согласие самого пациента.

«Как мне исправить мужа? Как сделать его более романтичным? Как заставить мужа сидеть с детьми? Как изменить его отношение ко мне?» – каждый день мне пишут такие вопросы.

И тут снова появляется моя любимая рубрика под названием «Никак». Я базово исхожу из того, что ваш муж – взрослый, самостоятельный, умный мужчина с нормальной самооценкой, который любит вас и хочет быть счастливым в отношениях. Он хочет их развивать и укреплять, хочет делать вам приятное и хочет получать приятное от вас. Это база.

Взрослому, самостоятельному, умному, любящему и любимому вами мужчине с нормальной самооценкой не нужно повторять сто раз, что вам необходима романтика/помощь/забота и т. д. Достаточно один раз честно, с любовью поговорить об этом, и мужчина примет меры. Нет, не факт, что он сразу из сухаря превратится в романтика, но точно постарается уладить ситуацию так или иначе.

Как поговорить с мужем так, чтобы он вас услышал? Если вы хотите что-то до него донести, а он отмораживается, во-первых, выйдите из дома. Пригласите его на свидание в кафе или другое отдельное место и сделайте это вполне официально: «Дорогой, в субботу в семь вечера я жду тебя в кафе, нам нужно будет поболтать кое о чем». Не надо пугать человека фразами «Нам нужно серьезно поговорить», а то вероятность того, что он не придет, сразу повышается.

Он спросит: «А почему не дома? Что такое?», ответьте: «Ну, вот так мне хочется, для меня это важно». Очень важно серьезные разговоры выносить из дома. Во-первых, тогда дом не будет ассоциироваться с чем-то напрягающим, с вечным выяснением отношений. Во-вторых, в кафе вы вряд ли начнете психовать, перебарщивать с эмоциями, орать. Наверняка вы будете вести себя сдержанно и тактично по отношению друг к другу. В-третьих, все, что обсуждается дома, да еще и

многократно, в какой-то момент превращается в нудеж, пилеж и нытье. Мужчины пропускают такое нытье мимо ушей.

Поэтому важно выйти из привычных рамок, из стандартных условий.

В назначенное время встречаетесь в назначенном месте, если это кафе – сначала сделайте заказ, дождитесь, чтобы вам его принесли, и поешьте. Иначе вас будут отвлекать то официанты, то пережевывание пищи. Поели? Тогда начинайте разговор.

То, что вы хотите донести, говорите в следующем формате: «Дорогой мой человек, мой любимый муж, я очень сильно тебя люблю, ты мой самый близкий и родной человек. Ты очень умный, ты часто принимаешь серьезные и верные решения, именно поэтому я с тобой. Меня очень беспокоит один вопрос. Я честно не знаю, с кем мне еще об этом посоветоваться, как не с тобой, самым близким, самым мудрым и сильным мужчиной, которого я знаю. Мне очень хочется... (того-то), мне не хочется... (то-то). Что мне делать? Я не хочу тебя пилить, напрягать, я не хочу с тобой ссориться, я хочу быть с тобой, я люблю тебя, но, пожалуйста, посоветуй, как нам услышать друг друга. Это для меня очень важно, пожалуйста».

Вот это нормальный разговор с женщиной – через любовь, в другой обстановке, а не пилеж в машине или за ужином дома.

Абсолютное большинство мужчин, когда на них не нападаешь, а просишь мудрого совета, пойдут вам навстречу. Когда вы начинаете с агрессии, то вашему оппоненту хочется либо уйти, сбежать от вас, либо встать в позу и тоже выразить агрессию. А в таком разговоре вы не враги, вы – одна команда, у которой появились сложные моменты для обсуждения.

Если ваш мужчина даже после такого разговора не услышал вас, если его нельзя назвать «умным, мудрым, принимающим верные решения», то задумайтесь – вы ведь сами его выбрали. Зачем? Почему?

Посмотрите правде в глаза. Прежде чем менять кого-то другого, вспомните, насколько сложно изменить даже себя. Если уж мы над собой власти почти не имеем, то изменить другого человека вообще почти невозможно.

Недовольны своим окружением (муж, родители, дети – неважно)? Начните менять себя, и окружение изменится вслед за вами.

Из-за ваших внутренних изменений муж из грубого эгоиста не станет нежным и романтичным (хотя и такое часто случается). Но, став другой, вы можете не захотеть терпеть больше рядом грубого эгоиста. И это тоже будет хороший результат.

Мужской взгляд на семью

*Женщина выходит замуж, надеясь, что ее мужчина изменится.
Мужчина женится, надеясь, что его женщина не изменится никогда.
Оба ошибаются.*

Однажды подписчица попросила моего мужа рассказать, какие приятности он делает для жены и к каким последствиям это приводит.

Мой муж не писал целую книгу про отношения – как и большинство мужчин, он немногословен. Но я хочу сохранить его ответ для вас в этой книге. Вероятно, для кого-то короткий мужской взгляд будет ближе и понятнее, чем сотни тысяч женских объяснений.

Какие плюсы у мужчин хорошо относиться к жене:

- заботишься о жене – она расцветает от любви – тебе приятно;
- берешь решения на себя – она расцветает, радуется, любит – тебе приятно;
- балуешь и делаешь сюрпризы – она расцветает и любит – тебе очень приятно;
- планируешь свидания – и ей, и тебе приятно;
- помнишь, что вы одно целое, любишь, отдавая и даря свою любовь, – чувствуешь взаимность;
- берешь ответственность за отношения на себя – всегда будет хорошо;
- нервничает – успокой, помоги, набери ванну, возьми на себя часть забот;
- люби от сердца, не ожидая, – получишь то, чего даже не мог представить!

Что ж, очевидно одно: мужская логика очень проста. Делаешь хорошо жене – а приятно тебе самому.

Вот и вся магия.

В семье появляются дети

О желании иметь детей и о готовности к ним

Мне рано заводить детей. Я морально не готов покупать «киндер-сюрприз» и отдавать его кому-то.

Когда я была совсем юной, я хотела, чтобы у меня был один ребенок, и обязательно мальчик. Теперь у меня трое сыновей, и я понимаю, что желание иметь детей и готовность к ним – совсем разные вещи. Тот, кто очень хотел детей, оказывается, не готов к ним, а те, к кому ребенок

пришел случайно или внезапно, «вливаются в процесс» так легко, словно всю жизнь этим занимались. В идеале, конечно, желание и готовность совпадают, и тогда получается счастливое родительство. Но если человек не был готов, он все-таки может адаптироваться, научиться – если есть желание. Если же его нет, оно не разбужено, то бросаться в омут «давай родим ребенка» с головой и ожидать, что все сложится счастливо... крайне рискованно.

Все начинается с желания.

С мужского желания. Но это не то, о чем вы подумали в первую очередь.

Знаете, какой самый лучший комплимент мужчина может сделать своей женщине? Какая фраза из уст любимого мужчины возбуждает женщину больше всего?

«Я хочу от тебя ребенка».

Не в принципе «хочу детей», не «когда-нибудь потом», не «когда встану на ноги/куплю жилье/выплюсь (нужное подчеркнуть)». А от конкретной женщины в конкретный момент времени.

Даже если женщина сама никаких детей не хочет, если боится материнства, не готова к этому, все равно фраза «Я хочу от тебя ребенка», сказанная любимым мужчиной, звучит как бальзам на душу, как первое признание в любви и предложение руки и сердца, вместе взятые, и стоит миллиона никому не нужных «у тебя такие красивые глаза».

В одной этой фразе и любовь, и абсолютное доверие, и сексуальное влечение (ведь ребенок получается через определенный процесс), и желание быть связанным с конкретной женщиной всю жизнь. В этой фразе есть все, что мы ищем в мужчинах.

Слышать эти слова из уст любимого мужа – кайф. Это романтично и сексуально одновременно.

Интересно, для мужчины так же приятно слышать от любимой женщины «я хочу от тебя ребенка»? Не знаю. Но слышала такую теорию, что мужчины чувствуют себя «настоящими самцами» в двух случаях:

- в окружении множества «самочек», то есть среди кучи женщин, мужчины этого типа постоянно ищут новых знакомств и общения с противоположным полом. Им будет некомфортно чувствовать себя с одной-единственной «самочкой», нереализованно, не по-мужски. Не обязательно он будет гулять направо и налево, но хотя бы пофлиртовать – обязан;
- когда окружен многочисленным потомством, то есть детьми. И чем детей вокруг больше, тем круче он мужик.

Угадайте, к какой категории относится мой муж? Ну конечно, он из «самцов-отцов». Он обожает, когда я беременна, и очень этим гордится.

Детей хочет много и считает, что трое – не предел. Он абсолютно легко справляется с любыми детьми в любом количестве и даже немного оскорбляется, если его спрашивают: «Ты один остаешься с тремя – справишься?» Мол, как так, он, супермен, с малявками не совладеет?! Он любит детские праздники, елки, дни рождения, собрания в садике – это прямо его стихия.

Помню, когда мы только познакомились, во время прогулки он привел меня на его любимую детскую площадку и рассказал, что очень рад работать рядом с парком, где она находится. Во время обеденного перерыва он любил приходить туда, садиться на лавочку и наблюдать за резвящимися детьми. «Я так отдыхаю», – говорил он мне. На месте мам с той детской площадки я бы напряглась: каждый день приходит одинокий молодой парень (ему тогда было 25 лет) и смотрит, как играют их дети. «Отдыхает он так!»

Но на самом деле я, конечно, очень рада, что мой муж именно из этой категории – из тех, кто гордится своими детьми.

А кроме шуток, какие причины могут быть у пары, чтобы обзаводиться детьми?

1. Случайно и без причины.

Я называю такой вариант «ребенок страсти» или «киндер-сюрприз». Если пара при этом решает сохранить ребенка, то в любом случае природа дает ей девять месяцев на моральную подготовку к таким переменам в жизни.

Если пара решает не продолжать случайную беременность, это может стать сильным испытанием. Не буду обсуждать здесь моральные аспекты, в конце концов, это слишком тонкий вопрос, каждая семья вправе решать его самостоятельно. Но точно знаю: избежать обид, взаимных претензий и временного охлаждения после аборта в паре вряд ли удастся.

2. Социально-желаемый ребенок, кодовое название «часики-то тикают».

Это когда не вы на самом деле хотели ребенка, а все вокруг. Когда ребенок нужен для реализации паре как семье, мол, «ну мы же поженились, теперь вроде и ребенка пора». Или для реализации женщине: «Я же должна стать матерью, иначе я недоженщина какая-то». Сюда же желание порадовать родителей внуками, а то как же, «состарятся и не понянчатся».

В этом случае ожидание может сильно разойтись с реальностью. После родов на вас обрушится понимание, что обществу, которое так хотело от вас ребенка, на самом деле пофиг и на вас, и на ребенка. Бабушки и дедушки могут не захотеть нянчиться. Медаль никто не выдаст. Спасибо не скажет. И вообще – оказывается, себе рожали. А не очень-то и хотелось. Привыкать к этому придется довольно долго.

3. «Нужен братик!», «Нужна сестричка», «Надо же отцу наследника!», «Надо же мне доченьку!», «Вышла замуж второй раз – надо же общего ребенка родить».

В этой схеме ребенок нужен не сам по себе, а чтобы закрыть какую-то дыру, решить какую-то проблему. То есть нужен конкретный пол (хотя он может и не получиться, это ведь не стол заказов), или нужен ребенок второму мужу, или братик единственному ребенку. Короче, кто угодно кому угодно, но только не вам. И здесь так же стоит быть предельно внимательной к своим чувствам и ожиданиям. Они могут не оправдаться.

4. Ребенок как клей для пары, или «Нам пора переходить на новый уровень».

Я часто встречаю мнение, что появление детей скрепляет пару. Мол, если отношения заходят в тупик, то надо дать им новый виток... зачатием ребенка. Иногда девушки специально беременеют, надеясь удержать мужчину. Конечно, разные ситуации бывают в жизни, но, по моему, все происходит в точности до наоборот.

Детей стоит заводить тогда, когда пара уверена в своих отношениях, когда их любовь крепкая и разногласий – минимум. Потому что ребенок как лакмусовая бумажка покажет все ваши «трещинки» в отношениях. При появлении ребенка все тонкие места порвутся, а не укрепятся. Вылезут все тараканы друг друга, все болевые точки. Все гадости и слабости характера станут видны как на ладони. Ребенок очень хорошо показывает, какие пары уже перешли на общий уровень «мы», а какие остались еще отдельными «я» и «ты».

Паре необходимо опираться на очень большую любовь, быть настоящей сильной командой, во всем друг друга поддерживать, чтобы пройти испытание ребенком.

Нет, ребенок не исчадие ада, которое все испортит. Ребенок просто все усилит. Если у вас большая любовь и крепкая семья, вы станете любить друг друга еще сильнее, а союз станет крепче. Но если отношения слабые, они могут совсем ухудшиться. Поэтому до того, как работать над появлением ребенка, лучше поработать над собой.



5. Ну и пятый вариант – самый приятный и простой. Когда вы оба просто хотите ребенка.

Не потому что «пора», не определенного пола, не для бабушек и старших детей. А просто ребенка просто вам. Более того, вы хотите не «завести ребенка», а «стать родителем». Чувствуете разницу? В первом случае акцент сделан на «брат», а во втором – на «отдавать».

Отдавать – это именно то, что вы будете делать первые несколько лет по отношению к ребенку, почти не получая ничего взамен. И вот если есть эта потребность отдавать – тогда с чистым сердцем можно заниматься зачатием.

В нашем обществе принято руководствоваться еще одним фактором – финансовым. Но для меня финансовые нюансы никогда не являлись

определяющими в вопросах семьи и деторождения. Я предлагаю ориентироваться на два фактора: здоровье и желание.

Иначе, пока копите финансы, может пропасть или одно, или другое. Я знаю много пар, которые все мечтали «на ноги встать», а только потом детей заводить. Так вот пока они к 40 годам вставали на ноги, здоровье уже сильно ослабевало из-за постоянной пахоты, и потом никаких заработанных денег не хватало на десятки попыток ЭКО и дорогостоящих врачей.

Ответьте, пожалуйста, честно, какой пункт от 1 до 5 – ваш?

—

—

—

—

—

Подготовка к рождению ребенка

Прочитала, что симптомы беременности – сонливость, невнимательность, нервозность. Поняла, что я уже года три беременна.

Как говорил один умный человек: «Ребенок сначала должен появиться в голове у мужчины, а уже потом – в животе у женщины».

Так у нас и было. Дитячко сначала появилось в наших головах – мы мечтали, планировали, готовились. За полгода до часа X мы начали пить витамины, прошли обследования у всевозможных врачей, сдали анализы, придумали имена. Все-таки и для меня, и для мужа это был первый подобный опыт, мы ко всему подошли ответственно. И вот наконец-то все было готово к зачатию. Пришел час X.

Но прошел месяц, два, три, а зачатие все не происходило. Мне, девочке из религиозной семьи, свято верившей в то, что «дети от поцелуев бывают», было совершенно непонятно: как и почему у двух любящих молодых, здоровых людей не получается ребенок? Как же я расстраивалась каждый месяц, держа в руках тест на беременность с

одной полоской, даже злилась, чувствовала себя какой-то неполноценной. Это уже позже я начала изучать этот вопрос подробнее и узнала, что, оказывается, люди годами пытаются, что есть какая-то там овуляция, которая только пару дней в месяц, что несколько месяцев попыток – это вообще не срок, из-за которого стоит бить тревогу и грустить.

Шел четвертый месяц в ожидании начала новой жизни. И вот 23 мая 2011 года тест показал сла-абенькую вторую полоску! Мама миа! Мне хотелось кричать от счастья! Прыгать! Орать! Петь! Но до точных результатов анализов я не хотела обнадеживать мужа слабенкой полоской, поэтому просто заулыбалась и, глядя на тест, как будто это мой ребенок, прошептала: «Привет! Я очень тебе рада! Я очень сильно тебя ждала!»

Это не я такая романтичная, это я где-то вычитала давно, что при первых признаках беременности нужно поздороваться с новой жизнью и порадоваться ей. Вот и вспомнила эту фразу в нужный момент. А тест с двумя полосками я на всякий случай сохранила в своем сундуке для драгоценностей как главную драгоценность всей жизни.

В этот же день я понеслась сломя голову к врачу, сначала – в женскую консультацию по месту жительства. Вбежала на всех парах, вся такая взволнованная, – вот, тест показал, задержка 3 дня, нужно срочно убедиться, выяснить, как и что... А врач мне так сухо: «Еще рано, подождите пару недель, потом приходите. Я ничего сейчас все равно вам точно не скажу, только УЗИ может показать, а у нас УЗИ на таком сроке не делают».

А как же я могла ждать еще две недели? Я бы с ума сошла от нетерпения! И, конечно же, я понеслась в платную клинику на УЗИ. Узистом оказался мужчина, как многие врачи, не слишком эмоциональный. Спросил у меня, долго ли мы уже пытаемся зачать. Я ответила: «Очень долго, уже месяца четыре!» Он на меня так серьезно посмотрел, как будто сейчас отругает, и ответил: «Это, на ваш взгляд, долго? Люди годами пытаются. Здоровые люди. Четыре месяца попыток – это очень маленький срок. Если вы так быстро забеременеете, значит, вам очень повезло. Ложитесь, посмотрим».

Что-то там поводит, покрутил и сухо так говорит: «Да, есть маточная беременность. Срок 3–4 недели». Как же я была рада! Я готова была расцеловать этого доктора! Лежала, улыбалась, чуть не плакала. Уходя, даже оставила ему отдельную щедрую финансовую благодарность. Он спросил: «За что?» Я ему: «Ну как же за что? Вы мне такие хорошие новости сообщили!»

Выбежала из клиники. Муж еще на работе, освободится не скоро, не по телефону же ему сообщать. А мне хочется кричать о своей радости на весь мир! Хочется с кем-то поделиться! Срочно поехала к маме – такая вся улыбчивая, загадочная. Садимся с ней на кухне, она мне чай

заваривает. Я ее спрашиваю: «Хочешь, я тебе секрет расскажу?» Она мне так же, с улыбкой: «Забеременела, что ли?» Я удивилась – как она так быстро угадала? А она мне на ноги мои указывает: я, оказывается, на радостях к ней прямо в бахилах из клиники приехала. Так на кухню и зашла – с еле сдерживаемой улыбкой и в бахилах.



Мама очень обрадовалась, обнимала меня, целовала. Это был какой-то очень важный момент в моей жизни. Вспоминаю его и улыбаюсь.

С трудом дождавшись вечера, я понеслась на свидание с мужем, наплела ему что-то про то, что устала, не хочу ничего готовить, хочу в ресторан. Там, сидя на открытой летней веранде, глядя на вечернюю Москву с высоты птичьего полета, я и рассказала все мужу, показала фотку УЗИ и заключение врача. Как же любимый меня обнимал, целовал! Хотя, я уверена, еще не до конца понимал, что происходит.

Стоит уточнить, что за пару месяцев до этого у двух моих подруг случились выкидыши. На сроке 5 и 7 недель. И уже после того, как они всем объявили о долгожданной беременности. Это было очень грустно. Поэтому я не хотела никому ничего рассказывать, кроме самых близких – мамы и мужа. Хотя бы недель до двенадцати. Но муж оказался против, он сказал, что срочно нужно сообщить всем-всем-всем. Что хорошими новостями нужно делиться, что с нашим малышом ничего не случится, никакого выкидыша, что не нужно настраивать себя на плохое и тому подобное. И я ему доверилась. Я доверяю мужу во всех вопросах, так как искренне верю в то, что он мудрее меня.

В общем, он решил, что нам нужно срочно поехать к его родителям и все им рассказать. Позвонил им, сказал, что через час мы приедем, просто хотим всех увидеть. Приехали, сели за стол: мы с Колей, его мама и папа и его младший брат. Коля достал бутылочку вина, поднял бокал и сообщил им радостную новость. Его мама прослезилась от счастья, мне даже казалось, что она тогда обрадовалась больше, чем я. Да все обрадовались, что там скрывать, этот малыш очень долгожданный и любимый. Показали им первую фотку УЗИ – просто темная точка, ничего особенного, но все разглядывали ее не меньше, чем полотна Пикассо, с интересом, трепетом, волнением.

Когда мы вышли от Колиных родителей, было уже почти 12 ночи. Но Коля не остановился, пока не обзвонил всех моих родственников – бабушек, тетю, дядю, братьев, сестер (включая двоюродных и сводных) и своих друзей (8 человек). Любимый мужчина очень радовался и делился своей радостью с близкими людьми. Это был настоящий праздник с двухмиллиметровым малышом внутри меня.

Зачем я все это так подробно рассказываю? Потому что главная подготовка к рождению ребенка начинается еще в сознании будущих родителей: когда они любят его, и ждут, и считают частью своей семьи. Витамины и здоровый образ жизни в целом – нужное и важное дополнение, но не самое главное.

Секс во время беременности

Жена мужу: «Да тебе сразу секс подавай!»

А мне, беременной женщине, вообще-то нужно внимание!»

Муж: «Внимание! Сейчас будет секс!»

После трех выношенных детей могу с уверенностью сказать: я обожаю быть беременной! Даже когда токсикоз, тошнота, рвота, сонливость, крестец болит, спину ломит, хвост отваливается – все равно обожаю.

И особенно люблю свое тело во время беременности. Чем больше животик, тем больше мне оно нравится. Клянусь, стояла беременная в душе голышом и любовалась собой.

Не понимаю девушек, которые сравнивают себя с бегемотами и пингвинами во время беременности, которые не любят свои беременные фотографии и мечтают о том дне, когда живота наконец не будет. Незнакомо мне это. Я искренне наслаждаюсь. По-моему, невероятная, волшебная, божественная красота!

Мне все беременные на поздних сроках кажутся безумно красивыми! И даже сексуальными. Знаете, есть мужчины, которых возбуждают именно глубоко беременные женщины. Это один из базовых инстинктов, ведь оплодотворенная женщина как бы говорит мужскому подсознанию: «Я здорова, могу вынашивать потомство, могу продолжить твой род», а это для большинства нормальных самцов очень важно. И потом... Беременная женщина как минимум однажды точно занималась сексом, по ней это видно невооруженным глазом, и некоторых мужчин это заводит.

Хотя есть и категория мужчин, которые не могут заниматься с беременной женщиной сексом. Само состояние женщины им нравится – они гладят пузо, общаются с ребенком в животе. Но заниматься сексом, когда ребенок вовсю там уже толкается, – нет. Это же живому человеку в лицо... ну, сами понимаете что. На маленьких сроках мужей это не смущает, а как малыш начинает отчетливо толкаться – все, «в Советском Союзе секса нет!». И никакие увещевания жены, доводы врачей, объяснения, что до ребенка там как до Луны и что ничегошеньки малыш там не увидит и не почувствует – все это не действует!

А что насчет женщины?

Как и у мужчин, у женщин желание сугубо индивидуально. У кого-то либидо резко повышается, и тогда муж и жена вспоминают беременность как самое страстное время в их жизни. Кроме того, во время беременности не нужно предохраняться, и женщина становится более раскованной в сексе.

У кого-то либидо, наоборот, падает или вовсе исчезает. Все это зависит от индивидуальных особенностей протекания беременности,

психологической и сексуальной конституции женщины, настроенности партнера и триместра беременности.

В первом триместре либидо обычно падает, особенно если речь идет о первой беременности. Это происходит из-за волнений, страхов, связанных с новым этапом в жизни, а также с плохим самочувствием, усталостью, тошнотой, эмоциональной неустойчивостью, в общем, полной гормональной перестройкой в теле женщины.

Во второй триместр женщина чувствует себя более уверенно, да и живот еще не такой большой, поэтому обычно сексуальная жизнь пары восстанавливается.

В третьем триместре живот уже ощутимо вырос, ходить, сидеть, да даже лежать становится тяжело, из-за возможного появления растяжек и увеличения веса многие женщины чувствуют себя непривлекательными, падает их самооценка. Поэтому сексуальная жизнь пары становится обычно менее насыщенной. И это нормально!

Что делать?

Главное – проконсультируйтесь с врачом!

При нормальном протекании беременности секс не возбраняется, а, наоборот, поощряется. Интимные отношения никак не могут навредить малышу в животе – он защищен толстой мышечной стенкой матки, пузырем и слизистой пробкой, закрывающей шейку матки. Ребенок не «знает», что происходит, не чувствует боль. А гормоны, которые вырабатываются у мамы во время оргазма и приносят удовольствие, хорошо влияют и на ребенка.

Некоторые женщины боятся, что оргазм во время беременности может спровоцировать роды. Это не так. Если родовые пути, в частности шейка матки, не готовы к родам, то сокращения мышц во время оргазма не могут вызвать преждевременные роды. Наоборот, секс для беременной – прекрасный «фитнес» для мышц матки, который готовит их к предстоящим родам. Сперма, попадая в организм беременной, способствует размягчению шейки матки и лучшему ее раскрытию во время родов, так как содержит в себе ферменты, мужские гормоны.

Если по каким-то медицинским причинам на интимную жизнь пары наложено табу, вспоминайте, какие еще есть виды секса, кроме стандартного с проникновением. Заодно и разнообразите свою интимную жизнь.

Относитесь друг к другу с пониманием. Если один из партнеров не хочет – давить не надо. Ничто так не снижает желание заниматься сексом, как настойчивое давление и упреки со стороны самого близкого человека.

Мужчины! Все женщины, даже те, у которых во время беременности половое влечение снижается, нуждаются в ласке и нежности со стороны мужа. Давая ласку и нежность своей жене, вы заботитесь не только о ее состоянии, но и о состоянии вашего будущего ребенка. Ведь все

гормоны, появляющиеся у женщины во время беременности – и гормоны радости, и гормоны стресса, – влияют на вашего ребенка. И это ваш мужской выбор – в стрессе или в радости ваш малыш проведет девять внутриутробных месяцев своей жизни.

Партнерские роды – да или нет?

Страшно. Скоро роды. Руки трясутся.

Спина от пота мокрая. Ноги как ватные.

А жена сидит спокойно, в телефоне играет!

Это именно тот вопрос, где нет «правильно» и «неправильно». Каждая пара решает индивидуально для себя, идут они на роды вместе или же нет.

Мой муж это решение принял во время моей беременности первенцем. Хотя нет – еще раньше, на этапе планирования. Мы оба готовились к этому событию. Когда я забеременела, мы оба ходили почти на все УЗИ и затаривались детским приданым. Оба выбирали имена. Оба выбирали роддом.

Когда я спросила, хочет ли он присутствовать на родах, он сделал огромные глаза и сказал: «Как можно пропустить рождение своего ребенка?! Это же как пропустить собственную свадьбу!» С тех пор мы этот вопрос больше не обсуждали. Муж очень категоричен и не представляет, как может этот исторический, уникальный момент в его жизни пройти без него. Как он может где-то сидеть, нервничать, не зная, что со мной и с ребенком происходит?

Когда я рожала, муж был рядом. Жил, а не просто навещал. У меня было кесарево, и пока я была в реанимации первые сутки, мужу выдали ребенка и учили с ним обращаться. Он первый взял нашего первенца на руки, первый его пеленал и подмывал. Первый укладывал его спать. Муж ухаживал и за мной после операции, и за ребенком. Более того – первые два раза после родов он еще и жил со мной в роддоме все пять дней. Мы брали семейную палату, подразумевающую круглосуточное проживание мужа. Он прошел со мной все: кесарево, кровотечения, катетеры, судна, швы, слезы, боль и прочие прелести. Вопреки всяким мифам, это не убило его сексуальное влечение ко мне. Трое детей с маленькой разницей в возрасте это как бы подтверждают.

В третий раз муж уже не мог жить со мной, потому что кто-то должен был оставаться дома с двумя имеющимися детьми. Но он также присутствовал во время кесарева в операционной. Это даже не обсуждалось. Делали детей вместе – рожаем тоже вместе.

Мужчины из нашего окружения поделились на три категории:

- был на родах жены и вспоминает это как лучшее событие в жизни;
- не был, потому что жена запретила;
- не был, но осуждает.

То есть нет ни одного мужчины, который был на родах своей жены и отзывался потом об этом плохо.

Зато есть куча тех, кто не был, но считает, что «на роды ходят только слабаки» и «да у меня потом на нее не встанет».

Я понимаю, когда мужчина не идет на роды, если он падает в обморок при виде крови, но просто потому, что «Я ж мужик!», бросить жену в такой момент? Наоборот, настоящий мужчина поддержит жену в такой день. А вот слабак предпочтет пить пиво в баре с друзьями, пока его жена мучается.

Исчезновение сексуального желания после совместных родов – миф. Исследования подтверждают, что никак это не влияет. Например, ваш муж болеет, его тошнит, у него красный нос, он кашляет, потеет, сморкается и т. д. В этот момент, конечно, вам его не захочется. Но пройдет пара недель, муж поправится и снова будет вызывать у вас желание.

То же самое с женщиной – после совместных родов он снова хочет свою женщину, как и раньше, а то и сильнее. Хороший пример тому – мой муж и наши трое детей. Или Радислав Гандапас, отец четверых детей от одной женщины, на родах каждого он был. Привожу в пример именно его потому, что большинство мужчин слышали это имя.

Когда женщина сама не хочет присутствия мужа на родах – можно понять. Женщине виднее, как ей проще будет проживать этот момент. Но если женщина просит мужчину присутствовать на родах, а он отвечает: «Я лучше с тобой разведусь, чем пойду на роды. На роды ходят только подкаблучники!» – у меня сердце рвется.

Все эти «муж не должен видеть жену в таком состоянии» и бла-бла-бла оставьте для подростков. Зрелого мужчину, который сам хотел ребенка, родами не спугнешь и влечение к женщине не нарушишь.

Помню, сидим как-то с мужем в кафе. Я сонная, лохматая, отекшая и ненакрашенная. Сажу, жую свой завтрак молча и хмуро. И тут внезапно Коля говорит: «Ты охеренно красивая!» Я такая: «Чего? Сейчас?» Коля: «Да, да, просто нереальная!» Достает телефон и начинает меня фотографировать.

Воистину, красота – в глазах смотрящего.

Недавно подруга мне рассказывала, что, когда она дома в трениках ходит, муж на нее не обращает внимания, как будто она предмет мебели. А как наденет платье или что-то сексуальное – он сразу комплименты, поглаживания, интерес.

Меня же никакие треники от интереса не спасают. Ни гулька на голове, ни жуящее лицо. А уж если я наряжаюсь, то тут просто прятаться надо! Вспомнила старый анекдот в тему: «Дорогая редакция, что мне делать? Мой муж – просто какой-то сексуальный маньяк. Он хочет меня постоянно: когда я сплю, когда смотрю телевизор, когда стираю, когда мою пол, когда готовлю, когда моюсь в ванне. Вот и сейчас, дорогая редакция, простите мне мой неровный почерк...»

Если по факту совместные роды не ухудшают мужское влечение, то почему женщины не хотят присутствия мужа? Потому что у них в голове вбита вредоносная установка:

«Только мать в конечном счете в ответе за детей», а также: «Мужчины приходят и уходят, а дети остаются с мамой. Она приняла решение их рожать и должна всю жизнь нести за это ответственность».

Э-э-э... а как же отец? Он не несет ответственность, что ли, за своих детей? Даже если допустить, что мужчины уходят, неужели после ухода они не несут ответственность за тех, кого произвели на свет? Я сейчас про мужчин, если что, а не про мудаков.

У меня в голове и, соответственно, в жизни все по-другому. Мы с мужем несем равную ответственность за детей. Я занимаюсь детьми больше исключительно потому, что муж работает – у него просто меньше времени.

Но когда он в отпуске или без работы, абсолютно все наши обязанности по уходу за детьми или воспитанию детей распределяются поровну. С самого начала моей первой беременности. Да, он поддерживал меня на родах, но роды – не главное!

Муж взял отпуск на работе, чтобы первое время быть с нами дома, со мной и малышом. Он вставал ночами, подмывал, ставил газоотводные трубочки. До сих пор, если он рядом, именно он подмывает детей – ведь женщине тяжело держать на весу 10—15-килограммового малыша. Это даже физически чисто мужская работа. Я никогда не заставляла его все это делать, так повелось с самого начала из роддома, где он жил со мной. Но я никогда и не противилась этому.

Меня удивляют женщины, которые изначально не хотят присутствия мужа на родах, которые не дают мужу ухаживать за младенцем, мол, «не мужское это дело – попы подмывать», которые убеждены, что «мужчина в этих вопросах должен оставаться за дверью», которые не оставляют папу один на один с малышом, всячески ограждая то ли его, то ли себя, то ли малыша.

А потом рассказывают: «Мой муж совсем не участвует, не помогает мне с ребенком, он боится взять его на руки, я одна несу ответственность за ребенка» и все в таком духе. А чего ж ты хотела, дорогая моя, если изначально не поделила эту ответственность с ним?

У меня одна знакомая спросила: «В каком возрасте ты оставила мужа с ребенком один на один? А то моей малышке полгода, а я не могу сходить в парикмахерскую волосы покрасить, не уверена, что муж с ней справится».

Как он может не справиться?! Это же не посадка самолета, а просто ребенок, тем более его собственный.

Типичная ситуация – сначала женщины сами не допускают мужчину к каким-то вопросам, а потом удивляются, что он отдалается и не проявляет должного внимания.

Такое единоличное взятие на себя ответственности за ребенка – только от недоверия к своему мужчине. В России это недоверие обострилось во время Второй мировой, когда мужчины уходили на войну, а женщины оставались с детьми. Муж мог вернуться, а мог не вернуться.

Жена просто не имела права рассчитывать на кого-то, кроме себя, ей необходимо было поднимать детей. Но сейчас не война! Муж каждый день приходит с работы домой, и он имеет право (а многие мужчины имеют еще и желание) заниматься своими детьми. Но когда им с самого начала твердили: «Ты все не так делаешь! Дай лучше я!», это желание угасает.

Сейчас хочу обратиться к мамам мальчиков. Задумайтесь, кто воспитывает ваших сыновей?

Мама, бабушка, няня, воспитательницы в саду, учителя в школе – все сплошь женщины. Есть даже термин «мужчина, выросший на кухне». То есть где-то рядом с маминой/бабушкиной юбкой, пока она готовит. Где будущим мужчинам взять мужской образец? От папы за полчаса вечером? (И это еще не самый плохой вариант, ведь многие сыновья видят отцов только по выходным.)

Когда у нас дома появляются друзья-мужчины, дети прямо облепляют их – видно, как мальчишкам хочется мужского общения. Поэтому я предпочитаю водить мальчиков в кружки, где тренеры – мужчины, и почаще приглашать крестного.

Вы замечали, что даже из нашей повседневной жизни, из названий детско-родительских учреждений исключены отцы? Приведу просто несколько примеров:

- комната матери и ребенка;
- материнский капитал;
- сеть клиник «Мать и дитя»;
- клуб «Умные мамочки»;
- социальная программа «Счастлирое материнство»;
- тв-шоу «Супермама»;

- ютуб-канал «Супермамочки»;
- журнал «Мама и малыш»;
- государственное звание «Мать-героиня»;
- государственная награда «Медаль материнства»;
- государственный орден «Материнская слава»;
- пеленальные столики в 99 % случаев – только в женских туалетах.

Продолжать список можно долго. А где же отец?!

Среда определяет сознание – помните?

Как социолог уверяю: общество оказывает огромное влияние на жизнь каждого. Так чего же нам ждать от отцов, если их в нашем обществе как будто нет?

Со времен тотального дефицита мужчин прошло 70 лет! А многие мамы до сих пор сами отталкивают своих мужей от участия в жизни детей.

«Ой, отойди, лучше я подмою», «Ну кто так ребенка держит?!» – и коронный вопрос многих мам: «Девочки, а когда вы стали мужа с ребенком наедине оставлять?», как будто это не отец ребенка, не близкий ему человек, а опасный чужой дядька.

Я вижу, как новое поколение отцов активно пытается вернуть себе достойное место в воспитании собственных детей. Я вижу отцов в поликлиниках, на детских площадках, на родительских собраниях. Я вижу, что папам не все равно.

При этом в других странах мира нигде я не наблюдала такого тотального неприятия мужчины в уходе за ребенком. Такой единоличной ответственности. В большинстве развитых стран мира, если муж не присутствует на родах, женщине сочувствуют. Ей предлагают бесплатные консультации психолога, узнают, жив ли вообще ее муж.

А у нас женщины сами встают в позу и говорят: «Нет! Нечего ему там делать! Не мужское это дело!» И после родов боятся сломать хрупкую психику своих мужей испачканными памперсами и ночными укачиваниями.

Дело ведь не только и не столько в совместных родах и уходе за детьми. Дело в доверии друг другу и общей ответственности. Можно прекрасно ухаживать за детьми, но от ответственности открещиваться, взваливая принятие всех решений на жену. А можно не подмывать попы младенцам, но быть настоящей опорой жене, чтобы она была уверена, что растит детей не одна, а вместе с их отцом.

Я описывала наш опыт как пример. И конечно, когда мой муж работает, то есть 5 дней в неделю, все бытовые моменты на мне, 80/20. Никаких 50/50 и в помине нет. Но есть намного больше – уверенность в том, что я

не одна. Что дети – ответственность не моя единоличная, а наша общая. И это важнее того, присутствовал ли он в операционной.

Послеродовая депрессия

Депрессия – это не признак слабости.

Это признак того, что вы пытались быть сильным слишком долго.

Прежде чем мы начнем что-то обсуждать, просто почитайте мой пост от 2012 года. Крик души под названием: «Неужели у всех так?!»

Девочки, у которых есть детки, вопрос к вам: скажите, вы тоже все это пережили/переживаете до сих пор? Эти бессонные ночи с вставаниями на покормить по несколько раз, ночное реагирование на каждое кряхтение вашего ребенка? Вечную нехватку времени ни на что? Душ бегом, урывками, пока малой спит? Вообще вся жизнь урывками между кормлениями и сном. Страшные недосыпы... Неуверенность в себе как в родителе, правильно ли я все делаю? Разрыв сердца от плача своего крошки, отчаяние, когда не можешь понять, в чем причина плача. Отсутствие всякого режима и ежедневные сюрпризы относительно времени поесть, поспать, покричать. Мамочки! Дорогие! Неужели и у вас так было и вы как-то прорвались? Как-то справились? Смотрю ваши фото, читаю ваши блоги – вы прекрасно выглядите, все успеваете, ходите в кино и рестораны... Как? Как ваша жизнь вошла в прежнее русло после рождения ребенка? У меня какой-то полный раздрай. Простите за этот поток сознания. Просто хочется узнать, у всех так, все мамочки это проходят или я одна. Как у вас?

Я переписала этот пост в книгу, чтобы вы поняли: да, так у многих, вы не одиноки. Такое состояние существует, причем у большинства мам.



В основном это эмоциональное и физическое выгорание после родов, а серьезная клиническая депрессия, по статистике, у 12 %. Что тоже, согласитесь, не так уже мало – каждая 10-я женщина (или чаще) с этим сталкивается.

Начнем с эмоционального выгорания и бытовой материнской усталости.

«Начала читать комментарии, думала полезное найти, а здесь трэш и нытье, как трудно с детьми, на стену лезут, выгорание... Вы же

взрослые люди, родители, возьмите себя в руки! Сейчас прямо модно стало эмоционально выгорать...»

Это пишут мне под каждым постом, где мамы смеют сказать о своей усталости. Ну ладно, это всего лишь слова каких-то там «счастливых жен и матерей» из Интернета. Но хуже всего, что в реальной жизни это могут быть слова вашего мужа, вашей мамы или даже слова, сказанные себе самой, когда вам тяжело.

Эмоциональное выгорание – это совершенно не про «возьми себя в руки!». Несколько фактов:

1. Больше всего эмоциональному выгоранию подвержены те, кто постоянно отвечает за жизнь и здоровье кого-то более слабого. Воспитатели в саду, учителя, врачи... Никогда не задумывались, почему у представителей этих профессий такой длинный отпуск? Мамы, долго сидящие дома с детьми, точно из этой категории.
2. Эмоциональное выгорание не значит, что вы плохая мать, не любите своего ребенка и т. д. Оно говорит лишь о том, что ваша нервная система работает на износ. Если вы выкопаете 50 км земли лопатой, у вас появятся мозоли на руках. Если вы долго не высыпаетесь, нервничаете за ребенка, охраняете его от опасностей, «мозоли» появляются на вашей нервной системе.
3. Эмоциональное выгорание «лечится» только качественным отдыхом, сменой приоритетов, перераспределением нагрузки. В запущенных случаях – медикаментозно.
4. Всем (особенно мужьям и бабушкам) смотреть на Ютубе часовую лекцию Людмилы Петрановской «Если мама на нуле» и 20-минутный фильм «Мама на нуле».
5. Я лично была в состоянии эмоционального выгорания дважды: после рождения первого ребенка и намного позже, уже имея троих. Это ужасное состояние, когда от бессилия даже руку порой поднять не можешь, плачешь целыми днями и срываешься.

У меня после этого язык не повернется сказать: «Возьмите себя в руки!» Я с вами, мои хорошие! Я чувствую каждую вашу слезинку. Я понимаю каждый срыв.

А что же такое реальная послеродовая депрессия?

Эмоциональное выгорание, если дать себе качественный отдых, обычно проходит за два месяца. Депрессия же может длиться намного дольше – иногда до трех лет! Зачастую это возникает из-за того, что женщина и ее окружение не признают проблему. Надо же играть роль счастливых родителей!

К сожалению, именно во время серьезной депрессии мамы отказываются от помощи психологов, от приема медикаментов, хотя иногда это единственный выход. Ситуация постепенно становится все

хуже и хуже, женщина не просто страдает сама, но от нее достается и мужу, и ребенку, и всем окружающим. Особенно тем, кто не понимает причины такого нервного состояния и ругает молодую маму за недостаточное внимание к малышу и материнским обязанностям.

Важно понимать, что захандрить может любая женщина! Она недосыпает, нервничает, привыкает к новым условиям жизни, но при этом она все равно счастлива от появления ребенка. Женщина в депрессии не радуется уже почти ничему. Ну разве тому, что все ее ненадолго оставят в покое, и даже в одиночестве она будет грустить, плакать, считать себя никчемной.

Почему же окружающие этого не замечают и считают, что депрессия – удел единиц, а 99 % мамочек сияющие, радостные и вообще порхающие на крыльях любви?

Вы замечали, что мы можем плакать только с теми людьми, с которыми чувствуем себя в безопасности? Ведь когда мы плачем, мы очень уязвимы. Ноги ватные, глаза плохо видят от слез, дышать тяжело, хочется «заземлиться», лечь или сесть (попробуйте бежать в слезах – сложновато). Природой заложено: слезы только в безопасном окружении.

Конечно, иногда нервная система сдает и можно расплакаться прямо в паспортном столе перед вредной теткой, требующей очередной несуществующий документ. Но обычно мы плачем либо только с мамой, либо только с мужем, либо вообще исключительно в одиночестве, закрывшись в комнате и уткнувшись в подушку, чтоб никто не видел нашей уязвимости.

Например, я, как бы плохо мне ни было, могу плакать только при муже, и то закрывшись руками. Перед мамой, перед детьми, перед самыми близкими подругами, даже на похоронах я не плачу. Просто не могу выдавить слезы. Блок, и все.

Так и молодые мамы в депрессии не всегда показывают это, переживая все внутри.

Но есть состояние и более тяжелое, чем послеродовая депрессия, – это послеродовой психоз. Помимо типичного ощущения вины, заторможенности, потери ориентировки у женщины могут появиться навязчивые мысли, которые касаются идеи суицида либо желания причинить вред собственному новорожденному ребенку. Не волнуйтесь, такое состояние встречается очень редко – у четырех рожениц из тысячи. Но следует быть внимательной к себе и к близким после родов, не думать, что такое состояние пройдет само. Не пройдет! Здесь нужна помощь специалиста!

Вот универсальные рекомендации, как помочь себе в случае резкого ухудшения настроения после родов:

1. Принимайте помощь окружающих!

Хватит все вешать на себя. До того как вы слетите с катушек, обратитесь к близким – мужу, бабушкам, подругам, кому угодно. Никогда раньше женщина не оказывалась одна после родов, детей воспитывали в больших многопоколенных семьях, а то и целыми деревнями. Находиться один на один с младенцем в заточении выдержит далеко не любая психика.

2. Обязательно с самого рождения ребенка выделяйте себе хотя бы 30 минут в день, когда вы одна!

Не когда ребенок спит, а вы за ним присматриваете (это все равно внутреннее напряжение), а когда за ребенком смотрит кто-то другой, пока вы предоставлены сами себе. Это не блажь, а необходимость, чтобы ваша усталость не превратилась в психоз. Для спасения комфортной атмосферы в семье, для спасения жизни и здоровья своего ребенка. Поверьте, никто не подумает, что вы отвратительная мать-ехидна. Всем плевать! Все думают только о себе. Вот и вы о себе подумайте.

3. Гуляйте каждый день!

Через «не хочу» и «нет сил». Вот эти полчаса, которые у вас будут «неприкосновенными» для себя, – гуляйте. Это очень важно при борьбе с хандрой, депрессией и выгоранием. В момент прогулки не слушайте музыку, аудиокниги, не говорите по телефону. Отключите любые гаджеты. Только так вы сможете полноценно отдохнуть за короткий срок.

4. Период после родов – идеальное время, чтобы делегировать работу по дому другим людям.

Ребенку плевать, насколько чистый пол и сколько блюд вы сделали мужу на ужин, – ребенку нужна отдохнувшая мама!

5. Вместо этого каждую свободную минуту – спите!

Уложили ребенка? Ложитесь спать сами. Отсутствие качественного сна провоцирует самые тяжелые депрессивные состояния. Звание «Суперхозяйка года» все равно не дадут, так что прекратите что-то кому-то доказывать. Просто спите! Не «Сделаю все дела – потом посплю!», а наоборот: «Сначала посплю – в оставшееся время сделаю дела!»

Кстати, послеродовой депрессией страдают и мужчины тоже. Но у них это не связано с гормональным состоянием, поэтому случается реже – только один из 25 мужчин знает не понаслышке, что это такое.

Помните: никто не совершенен! Не надо строить из себя идеальных родителей, как в рекламе детского питания. Реальные родители – неидеальны. Идеальные родители – нереальны.

И еще для тех, кому было тяжело родить и непросто воспитывать потом: вы не одиноки и вы имеете полное право испытывать эти чувства!

Я и в этом вас понимаю.

Хотелось бы мне написать в день рождения сына что-то вроде «13 января 2012 года был самым счастливым днем в моей жизни!», но это не так.

Грустно и стыдно, но когда я накануне дня рождения сына задала мужу вопрос: «А помнишь, как это было, 13 января 7 лет назад?», он ответил: «Да, это был кошмар». И мы оба нервно засмеялись. Потому что это правда был один из самых тяжелых дней в нашей жизни.

13 января 2012 года, пятница 13-е, високосный год!

12 часов безводный период, кесарево, реанимация, я не спала больше суток, потом перевод в палату с мужем и новорожденным Димой.

Я не могу пошевелиться, повернуться, сесть и тем более встать. Меня постоянно рвет, на секундочку – рвет лежа(!), потому что, как вы помните, я не могу сесть или встать. Я лишь могу слегка повернуть голову, чтоб рвать себе же на плечо. Меня трясет крупной дрожью и морозит. У меня установлен мочевого катетер, торчит куча трубочек из всех частей тела, подо мной кровавая пеленка, которую иногда надо менять. Боль после операции адская. Муж то вытирает меня от рвоты, то меняет пакет от мочевого катетера, то вместе с медсестрами меняет кровавые пеленки, то пытается меня утешать...

А рядом новорожденный Дима, которого я даже не могу взять на руки! Чтобы увидеть его лицо, я прошу мужа сфотографировать и показать мне хотя бы фото.

Через несколько минут Дима начал орать и орал всю ночь до 6 утра. Муж не понимал, что ему делать – то ли за мной ухаживать, то ли сына успокаивать? Но как его успокоить?! Мы понятия не имели, это первый ребенок. Муж то качал, то не качал, пытались приложить к груди – бесполезно. Я плачу, сын плачет, Коля в шоке. В 6 утра наконец сын уснул, но тут начались обходы, врачи – и все по новой.

Сдать в детское отделение ребенка и выспаться, восстановиться после операции невозможно, потому что в этом роддоме предусмотрено только совместное пребывание с ребенком, детского отделения просто нет!

Сказать, что мы с мужем были никакие, – не сказать ничего.

Счастье родительства?! Даже близко не было. И это рождало огромное чувство вины, что все вокруг радуются, «безусловная любовь, розовые пяточки, нежные щечки, сплошное мимими» – а мы просто пытаемся выжить.

Это был желанный, долгожданный, вымоленный ребенок, но боже, как же это было тяжело!

Некрасиво писать о своем сыне эту историю, да?

А для меня любовь не в красивых словах про «розовые пяточки». Для меня любовь в том, что я готова еще тысячу раз пройти все то же самое, чтобы быть его мамой.

Дима – мой самый мудрый учитель. Он сбил мою родительскую корону к чертям собачьим. Он показал мне, что не все в моей власти. Благодаря ему, такому «неидеальному» ребенку, я стала лучше понимать других родителей и перестала осуждать чужих «неидеальных» детей. Он заставил меня копать, изучать, искать решения. Из этого потом родились мой блог и моя книга. Он заставил меня учиться тому, что некоторым дается легко, – родительству. Из этого потом выросла наша Школа Адекватных Родителей – для тех родителей, которым тоже бывает непросто. Все, чем вы восхищаетесь сейчас, почти все мои достижения – блог, книга, родительские курсы, награды от правительства – начались тогда, 7 лет назад, в холодной операционной.

Было ли 13 января 2012 года для меня самым счастливым днем? Нет.

Повторила бы я его еще раз, если потребовалось бы? Да.

Потому что (как научил меня мой любимый учитель) иногда несчастливые дни становятся началом счастливой жизни.

Хорошие родители – плохие супруги?

– Пап, а ты кого хотел – мальчика или девочку?

– *Я хотел маму.*

По статистике, наибольшее количество разводов – 40 %, то есть почти каждый второй, – происходит в первые 4 года после заключения брака. Из них чаще всего – в первый год после рождения ребенка.

Это действительно сложный период, ведь меняется вся семейная структура – появился новый член семьи. Вы теперь не просто возлюбленные, не только муж и жена, но и мама с папой. Приходится заново договариваться обо всех правилах, перераспределении ролей, времени, денег и т. п. Кто будет вставать к ребенку по ночам? Будут ли родители сидеть дома вместе или ходить в гости по очереди или жена будет с ребенком, а муж будет жить как холостяк?

Часто слышу, как люди, еще недавно называвшие друг друга «любимый» и любимая», теперь обращаются друг к другу только «мама» и «папа». Жена начинает называть мужа «наш папа» – «Наш папа на работе, а ваш?». Женщины выкладывают фото сыновей с подписью: «Мой любимый мужчина!» Такая путаница ролей мешает нормальным романтическим отношениям в семье. Семейную лодку начинает штормить.

Странно, ведь считается, что дети делают брак крепче. Многие даже заводят детей специально для этого: «Отношения угасают, былой

страсти уже нет, видимо, пора переходить на новый уровень и рожать ребенка». Но, по статистике, испытание детьми не проходит каждая четвертая пара.

Мы живем в эпоху фанатичного родительства. В эпоху идеальных матерей и внимательных отцов. Мама и папа очень стараются дать своему ребенку все лучшее, все свое время, силы, деньги и заботу. В современных семьях бывают дни, когда муж с женой не проводят вместе ни минуты. Когда не успевают перекинуться даже парой слов не по делу, не кому что купить в магазине и кто какого ребенка куда везет, а просто так.

И в какой-то момент они забывают, что их самый первый ребенок – это их любовь и отношения. Именно он позволил родиться всем остальным детям. Этому первенцу тоже надо уделять время, силы, внимание. Иначе он погибнет.

Об этом «первом ребенке» любой пары забывают не только муж и жена. О нем зачастую не помнит никто. Нас учат чему угодно, но только не тому, как выстраивать счастливые отношения. Мы помним наизусть дату отмены крепостного права, но понятия не имеем, что будет с семейными отношениями после рождения детей. Мы знаем, что значит формула H_2O , но не знаем, как откровенно поговорить со своим мужем. Тему семейных отношений, в которых есть дети, будто специально обходят стороной.

Моя первая книга была о воспитании детей. Но знаете, в чем загвоздка? В том, что никакие воспитательные методики, никакие психологи, педагоги и инста-мамы не помогут, пока есть проблемы в отношениях родителей. Родители – это фундамент для ребенка.

Знаете, какая самая здоровая, на мой взгляд, формула семейного счастья?

(Мама+Папа)+Ребенок=Семья

И это именно тот редкий случай, когда от перестановки мест слагаемых сумма меняется!

Обратите внимание: мама и папа всегда в скобках, они вместе, они команда. Они понимают, что сначала появились их отношения, а потом за скобочку пришел ребенок или несколько детей.

Но какую формулу я вижу чаще?

Мама+Ребенок+Папа.

Ребенок встает между родителями, и иногда не фигурально, а вполне реально – спит между ними в кровати, мешает их сближению. Родители начинают ссориться из-за разных взглядов на воспитание ребенка, ставить его во главу семьи, отказывая себе во всем – от времени до денег. Все разговоры теперь только о ребенке и его проблемах, выйти куда-то без ребенка – ни в коем случае!

Конечно, есть и другие ломаные схемы, например (Мама+Ребенок)+Папа или (Мама+Бабушка+Ребенок)+Папа. Папа за скобками, его почти не подпускают к чаду, ведь он «все неправильно делает» и «не мужское это дело». Потом зачастую папа из этого уравнения уходит в принципе. В другое уравнение – другую семью.

Но разве дело в ребенке?

Давайте я не буду писать о том, какие дети изверги и как они не дают родителям жить полноценной романтической жизнью? Давайте мы научимся уже брать ответственность за свои отношения на себя!

Чтобы микроклимат в семье был комфортный, маме и папе необходимо иногда превращаться в мужа и жену и проводить время без детей. Например, мы с мужем каждый год на несколько дней уезжаем отмечать годовщину свадьбы за границу – чтобы побыть вдвоем. Как-то получилось, что именно в даты нашей поездки ребенок приболел, а мы все равно уехали. Сколько же негатива я получила!

«Я бы не бросила больного ребенка, уехав с мужем отдыхать!», «У меня не было бы радости от поездки, если б я знала, что дома болеет ребенок!».

Хотела бы я сказать: «Да ладно, ему сразу стало лучше», но нет, не сразу. Температура поднималась еще пару раз, его рвало, сопли, кашель... А я, счастливая, гуляла по Венеции.

Да, я так умею. Я давно проработала:

- страх получить осуждение от окружающих;
- страх казаться кому-то плохой матерью;
- страх оставить детей;
- страх их смерти.

Этот страх абсолютно иррациональный. Вы ведь понимаете, что от отита в XXI веке не умирают? Как и от гриппа, и от ротавируса, и просто от высокой температуры. Особенно если перед отъездом мы вызвали врача, закупили все лекарства, а рядом любящие бабушки, принимающие участие в жизни наших детей с рождения, одна из которых – практикующий врач с 30-летним стажем.

Зачем мне держаться за эти страхи? Чтобы портить жизнь себе, мужу и детям?

Их у меня трое, ребята. Не один, так другой – «то понос, то золотуха». Если я каждый раз из-за температуры, кашля, уха, соплей, поноса буду отменять свои планы, то моей жизни вообще не будет.

Если бы детские болячки были для меня в приоритете, то я бы не занималась другими детьми, не ходила бы на утренники, не возила в кружки. «Я же не могу бросить больного ребенка!»

Но есть другие дети, и их жизни не менее важные. Есть моя жизнь – и от нее зависит жизнь моих детей, а не наоборот. Есть наши отношения с мужем, которые надо регулярно «поливать», как красивый цветок, чтобы он не завял.

И в конце концов, если при слове «отит» я бы бросала все дела, то дети не вылезали бы из болезней! Это ведь так удобно – получать максимум родительского внимания болезнями. Можно просто болеть почаще – и мама вся твоя.

Прочитайте, пожалуйста, эти комментарии, такие я получаю регулярно:

«Моя мама вокруг меня кружилась при малейшем чихе, отменяла работу, вообще все планы. Я чувствовала себя виноватой, а потом это стало раздражать. Как следствие, скрывала недомогание, просто чтобы избежать вот этих вот плясок с бубном вокруг меня. Был и другой вариант развития – стать ипохондриком. Так что я за здоровое разумное отношение к детским болячкам».

«Болезнь с детства – мой естественный (бессознательный) способ заслужить любовь окружающих (теперь) и мамы – в детстве. Потому что только когда я болела, я была для мамы хорошей девочкой, мама не ходила на работу, я не ходила в сад. Итогом у меня к 30 годам толстенная пачка со всякими исследованиями и выписками после операций из больницы, и я уже, даже изучив кучу психологических моментов, никак не могу перестать заболеть каждый раз, когда хочу (опять же, бессознательно) привлечь внимание любимого человека».

Если вы сами отвечаете за себя и свое счастье, то тем самым снимаете груз со своих детей, которые чувствовали себя виновными и ответственными за ваше несчастье (все дети это ощущают). Видя, что мать наслаждается жизнью, ребенок понимает, что и он вправе поступать так же; если же он видит, что мать страдает, то делает вывод, что жизнь – сплошное страдание.

Просто мы – не только родители, но также муж и жена, влюбленные друг в друга. Отношения родителей – опора для детей. Мы наполнились чувствами, подзарядились – и летим к нашим крошкам на крыльях любви давать им крепкую опору и тыл.

Отдыхая с мужем вдвоем, я не испытываю мук совести, мол, «как же мы тут на море, а дети там без нас». Кто, если не родители, покажет детям пример нормальных отношений? Отношений, в которых мама и папа – это не только люди, обсуждающие эффективность соплеотсосов и оценки ребенка в школе, но и влюбленная пара. Мы не скрываем от детей, что иногда хотим побыть вдвоем. Так и говорим: «Мы любим друг друга и хотим побыть наедине, романтично, так делают все влюбленные, это нормально. Ты вырастешь и тоже будешь ездить с любимой девушкой вдвоем в романтические путешествия».

Откуда, если не от вас, ребенок узнает про то, как бывает в хороших отношениях? В счастливом браке, где люди искренне любят, а не просто терпят друг друга из-за детей и ипотеки? В книгах такое не пишут, в кино не снимают, в песнях тоже – там везде о больной любви, о том, как страдают люди, влюбляясь друг в друга. Как изменяют, предают, как растворяются в детях, забывая на себя и отношения, а потом в 40–50 разводятся, ведь дети выросли, и родителей больше ничего не держит рядом.

Да, иногда дети по нас скучают. Старший говорит: «Когда тебя не было, я так скучал, что даже чуть-чуть плакал, но я смотрел на твои фотографии, и мне было легче». Мы тоже по детям скучаем на отдыхе, продумываем сразу следующий отдых с детьми.

Но у нас нет задачи вырастить детей так, чтоб они не узнали, каково это – скучать по близкому человеку. Нет задачи уберечь их от всех грустных эмоций. Это невозможно. Зато возможно так напитать детей своей любовью, что у них будет ресурс пережить три дня без родителей.

А чтобы напитать детей своей любовью, нужно самому быть полным ею. Чтобы что-то отдавать, нужно самому это иметь в избытке. Понимаете, о чем я?

Да, не у всех есть возможность улететь вдвоем на несколько дней. Я понимаю. Да и не обязательно целые выходные, но можно хотя бы пару часов в неделю.

И тут возникает вопрос: с кем же оставить детей?

У тех родителей, которые действительно хотят провести время вместе, всегда найдется решение. Если решение не находится, подумайте: почему вы не хотите оставаться один на один с супругом? Только давайте честно.

Варианты:

- За время заботы о ребенке ваши чувства друг к другу остыли, к ребенку они сильнее и ярче.
- Привыкли, что жизнь вращается вокруг детей, а без них вам и поговорить не о чем.
- Мужу придется вести жену куда-то на свидание (в ресторан, в кино и т. д.), а ему жалко тратить на это деньги или стыдно признать, что их вообще нет.
- Наедине придется заниматься сексом, а его по каким-то причинам давно не хочется.

И многие другие причины.

Если подсознательно вы не хотите оставаться один на один с супругом, вам будет казаться, что вам абсолютно не с кем оставить ребенка даже

на час. На тот самый час прогулки с любимым рука об руку, который может спасти ваши отношения.

Это не только про свидания с мужем, но и почти про любую ситуацию, которую вы вроде как хотите решить, но не получается: научить ребенка спать в отдельной кроватке, похудеть, найти работу.

Задайте себе вопрос «Почему я не хочу решить эту ситуацию?» и честно набросайте несколько вариантов ответов. Не спрашивайте: «Зачем мне худеть?» (для здоровья, красоты). Спрашивайте: «Зачем мне не худеть?» Не спрашивайте: «Что даст мне новая работа?» Спрашивайте: «Какие плюсы дает мне то, что я безработная?»

Поверьте, вам откроется целая вселенная скрытых выгод!

- Не хотите секса?
- Не хотите работать над отношениями с мужем?
- Не хотите принимать решение разводиться/не разводиться?
- Не хотите работать?
- Лень развиваться?
- Хотите работать сутками, не появляясь дома?
- Надоело следить за собой?
- Или наоборот: плевать на внутреннее, бросаете все силы на внешность?
- Не хотите общаться с некоторыми людьми?
- Не хотите брать ответственность за свою жизнь на себя?

Тогда на помощь приходят они – дети! Идеальная отмазка для всего.

- «Нет секса с мужем – так с нами спит ребенок».
- «Отношения испортились, нам некогда ими заниматься – у нас же ребенок».
- «Не могу уйти от тирана, изменщика, алкоголика – у нас же дети».
- «Не могу выйти на работу – а с кем оставить ребенка?»
- «Не успеваю читать книги и развиваться – все время с детьми».
- «Не успеваю следить за собой – дети».
- «Целыми днями в спортзале и у косметологов – у детей же должна быть красивая мама».
- «Не могу встретиться с друзьями – дети не отпускают».
- «Работаю без продыха на ненавистной работе – все ради детей!»

А теперь по-честному: ничего в своей жизни мы не делаем ради детей. Все только ради себя и своих интересов. Ради своих амбиций, тщеславия, ради того, чтоб получить медаль «Хорошая мать» или

«Хороший отец». Прикрывая свои страхи, комплексы, чувство вины. Не желая брать ответственность за свою жизнь на себя. Возлагая на маленького человечка всю эту взрослую ответственность за нашу взрослую жизнь. Ребенку такую ответственность не потянуть!

Попробуйте простое упражнение: замените каждое «не могу, у меня же дети» на «не хочу я». Столько всего интересного вам откроется, гарантирую.

Когда-то в университете мы изучали книгу психолога Эрика Берна «Игры, в которые играют люди». Именно он разработал систему о сознании человека как слиянии трех Я: Взрослого, Родителя и Ребенка.

В вышеупомянутой книге была описана игра под названием «Если бы не он». Игра вкратце сводится к следующему: женщина выходит замуж за авторитарного человека, который будет ограничивать ее активность и тем самым оберегать ее от ситуаций, которых она боится. По идее, жене стоит поблагодарить мужа за такую услугу. Но в этой игре реакция женщины чаще всего противоположная: она пользуется ситуацией, чтобы пожаловаться на ограничения со стороны мужа, в связи с чем последний чувствует себя неловко и вынужден различными способами «вознаградить» ее. То есть при том, что женщина вроде как недовольна, на самом деле она сама остается в выигрыше от этой ситуации.

В книге еще много нюансов про эту игру написано, но, думаю, суть вы уловили.

Так вот, в своем браке я раньше часто в нее играла. После рождения детей ситуация усугубилась, и мы вместе стали играть в «Если бы не дети».

Например, я долго не выходила из декрета на работу, объясняя это тем, что муж против. Но на самом деле он мне не запрещал, а просто высказывал свою точку зрения. Весьма обоснованную, кстати.

А я просто боялась выходить на работу полноценно, т. к. боялась чего-то детям недодать и испытывать чувство вины. Поэтому прикрывалась мужем.

Еще пример: когда у нас родился первый ребенок, я стала поднывать мужу на ухо, что мы давно не ходили в ночные клубы, я давно не отрывалась, не танцевала до утра. И вот любимый муж на 14 февраля делает мне сюрприз: приглашает меня в ночной клуб, где заранее забронировал столик и даже подговорил друзей, а также договорился с бабушкой взять на себя нашего ребенка.

В этот момент я понимаю, что не хочу ни в какой клуб. Мне там неуютно, мне хорошо дома. Хочу просто побыть вдвоем, посмотреть кино и лечь спать. То есть появление ребенка оберегало меня от активной тусовочной жизни, которой я на самом деле не хочу, но я списывала все на то, что не могу отлучиться от малыша.

С лишним весом – похожая тема. Мой муж постоянно твердит мне: «Люблю пышных женщин, «Не худей» и все в таком духе. И я оправдываю свою полноту любовью мужа, хотя на самом деле хотела бы – давно бы похудела и без всякой его поддержки.

Таких примеров я могу привести много. А еще я знаю людей, которые играют в эту игру «Если бы не он» с властями, погодой, родителями – да с чем угодно.

Или вот хорошая игра у некоторых женщин: «Меня муж не отпускает куда-то без детей». Пожалуйста, объясните мне популярно, как вас, взрослую женщину, муж может куда-то не отпустить? Искренне пытаюсь представить себе это и не могу.

Нет, ну если я соберусь на мужской стриптиз, может, какой-то разговор и будет. Хотя мой муж ходил в стрип-клуб с ребятами на мальчишник и у меня не спрашивал. Да я и не против – мальчишник же не в библиотеке отмечают.

Я даже не знаю, как это – «отпрашиваться» у мужа. «Колюнь, можно я с подругами в кафе схожу, а ты с детьми останешься?» Да я лет с 16 даже у родителей не отпрашивалась, с 19 жила отдельно. А тут мне – взрослой тете – у мужа разрешения просить?

Многие мне писали: «Я бы и рада детей с мужем оставить, но он не отпустит». Знаете, мне это напоминает роли Родитель-Ребенок, где ваш муж – могущественный родитель, а вы – зависимый ребенок. И вам это, скорее всего, нравится.

Предупредить, согласовать планы друг друга – это уважение и забота. А вот отпрашиваться, можно или нельзя, – это совсем другое. Чувствуете разницу?

«Можно я встречусь с подругами?» – это вы отпрашиваетесь, это позиция ребенка.

«Хочу встретиться с подругами. Когда на этой неделе у тебя есть время? Сегодня? Отлично. Еда в холодильнике, подгузники в шкафу» и обсудить нюансы – это вы договариваетесь, это позиция взрослого партнера.

Люди не играют в игры, если не получают психологического выигрыша. «Если бы не он, я бы поехала в кафе с подругами/похудела/вышла на работу» и т. д. Самое интересное в этой игре, что вы сами не хотите всего этого, а муж просто «под руку попался». Даже если он разрешит, слишком высока вероятность, что ничего вы делать не будете, найдете другую причину.

Тут стоит задать себе вопросы: почему я не доверяю ребенка мужу? Почему я спрашиваю у мужа, можно ли мне уйти? Какие бонусы дает мне зависимое от него положение? Многое станет понятнее.

Да что уж там встречи с подругами, если своими детьми женщины оправдывают даже самые ужасные ситуации.

«Да, мы давно живем как соседи. Да, он изменяет и иногда меня бьет. Да, грубит мне и каждую копейку жалеет... Но как я могу лишиться дочь отца? Он такой хороший папа. Так нежно и заботливо относится к малышке!»

Пишут мне это регулярно. Поэтому важное обращение к родителям девочек:

Вы думаете, что если папа к дочке хорошо относится, уделяет ей внимание, балует ее, то этим он подает пример, какими мужчины должны быть. И она найдет себе такого мужа. О, как чудесно! Мимими, радость и любовь! Ну а мама потерпит – ради счастья дочери чего ни сделаешь. Брехня! На самом деле более вероятно, что дочь найдет себе мужа такого же, как этот папа.

Поэтому баловать, уделять внимание и время муж должен в первую очередь жене, а не «своей принцессе». Ведь если дочь – принцесса, то жена – королева?

Займитесь уже своими отношениями! Хватит все сваливать на детей! Хватит прикрывать ими свой брак! Дети подстроятся! Дети впитают пример!

А потом уйдут от вас в свои отношения, свои жизни, свои семьи. И с кем вы останетесь жить? С «хорошим отцом»? Поэтому так часто и распадаются браки «идеальных родителей», которые «заботливо» думали «в первую очередь о ребенке». Не на то ставку делаете, дамы и господа, не на то.

А что делать, если вам кажется, что ваш муж не хороший отец, а наоборот – как-то неправильно воспитывает вашего ребенка?

Я придерживаюсь правила невмешательства во всех случаях, кроме угрозы здоровью и психике. Конечно, если ваш муж бьет детей, проявляет физическое или психологическое насилие – вы вправе своего ребенка защищать! Но в основном ведь претензии к мужьям не столь существенны: не так держишь, не так моешь, не той едой кормишь, голос повышаешь.

Мой муж тоже иногда повышает голос на детей и довольно строг с детьми. Многие спрашивают, как я реагирую на это. Не ссоримся ли мы с Колей из-за его жесткости.

Честно? Никогда.

Ведь Колины срывы на детей происходят в минуты его крайней усталости. Он и сам этому не рад, переживает потом сильно. Никому на самом деле не нравится ругаться на детей, наказывать их – это мучительно для всех. Никто не делает это по доброй воле! Самое худшее, что можно сделать в семье, – обвинять друг друга за ненадлежащее воспитание детей.

Если муж срывается на детей, моя задача – поддержать, утешить, помочь, когда устал. Нет задачи закопать его в чувстве вины, доказать свою правоту, поругаться.

Да, Коля строгий отец. Но при этом очень любящий. Поцелуи, объятия, признания в любви сыновьям – каждый день. Он – это пример для наших сыновей, их гордость и восхищение. Он – это их нормы, границы, правила.

Иногда они видятся всего полчаса в день. Не всегда эти полчаса полны ласки и нежности. Но что бы ни случилось, дети знают, что папа всегда на их стороне.

Бывает всякое! Все-таки четверо мужчин в одном доме – это взрывоопасно. Но я очень стараюсь не вмешиваться. Потому что верю: наладить отношения отца и детей можно, только отстав от них. Перестать влезать и учить жизни.

Для многих это сложная информация, особенно для женщин, любящих держать все под контролем. Даже отношения других людей. Но ведь правда: отношения детей и отца – это их личные отношения. Они должны научиться выстраивать все сами, на своих ошибках.

Оставьте ответственность за отношения мужа с детьми на мужа. Он взрослый, умный и адекватный мужчина (иначе почему вы его полюбили?), он сам все понимает. Если не понимает, объясните один раз, и все. Все разговоры, которые повторяются больше одного раза, превращаются в нытье. А нытье никто слушать не будет!

Оставьте мужа и детей наедине друг с другом. И делайте это регулярно.

Ничего плохого не случится, дети останутся живы. Ну, съедят что-то не очень полезное, может быть. Или мультики посмотрят больше, чем вам хотелось бы. Зато начнут общаться потихоньку.

Как бы вы ни «учили» мужа на тему «Детям нужно твое внимание», это не подействует, если вы всегда рядом. Неужели вам нечем заняться без мужа и детей? У меня этот список занятий очень длинный, но муж видит детей полчаса утром и час-два вечером (в лучшем случае). Плюс выходные.

Да, немного, но уж сколько может. Если бы я в эти часы еще и лезла – что бы из этого вышло?

Психолог Михаил Лабковский писал:

«Мы меряем любовь уровнем страдания. Когда женщина говорит: «Я любила», это часто история не про любовь. Это история о том, как она страдала. А здоровая любовь – это про то, насколько ты счастлив. Многие даже не понимают, о чем речь, потому что уже родились в несчастливой ситуации, у них были несчастные родители и они вообще не знают, что может быть по-другому».

Я полностью с этим согласна. Более того, я бы сказала так же и о детско-родительских отношениях. Многие мамы и папы считают, что любить ребенка – это упорно с ним мучиться и «всю жизнь на него положить». Они чувствуют себя хорошими родителями, только когда жертвуют своими интересами ради ребенка. Они не будут отдавать ребенка в садик или привлекать няню только потому, что «хорошая мать сама должна своим ребенком заниматься», но при этом будут жаловаться подругам на то, как устали от дня сурка. Они упорно будут мучиться бессонными ночами, но не станут нанимать консультанта по сну. Будут терпеть проблемы с грудным вскармливанием, но ни в коем случае не дадут смесь, упаси господь, потому что «хорошая мать должна!». Будут сутками пропадать на работе, не видя ребенка, зарабатывая, зарабатывая, зарабатывая, потому что «хороший отец должен!».

Но на самом деле главное, что должны хорошие родители своему ребенку, – это быть счастливыми.

Ребенок в супружеской кровати

Дети – коварные существа! Сначала они крадут твое сердце, потом твою жену, а потом и твою кровать.

Я должна с вами поделиться, не могу пережить это в одиночестве.

Однажды на детском празднике я встретила девушку с двухмесячным сыном. Он засыпает в 9 вечера, в следующий раз просыпается поест в 6 утра, ест и сразу засыпает до 9—10 утра. Для любителей все сваливать на соску или смесь – этот малыш вообще не сосет соску, он полностью на грудном вскармливании.

И сейчас тут найдется еще сто человек, у кого дети так же с рождения спят всю ночь, не просыпаясь, до 10 утра.

Не бойтесь, я не сглажу, я вам не завидую. Я вообще о вас не думаю. Я думаю о себе!

Я думаю: почему-у?! Ну почему-у в этой гребаной лотерее ни разу из трех мне не попался такой вариант?!

Все наши дети просыпались по ночам. Иногда просыпаются до сих пор.

А утренний подъем у них случался с 5 до 7 утра. Если дети спят до 7:30, мы воспринимаем это как победу! Какое там «спать до девяти!»!

Конечно, в ситуации хронического недосыпа мы пробовали все, что только возможно, чтобы облегчить наши ночи. Когда-то ночью мы взяли к себе в кровать температурающего Димку. Потом он стал регулярно пару раз в неделю проситься спать с нами. Иногда среди ночи у нас хватало

сил, чтобы уговорить его спать у себя, а иногда не хватало, и тогда мы оказываемся в постели втроем: я, муж и старший сын. В редчайших случаях, но все же случалось, к нам ночью приходили все трое детей.

Все эти рассказы адептов совместного сна о том, как это хорошо и удобно, повергают меня в шок. Как это может быть удобно?

Ребенок всю ночь крутится, то ложась поперек, то уползая к нам в ноги. У меня во рту оказываются то его голова, то пятка. Прожить такую ночь без увечий почти нереально.

При этом даже не думай перевернуть ребенка в нормальную позу для сна – тут же просыпается и орет. То есть либо ты принимаешь его условия, либо слушаешь его ор.

Мой фитнес-браслет, который следит за количеством и качеством моего сна, обалдевает. Вроде бы в кровати находилась приличное количество времени, сегодня больше семи часов. При этом глубокого сна только три часа, просыпалась за ночь три раза, а 50 минут вообще не спала. Какой уж там сон, когда в нос прилетает детская нога?

Конечно, обниматься во сне с теплым малышом приятно. Но недолго. Через 15 минут объятий и мимимишества становится тупо неудобно и хочется спать, раскинув руки и положив ноги на мужа.

Кстати, про мужа. Не знаю, как там устроено у тех, кто спит с мужьями отдельно, но вот я после ночи в кровати с ребенком страшно скучаю по мужу. Понимаете, он целый день на работе, и единственная возможность нам пообниматься, пообжиматься, натакнуться – это ночью. Даже когда мы спим, мы обнимаемся, друг за другом поворачиваемся, ноги-руки закидываем. Утром просыпаемся – вроде спали, а вроде и пообщались друг с другом.

А когда между нами ночью спит ребенок, такой возможности нет. И утром у меня ощущение, будто муж не ночевал дома.

В общем, для нашей семьи совместный сон не стал облегчением. В итоге все дети спят в своих кроватях и отдельных от нашей спальни комнатах.

С точки зрения нейропсихологии ребенку можно спать вместе с родителями до 1,5 года. Это важно для нормальной проработки детских страхов, для здорового становления сексуальности. С точки зрения классической детской психологии – до трех лет. Это важно для своевременной сепарации ребенка от родителей.

С точки зрения психологии взрослой – главное, ответить на вопрос честно: мы спим с ребенком, потому что всей семье так нравится. Или: мы спим с ребенком потому, что не хотим больше спать друг с другом.

Часто поначалу сон с ребенком удобнее, а потом уже ребенок в родительской кровати служит отмазкой – лишь бы сексом не заниматься.

Я общалась со многими парами, и именно те из них, кто жаловался на тяжелый период в отношениях, спали раздельно. Сначала ребенка брали к себе в кровать, потом ребенок рос, становилось тесно, и папа переезжал в отдельную комнату. А потом папа из отдельной комнаты переезжал в отдельную квартиру, часто к другой женщине, с которой можно было спать в одной кровати.

Конечно, не во всех семьях совместный сон с ребенком так сильно влияет на отношения супругов. Но начинается разлад зачастую именно так. Под предлогом «Я устала к ребенку вставать – пусть он спит с нами» и «Мне же надо на работу утром, я должен выспаться».

Я сама когда-то говорила мужу: «Тебе же рано вставать, уезжать на встречи, иди выспись в другую комнату», но он крайне негативно относился к таким высказываниям: «Мое место в постели с моей женой, и точка!» Именно здесь, на бессонных ночах, и проверяется ваша команда, ваше «Мы». Если при первых же сложностях вы разъединились, если вам в какой-то момент стало проще быть отдельно, стоит задуматься – в ребенке ли дело?

Если вы все же хотите спать вместе с малышом, то организуйте это таким образом, чтобы он спал не между вами, а сбоку от мамы или папы. Это легко сделать, если кровать стоит у стены или если поставить заградительный бортик, чтобы ребенок не скатывался с кровати на пол. Еще хороший вариант – это приставная детская кроватка. Ребенок вроде как с вами, но на отдельной территории и не «съедает» место родительского ложе.

И даже если вы с рождения положите ребенка в отдельную комнату, это никаким образом его не травмирует. А вот постепенно отдаляющиеся друг от друга родители – могут.

Ребенку очень важно видеть, что мама и папа вместе. Так он чувствует себя в надежных руках любящих людей, так ему спокойнее.

Кажется, что, когда ребенок вырастет, он сам уйдет спать в отдельную кровать. Но на деле это происходит не так часто, как хотелось бы. Я лично знаю много семей, где даже в 12 лет сыновья спят с мамой либо мама спит с 10-летней дочерью, а папа – с 6-летним сыном.

Отношений между родителями там уже никаких нет, но они все ждут, что дети вырастут и вот тогда-а...

Более того, лет после трех мальчики начинают конкурировать с папами, а девочки с мамами, поэтому могут специально залезать в родительскую кровать. «Лишь бы мамочка была только моя».

«Когда я вырасту, я на тебе женюсь!»



Если от вашего сына вы услышали подобное – не пугайтесь! Это хорошо, сын развивается гармонично. Просто он вошел в так называемую «эдипову фазу» своего развития. У девочек это называется «комплекс Электры», у мальчиков – «эдипов комплекс».

Эта стадия приходится примерно на период 3–6 лет, когда ребенок начинает конкурировать с родителем своего пола и «обожествлять» родителя противоположного пола.

С дочками – то же самое. В этом возрасте они начинают конкурировать с мамой – примерять ее одежду, брать косметику, спрашивать: «Папочка, а кто красивее, я или мама?», говорить: «Папочка, я хочу выйти за тебя замуж, когда вырасту!»

Это нормально! Но родителю нужно деликатно ставить ребенка на место и объяснять, что это невозможно. Проще говоря, мама должна «выиграть» в схватке с дочкой, а папа – с сыном.

Если мама спит с сыном вместе, самое время переключать его в отдельную кровать и объяснять, что мама спит только с папой, «вырастешь, будет у тебя жена, и ты будешь спать с ней».

Папе на вопросы о том, кто краше – дочь или мама, деликатно отвечать что-то вроде: «Доченька, ты очень красивая, а когда вырастешь, как мама, станешь еще красивее».

Плохо, когда ребенок в 3–5 лет получает «эдипов триумф». Например, мама души не чает в сыне, спит с ним, а папу выселяет на диван. А во всяких играх папа специально поддается сыну и проигрывает.

Или папа обожает дочь настолько, что жена уходит на второй план, а доченька становится «самая-пресамая красивая».

В этот период жизни ребенка очень важно, чтобы сохранялась семейная иерархия: папа – главный мужчина для мамы, а мама – главная женщина для папы. Папа самый сильный, умный, ловкий, и нормально, что сын проигрывает ему в шахматы. Мама – самая красивая, любимая, и она имеет право не делиться своей косметикой.

Вообще, взаимоотношения нескольких самцов в доме интересно наблюдать.

Сегодня полдня Дима слевой играли в шашки, Дима всегда выигрывал. Все-таки он на год старше. Лева расстраивался, а Дима возносился до небес. Чувствовал себя очень крутым. А потом с работы пришел муж, стал играть в шашки с Димой и выиграл несколько партий подряд. Муж никогда не поддается и играет с детьми по всем правилам. Димина крутизна тут же сошла на нет, и он снова почувствовал, кто самый крутой мужик в доме.

Для меня именно муж – тоже самый крутой мужик в доме. Меня удивляют у некоторых в Инстаграме фото сыновей с подписью «Мой самый любимый мужчина!». Мой самый любимый мужчина по вечерам обыгрывает сыновей в шашки. Надеюсь, это никогда не изменится.

Для ребенка в этом возрасте важно проиграть бой родителю своего пола. Чтобы иметь стимул взрослеть, становиться как мама, как папа.

Чтобы не лежать потом в 12 лет на диване с айпадом и апатией ко всему, зная, что главного конкурента в своей жизни он уже давно победил. Зачем дальше париться? К чему стремиться?

Поэтому, на мой взгляд, пусть лучше у мамы будет совместный сон с мужем, чем с детьми. Это и романтические отношения украсит, и выстроит более грамотную семейную иерархию.

Да с чего тебе уставать? Как «отдыхают» мамы в декрете

Мы ожидаем от женщин, что они будут работать так, как будто у них нет детей; растить детей так, как будто у них нет работы, и выглядеть так, как будто у них нет ни детей, ни работы.

Часто встречаю мужчин, которые считают: моя работа – это работа, а работа жены – ребенок. Мол, не ной, не жалуйся, я на своей работе тоже устаю, прихожу домой уставший, мне отдохнуть надо, и вообще, ты целый день дома с ребенком сидишь, от чего ты устала?

Знаете, ребята, это позиция дураков и/или слабаков. Ведь:

1. Ребенок – не работа мамы. Она денег за это не получает.
2. Ребенок – не только мамино дело. Это общий семейный проект. И мамин, и папин. Особенно если решение о ребенке принималось сознательно обоими супругами.
3. Если ваша жена жертвует своей карьерой, самореализацией, молодостью, чтобы заниматься вашим общим ребенком, скажите ей спасибо и поклонитесь в ноги, а не тыкайте носом в «дети – это твоя работа».
4. Жена имеет полное право, как и вы, сразу после рождения ребенка выйти на работу, заняться собственной реализацией, и тогда вам придется полностью делить обязанности по детям, тратиться на няню, домработниц, репетиторов.
5. Чтобы понять, от чего это так устала ваша возлюбленная, «просто сидя дома с ребенком», возьмите отпуск и проведите его один на один с малышом хотя бы недели две. Без мам и бабушек. Один. Клянусь, через пару недель вы мечтаете будете о своей работе, будете часы считать до выхода в офис. Все, что вы там делаете, покажется вам такой легкотней! Просто райским наслаждением! Ведь на работе вы можете ходить в туалет, пить чай, есть, когда захотите, а не когда есть свободная минутка. На работе есть обеденный перерыв! На работе есть четко установленные часы работы и вы-ход-ны-е! У вашей жены график 24/7, без обеда, круглосуточно, без выходных, по ночам! И даже если ее все ужасно достанет, она не может послать своего босса, хлопнуть дверью и гордо уйти.



А главное, так называемая «работа» вашей жены – в сотни раз ответственнее, нервнее и страшнее вашей, потому что цена успеха этого «проекта» – жизнь, здоровье и психика вашего ребенка.

Конечно, мужа тоже устают на работе, но в 90 % среднестатистических профессий эта усталость даже рядом не стояла с усталостью мамы в декрете.

Я работала, я знаю.

С 15 лет, перейдя учиться в школе экстерном, я начала трудиться. Сначала была секретарем в рекламном агентстве.

Потом в 16 лет работала в кафе на другом конце Москвы, вставала зимой в 5 утра, ехала на автобусе, потом на электричке, потом в метро. В кафе делала все – и закупки, и картошку чистила, и посуду мыла, и продавала, и прибыль считала.

Домой приезжала затемно и готовилась к поступлению в вуз. Поступила в РГГУ, на заочное. Оплачивала сама!

Потом пошла работать помощником в фирму с боссом-трудоголиком. Он мог в 12 ночи сказать: «Ты домой? А кто тебя там ждет? Собаки, кошки некормленные? Нет? Тогда сиди, работай!»

Потом устроилась офис-менеджером в компанию по организации мероприятий. А что такое организация мероприятий? Это когда вдруг 30 декабря ночью тебе надо найти 500 поющих Дедов Морозов, чтобы утром уже развезти клиентам, и тому подобный круглосуточный креатив.

Потом перешла в международное брендинговое агентство, руководили там швейцарцы, так что с графиком было постабильнее. Но все же были и авралы, и ночи в офисе, и стажировки за границей, и в 22 года благодаря своей адской работоспособности я стала руководителем отдела, где у меня в подчинении были люди вдвое старше меня.

Потом по зову сердца я пошла работать в госструктуру – проводила всероссийские социологические исследования тысяч подростков. Результаты моих трудов освещались на круглых столах в Правительстве Москвы, печатались брошюры, мои статьи есть в нескольких научных книгах и журналах.

Параллельно с этим я закончила РГГУ с красным дипломом, моя дипломная работа по социологии тогда была признана лучшей в России.

После я поступила в аспирантуру. Потом в МГУ на второе высшее, где училась в течение двух первых беременностей. Защитила диплом.

И только потом села дома с детьми и на некоторое время успокоилась.

Так вот: я знаю об усталости на работе все! И по сравнению с вымотанностью во время младенчества детей усталость на работе – фигня!

Мораль сей басни такова: работа – для слабаков. Материнство – для силачей!

«А что она такого делает целый день?» – следующий вопрос тех, кто ничего не знает о буднях мамы с детьми.

Да ваша жена заменяет целый штат персонала:

- няня – 60 000 рублей;

- домработница – 60 000 рублей;
- управляющая-экономка – 100 000 рублей;
- водитель – 60 000 рублей;
- охранник ребенка – 80 000 рублей;
- повар – 50 000 рублей;
- секретарь (записи к врачу, в парикмахерскую, составление расписания кружков и т. д.) – 50 000 рублей.

Это минимальные зарплаты персонала (по Москве) в месяц. Таким образом, ваша жена экономит вам минимум 460 000 рублей ежемесячно! В других городах сумма может быть ниже, но даже если предположить, что в 2 раза, – это 230 000 рублей ежемесячно.

В богатых домах есть еще обученные люди, которые отвечают за:

- сад, огород, растения – 50 000 рублей;
- животных – 50 000 рублей;
- престарелых членов семьи – 60 000 рублей;
- гардероб (уход за дорогой одеждой) – 80 000;
- организацию праздников – 15 % от общего бюджета мероприятия.

И работу всех этих департаментов контролирует батлер – специальный человек, чья зарплата может достигать до 200 тысяч долларов в год.

В стандартных случаях все эти 10 департаментов плюс батлера заменяет один человек – жена. Она часто еще и работает, и за детьми смотрит, и мужа убажывает. И пьет антидепрессанты (от головной боли, от давления, снотворные – каждому свое), потому что, вашу ж налево, это очень сложно! Это настоящая работа, за которую люди получают настоящие деньги.

Так вот, задумайтесь, с каким почетом и уважением вы бы относились к человеку, который экономит для вашей семьи такую сумму, работая без праздников и выходных? А даете ли вы такой почет и уважение своей жене?

А знаете, что говорят обычные люди, когда узнают о таком штате персонала?

«Какой ужас! Я вот сама со всем справляюсь, и ничего, не жалею!»;
 «Да какие дети вырастают в таких домах? Сплошные нахлебники!»;
 «Сраная буржуазия! Пусть поедут в глубинку России и посмотрят, как живут обычные люди».

Почему столько ненависти к тем, кто хочет и может жить в свое удовольствие? Почему бы не восхититься тем, что у кого-то получилось? Получилось настроить свою жизнь так, чтобы жить, а не выживать?

У нас одна домработница, никаких батлеров, экономок и гардеробщиц нет, няню заменяет обычный государственный детский садик, но знаете, я аплодирую стоя тем, кто может позволить себе целый штат персонала. И я пока могу только мечтать, как, приехав с водителем на встречу, выскочу из машины прямо у двери, а не буду полчаса ездить вокруг здания в поисках парковки. Мечтаю, чтобы дети видели мать не оттирающую унитаз, а читающую интересную книгу, пока кто-то другой займется унитазами. Мечтаю, чтобы дети могли просто заняться уроками, а не драить окна в своей комнате.

Мечтаю, чтобы муж раньше приходил с работы домой, чтобы ему не нужно было заезжать в банк и стоять там в очереди два часа для оплаты счета, чтобы этой ерундой занимался кто-то другой. Мечтаю утром полежать подольше с мужем в кровати или прогуляться с детьми, пока кто-то готовит завтрак. Мечтаю, чтобы одежда была сложена по цветам, отглажена, зашита и сортирована кем-то другим, чтобы кто-то разбирал четыре чемодана после каждого путешествия, чтобы я не тратила на это бесценное время, которое могу посвятить себе, своей красоте и ухоженности. Я мечтаю, что мне не надо будет пилить мужа: «Поменяй лампочку, поменяй соль в фильтре, почисти кондиционер», а это без моего напоминания будет делать специально нанятый человек.

И наши с мужем мечты сходятся, слава богу. Именно он нанял помощницу три года назад. Именно он говорит: «Не спеши идти вниз готовить завтрак, давай еще поваляемся в постели». Именно он говорит: «Пойдем погуляем с детьми, пока помощница погладит белье».

Мы как-то давно поняли, что провести время с семьей, детьми, качественно уделить внимание друг другу или себе самому – это важно. А самому стирать, убирать, гладить – не важно. Это не делает вас ни блестящей женой, ни примерной матерью.

Я не мыла посуду год.

Не мыла полы 3 года.

Не гладила 9 лет.

Делает ли это меня плохой женой?

Уже 7 лет у нас есть домработницы. Правда, был 3-летний перерыв, связанный с безденежьем. Но даже тогда я находила 500 рублей в неделю, чтобы оплатить глажку – ее я не люблю больше всего.

Сейчас, когда возникают финансовые сложности, первое, о чем я думаю: «На чем сэкономить, чтобы оставить домработницу?»

А раньше твердила: «Я – женщина! Я должна сама!» Пока муж не сказал: «Быть моей страстной и нежной женой можешь только ты. А дом драить

может кто угодно. Лучше мы уделим время друг другу, чем грязным полам».

Именно муж вывел нашу семью на новый уровень мышления, где хорошая жена не равняется хорошая уборщица. Потом я долго была против того, чтобы муж нанял водителя. Дорого! Может и сам водить, не сломается. И нанять себе личную помощницу считала роскошью. Умирала от усталости, но «платить за то, что могу сделать сама?».

Пока меня не отрезвила фраза коуча: «Для того чтобы выйти на новый уровень, нужны помощники. Вика, подумай, у всех успешных людей есть домработницы, личные помощники, водители. Они не тратят силы на уборку, дорогу, рутинные задачи. Они тратят их на то, что принесет им больше, чем зарплата водителя и помощника. А ты так тормозишь рост мужа и свой рост».

С тех пор муж уже год каждый день ездит на работу и с работы на такси. А у меня есть личная помощница. И мы даже не умерли с голоду от этих трат. Наоборот, доход немного вырос, ведь у нас освободились силы, чтобы заниматься важным.

Часто слышу: «Кто-то будет копаться в моих вещах? А вдруг испортит или украдет?» И говорят это не владельцы Гуччи и Прада, а владельцы Бершки и Зары. У владельцев Гуччи домработницы давно есть. И что-то они не боятся домработниц пустить в дом, хотя дома у них подороже наших с вами.

Если честно, отказ от помощников – это не что иное, как боязнь:

- успеха;
- перейти на новый уровень;
- выбиться из стаи – «Лучше буду жить плохо, но как все»;
- отпустить контроль, за которым скрыта тревожность;
- разрушить миф о том, что хорошая жена должна убирать, гладить, мыть.

Еще одно типичное заблуждение: если жена сидит дома с ребенком и не работает, то она не развивается.

Очень часто я слышу: «Я не смогу не работать. Я умру со скуки. Мне надо обязательно чем-то заниматься, развиваться» или: «Моя жена обязательно будет работать. А как же? Я не хочу, чтобы она сидела дома, тупела и не развивалась!»

А с чего вообще вы взяли, что, если человек работает, это обязательно означает, что человек развивается?

Я сейчас не хочу никого обидеть, но вот грубый пример: кассир в «Ашане», который сидит в кресле по 10 часов в сутки и пробивает йогурты и памперсы, сильно развивается? Как вы считаете?

Или грузчик, который диваны носит на пятый этаж без лифта, он сильно развивается?

Да и если взять не какой-то грубый физический труд, а вполне себе часто встречающихся менеджеров, которые впахивают круглосуточно, приходят домой уставшие и злые, и их хватает только на то, чтобы посмотреть сериальчик под пивасик. Много в этом развития?

В их жизни просто физически не хватает времени, сил и желания на музеи, выставки, концерты, театры и прочую развивающую деятельность. Работающий человек не равняется развитый. Неработающий человек не равняется неразвитый.

Человек, склонный к саморазвитию, даже в тюрьме будет развиваться. А человек, склонный к просмотру сериалов и чтению бульварных романов, никогда не заинтересуется никаким модным нынче развитием. Не надейтесь, что, если вы выгоните свою жену на работу, она тут же покорит вас своей эрудицией.

Скорее всего, она просто будет уставшая приходить с работы, отказывать вам в горячем ужине и сексе, срывать свои рабочие стрессы на вас (не на начальнике же?) и ненавидеть весь мир во главе с вами. И уж тем более, если вы дадите своей жене не работать, освободив ее от части домашних обязанностей, если у нее будет возможность выйти куда-то с подругами, сходить на интересные мастер-классы, посетить выставку, она будет встречать вас счастливая, довольная и рассказывать о том, что нынче происходит не только у нее в конторе, но и в современном искусстве.

И вот такой вредный и опасный миф: если женщина работает из дома, то она почти не занята, у нее свободный график и помощь ей точно не нужна.

Ага, ага...

Вот смотрите: последнюю пару лет я работаю из дома, совмещая свою деятельность с воспитанием детей. Целый день я обычно в бегах, делах, в миллионе задач, никак не связанных друг с другом:

- написать главы для книги, получить СМС от издателя: «Пора книгу сдавать, а написана половина»;
- успокоить получасовую истерику Тихона;
- поехать во взрослую клинику, потом к нескольким врачам в детскую, потом в канцтовары, потом за продуктами, в банк, потом забрать старших из сада, таская на руках младшего, потому что иначе он убегает;
- отвезти Леву к логопеду;
- пока Лева у логопеда, бегать по всей улице за Тихоном, который плевал на детскую площадку и мечтает бегать по подъездам и кататься на лифтах;

- потом вроде старших пригласили в гости, уф, хотя бы один ребенок на мне, а не три!

Но через 40 минут из гостей позвонили и попросили наших детей забрать, т. к. они дерутся; забрала детей, сделала им выговор; отвезла машину на мойку; вернулась с мойки пешком с орущим Тихоном, ведь он хотел остаться на мойке; приняла в гости сестру, уложила Тихона. А параллельно весь день обсуждала по телефону и Whatsapp'у рабочие вопросы по ШАРу (Школе Адекватных Родителей), ИП, Инстаграму, личной жизни.

Честно? Я заколебалась! Я так завидую моему мужу, который уехал в 8 утра на работу, посадил там свою попу в кресло и поднял ее в 18:00, чтобы вернуться обратно. Я всерьез задумалась о том, чтобы выйти на работу. Потому что когда я работаю дома, пишу книгу, занимаюсь ШАРом, то вроде как я и не работаю. Можно меня отвлекать, звонить мне «просто поболтать» и т. д. Можно на меня вешать все дела – детский сад, нотариусы, обустройство участка, поликлиники, продукты, путешествия – я ведь «не работаю».

Мой муж много сидел с детьми, и он всегда говорит: «Это как три работы! В офисе быть намного легче».

Вот и я в минуты слабости вновь мечтаю о работе в офисе. Спокойно пить кофе, решать важные задачи, фокусироваться на деле. И быть уверенной, что дома все дела кто-то идеально решит. Но где взять вторую себя?

Какое счастье, что мой муж, вечером приходя с работы, понимает эту нагрузку и не требует от меня невозможного. Если я целый день сижу дома с детьми, постоянно заботясь о них, тогда последнее, чего мне хочется, – это заботиться еще и о муже, когда он приходит с работы.

Иногда достаточно сказать мужу ласково: «Позаботься обо мне». И он возьмет на себя детей и пойдет укладывать их спать.

Может, не жена должна мужа встречать с работы ужином, теплой ванной и душевными разговорами, а наоборот? Муж, приходя с работы, должен позаботиться о жене, а не она о нем? Ведь жена целый день заботится о детях. Она ежеминутно несет огромную ответственность за их жизнь, а это очень выматывает.

Если она заботится то о детях, то о муже, кто же позаботится о ней? Кто восполнит ее ресурс? Кто убережет ее от психологического выгорания, ведь она в ответе за других почти 24/7?

К тому же, когда мы заботимся о ком-то, у нас вырабатывается гормон окситоцин. Он подавляет гормон дофамин – гормон страсти. Два эти гормона не живут вместе. И если жена вечно под окситоцином, ее либидо падает. Зато у мужа как раз ничего не падает – он ведь целый день ни о ком не заботился, у него окситоцин не вырабатывался.

Конечно, есть исключения, когда муж работает кардиохирургом, например, а жена ходит по салонам красоты и ни о ком особо не заботится. Тогда может быть наоборот. Но стандартно именно так, как я описала выше.

В общем, мне кажется, что наладить микроклимат в семье проще по такой схеме:

- муж приходит с работы, идет в душ и переодевается минут на 15;
- потом берет на себя детей и ужин. Жена чувствует, как о ней кто-то заботится. А муж, заботясь о жене и детях, приближается к ней по уровню окситоцина;
- потом жена отдыхает, пока муж укладывает ребенка;
- когда ребенок спит, жена отдохнула, и у них с мужем впереди прекрасный романтический вечер.

Акция «Уложи ребенка спать – получи маму в подарок!».

Как вам моя гениальная теория? Готовы приступать к практике? А мужья ваши готовы? Вы им расскажите, что это либидо повышает, вдруг сработает!

Три волны возрастных кризисов семьи с детьми

Собрали дочку в первый класс, а по деньгам – как замуж отдали.

Семь лет – снова в школу

Почему семилетний возраст ребенка часто становится кризисным и для пары в целом?

Казалось бы, тяготы младенческого возраста позади: ребенок подросток, спит по ночам, играет сам, может на какое-то время остаться без родителей. Наконец-то можно уделить время друг другу!

Но случается следующее: ребенок идет в школу. Ваше золотце, ваш прекрасный малыш, идеальный мальчик или чудесная девочка! Человечек, которым первые семь лет жизни вы преимущественно восхищались, считая самым лучшим в мире, вдруг, оказывается, не быстрее всех читает, не выше всех прыгает, не становится звездой класса и школы. вспомните, сколько обычно «звезд» в классе? Одна, максимум – две. Скольким ученикам везет стать любимчиком учителя? Паре-тройке. Искренне желаю, чтобы ваши дети попали в их число.

А что с остальными детьми? Кто-то учится средненько, кто-то троечник и даже двоечник. Поведение хромает, математика не дается, почерк ужасный, и каким бы уважаемым человеком в своей области вы ни были, на родительском собрании вы становитесь просто родителями не самого успешного ребенка. Вы часто выслушиваете, что «заниматься с ребенком надо», «а ваш-то!» и многое другое, что снижает вашу самооценку. Начинаются споры о том, что считать успехом, а что неудачей, и вообще – какую цену семья готова заплатить за внешний успех и соответствие общественным нормам и стандартам?

Как бы мы ни понимали головой, что хорошая учеба не является гарантией хорошей жизни, с внутренними установками бороться трудно. В семье начинаются ссоры.

«Это ты им не занималась! Я ведь на работе впахиваю, ты дома сидишь – что, нельзя было научить ребенка нормально читать?» Или: «Вот именно, тебя никогда нет! Вечно он на работе! А кто сына дисциплине научит, если не отец?» Или: «Это он в тебя такой! У нас в роду никогда дураков не было, все академики!»

Все разговоры становятся о ребенке и его успеваемости, родители до ночи делают с ребенком уроки, обвиняя то его, то друг друга, то учителей неправильных. Напряжение в семье вырастает в разы. Это и есть кризис.

Тяжелее всего он проходит именно в той семье, где живут по формуле «Мама+Ребенок+Папа», где ребенок – центр всего. Если же родители остаются «в скобочках», одной командой, а ребенка и его школьные трудности выносят за скобку – всем, в том числе и ребенку, живется намного легче.

Хотя бы до подросткового возраста детей. Там начинаются другие проблемы.

Пубертат у детей, кризис среднего возраста – у родителей

Что такое кризис среднего возраста?

Это когда простатит и геморрой уже есть, а «Лексуса» все еще нет.

Следующий серьезный кризис семья переживает примерно через 15 лет брака. Что происходит в это время?

Во-первых, примерно через 15 лет брака дети вступают в переходный возраст, который еще называют страшным словом «пубертат». В чем сложность:

1. Физиология.

Дети растут резко, непропорционально, в том числе растут их внутренние органы. Это вызывает боли – головные, суставные, в коленях, в животе и т. д. Подросток жалуется, ему не верят, принимая за симулянта. Как проверить? Нажать на больное место и посмотреть в

глаза – если это правда больно, то зрачки резко расширяются. В общем-то, частые боли нормальны в этом возрасте.

Происходит резкий гормональный всплеск, который не только вызывает рост усов, груди и появление прыщей, но и плохое поведение подростка. В 90 % случаев трудные подростки – это не плохое воспитание, а гормоны!

2. Психология.

Сильно падает самооценка. Формируется только за счет мнения окружающих. Критиковать подростка, делать замечания внешности – не время!

Идут принятие себя и поиск себя. Кто я, какой я, что мне нравится? Начинается тысяча увлечений, не доведенных до конца. Не потому, что подросток ленивый и непостоянный, а потому, что ищет. Идет принятие своего имени – почему так называли, что это значит, порой приходит желание сменить имя.

Главная задача подросткового возраста – отделиться от семьи. Через плохое поведение, нарушение запретов, через эксперименты с внешностью – «я другой, не такой, как вы». Природой заложено, чтобы подросток начал отделяться от семьи, поэтому именно в этом возрасте родители начинают его раздражать, а он начинает раздражать родителей. Даже на гормональном уровне – мальчики, к примеру, начинают вырабатывать много гормона тестостерона. Появляется определенный запах, мужской запах. Главный «самец» в доме (отец) прекрасно этот запах улавливает и начинает буквально «выживать» сына-подростка из дома.

Природой не заложено, чтобы было два самца на одной территории. Задумайтесь: часто в старости с нами живет мама – бабушка детей, особенно если осталась одна. Но папа, дедушка, лучше будет жить один, чем на территории другого «самца». Так что мамам мальчиков надо особенно готовиться к этому периоду – муж и сыновья будут буквально делить территорию, раздражать друг друга, а вам придется быть миротворцем. Хотя в итоге все равно подростка придется отпустить во взрослую жизнь.

Если в этом возрасте ребенок не отсоединится от семьи, то он не сможет ни к кому присоединиться в будущем – найти партнера, создать крепкую семью.

Но дают ли родители подростку отделиться? Если они живут по формуле «Мама+Ребенок+Папа», то, конечно же, нет! Если ребенок отделится и уйдет из этой схемы, то семья рассыплется.

Если ребенок не проходил кризис подросткового возраста, если все было вроде бы гладко – дело дрянь. Все равно рванет, но позже – лет в 30–35, а потом еще и наложится на кризис среднего возраста – и все, тушите

свет. Развод, уход с работы, смена окружения, поиски себя – «кто я, что мне нравится» – и т. д.

Вывод: подростковый кризис – это хорошо! Радуйтесь, если ваш ребенок его проходит.

Но радоваться родителям очень сложно, ведь сколько нам примерно лет, когда наши дети подростки? Около 40. А что это за период? Период кризиса среднего возраста. Считается, что тяжело его переживают примерно 30 % людей. Чаще мужчины, чем женщины.

В чем это выражается?

Человек загоняет себя в депрессию сплошными «не»: не достиг, не успела, не смогла. Сравнивает себя с другими людьми своего возраста или моложе, которые добились большего, и чувствует, что «жизнь прожита зря». Женщины начинают вспоминать: «Вот, ухаживал за мной одноклассник, уже депутатом стал, а я тогда тебя выбрала на свою голову!» Мужчины более критичны к себе, чем к другим, поэтому думают: «Вот, Ванька уже депутатом стал, а я...»

Хочется все бросить, исчезнуть, уволиться с работы, сменить окружение, семью, уехать в другую страну. У меня есть знакомый, который именно в кризисе среднего возраста переехал в Штаты, купил себе желтый кабриолет и проколол ухо. Нехило парня закрутило! В этом возрасте многие начинают с головой уходить в религию, экстремальный спорт, ПП, ЗОЖ и любые другие практики, которые должны продлить жизнь и вернуть молодость.

Типичные чувства: «ничего не хочется», «все раздражает», «страшно думать о будущем», «все позади», «я стала невидимой для мужчин», «я больше не нравлюсь женщинам».

Типичные мысли: «лучшая половина жизни уже прожита», «я никогда не стану...», «я уже не сделаю...», «я никогда не смогу...», «я уязвима».

Даже если один из партнеров проходит кризис среднего возраста, его кризис становится вашим общим.

Как думаете, приятно ли это – находиться в доме, где все в кризисе? И дети, и родители? Конечно, нет. Обстановка напряженная, все недовольны друг другом и собой.

Что может помочь?

Родителям очень помогут их личные увлечения. Если вы давно хотели заняться танцами – сейчас самое время! Учить испанский – прекрасно! Пойти в поход с палатками – вперед! Сейчас каждому в семье важно чуть-чуть увеличить дистанцию. Главное – не заставлять всех остальных разделять с вами ваши увлечения. Не бойтесь, вы не разойдетесь, как в море корабли. Общие увлечения на самом деле никак не влияют на крепость семьи. Зато вы сможете вдохнуть немного воздуха и разрядить обстановку.

И у вас появится еще лет 10 до следующего серьезного этапа в жизни вашей семьи.

Четверть века – синдром «опустевшего гнезда»

Когда дети вырастут и съедут, я буду приходить к ним в гости, бросать куртку у входа, переться в обуви на кухню и съесть все в холодильнике. Затем накрошу едой в их постели, в ытащу все из шкафа на пол и устрою истерику на два часа.

«Мужчина приходит и уходит, а дети будут с тобой всегда!» – именно так звучит одна из самых чудовищных женских установок.

Ведь на самом деле в здоровых отношениях, в нормальной семье все с точностью до наоборот. Дети когда-нибудь уйдут, начнут свою самостоятельную жизнь, а мужчина с женщиной будут встречать старость вдвоем, вместе проживая период опустевшего гнезда.

А если ребенок – это все, что вас держало вместе все эти годы, то никакого гнезда не останется. Ребенок вырастет – и семья развалится. Это частый случай, подтвержденный статистикой разводов.

Либо может происходить следующее: ребенок вырос, хочет переехать, жить своей жизнью, но родители настолько не готовы остаться наедине друг с другом, что начинают ребенка держать.

«Да зачем тебе ехать на учебу в Европу – здесь тоже учат отлично!»

«Не траться на съемную квартиру – живи лучше с нами. И денег сэкономишь, и я тебе тут постираю, поглажу, приготовлю!»

«Не отпущу тебя жить к этому парню – все равно тебя бросит!»

Многие из вас и есть эти дети, которых не отпускают во взрослую жизнь. Некоторые даже чувствовали свою ответственность за личную жизнь своих родителей, мол, «они все время ссорятся, я их мирил, если уеду – совсем разойдутся». Или: «Я не могу оставить маму одну с этим тираном-отчимом!»

Вы понимаете, какую цену вы заставите платить своих детей, если не будете поддерживать теплые отношения в своей паре на протяжении всего брака? Им же придется заплатить за это лучшими годами своей жизни, своей личной жизнью, лишь бы «не бросить» вас.

Ваша родительская задача заключается в том, чтобы не бояться того момента, когда ребенок вырастет. Сделать так, чтобы ему было не страшно оставить вас наедине друг с другом. Чтобы ребенок, уходя в свою взрослую жизнь, знал: мама с папой справятся, у них все будет хорошо, они в порядке, они любят друг друга, они его отпускают. Но если что – он всегда может вернуться, это его тыл.

А для этого, прошу вас, не забивайте на свои отношения, пока дети маленькие. Если вы будете откладывать романтику, свидания и личную

жизнь на «когда дети вырастут», то они могут «не вырасти» никогда. Именно в таких парах, где ничего уже не осталось общего, кроме детей, родители часто повторяют: «Время, помедленнее! Так не хочу, чтобы дети росли! Лишь бы они подольше оставались малышами!» или: «Ты всегда будешь для меня ребенком!» Нет! Не всегда! Когда-нибудь ваш малыш станет взрослым, и это прекрасно!

Когда ребенок уедет из семьи, вся семейная система снова поменяется. Если отношения у вас гармоничные, романтические, уважительные, то чувство беспокойства из-за отсутствия детей только сплотит вас. Вы поможете и поддержите друг друга в этих изменениях.

Если же не осталось ни любви, ни уважения, то вы будете неинтересны друг другу. Раньше конфликты в семье могли сглаживать или даже брать на себя дети. Сейчас вам нужно обратить внимание друг на друга и перестать все замыкать на детей. Это может даже раздражать. Начинаются взаимные упреки, скандалы, отчуждение.

Чем больше у вас совместных планов, романтики, уединения, тем легче вы переживете «синдром опустевшего гнезда». У вас буквально начнется вторая молодость, появится больше времени на себя и друг на друга.

Если вы к этому времени уже одинокий родитель, то пережить отъезд ребенка будет намного тяжелее. Вы можете продолжать держаться за ребенка, стремясь всячески участвовать в его жизни. Нужны огромная смелость, сила, любовь к ребенку и самоконтроль, чтобы не создать себе из дочери или сына «психологического супруга», «развод» с которым окажется не под силу. Вам будет проще, если у вас будет активная социальная жизнь, друзья, хобби, профессиональная реализация.

А тут я предложу вам немного помечтать. Или поиграть в ясновидящего. Как вам больше нравится.

Закончите, пожалуйста, предложения:

Ее ответ.

Когда дети вырастут, я...

Когда дети вырастут, мой муж...

Когда дети вырастут, мы...

Его ответ.

Когда дети вырастут, я...

Когда дети вырастут, моя жена...

Когда дети вырастут, мы...

Зрелые отношения. Сохраняем семью на долгие годы Что объединяет крепкие пары?

В браке тяжелы только первые 50 лет жизни. Потом на помощь приходит склероз.

Психология семьи – это наука, на полном серьезе утверждают ученые. А нам-то кажется, что это что-то от нас не зависящее и «сердцу не прикажешь». Мы думаем, что наши отношения развиваются, как повезет, жизнь такая длинная, может случиться все, что угодно.

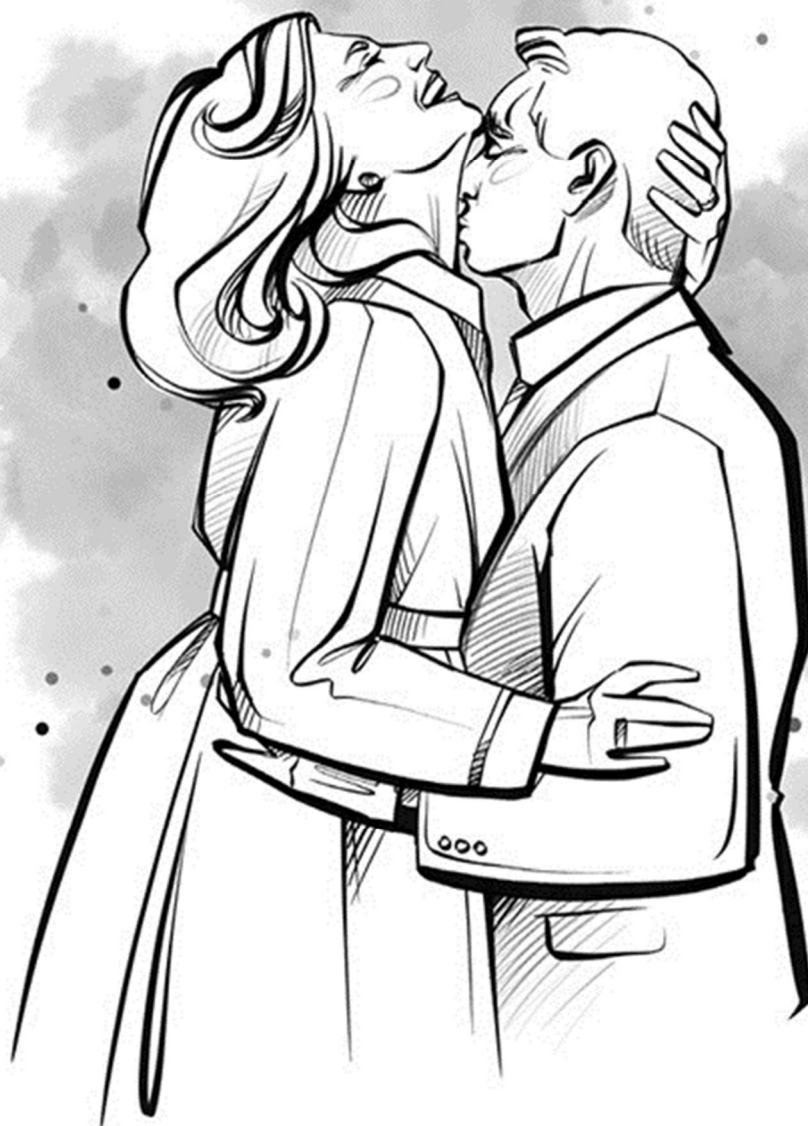
А вот и нет! Семейные отношения можно спрогнозировать очень хорошо. Я буду вам рассказывать только про научные данные, ведь недаром я учусь на факультете психологии семьи.

Расскажу вам про одно особенное исследование, которое длилось много лет. Оно показало, на чем держатся крепкие браки. Исследовали не просто пары, которые долго живут вместе, а те, которые жили вместе долго и счастливо.

Чтобы просто долго прожить вместе, не надо много ума, достаточно ипотеку взять и детей нарожать – и можно жить. Но те самые пары демонстрировали очень высокие показатели по уровню счастья и удовлетворенности жизнью. И у всех этих пар было что-то общее. Таких пунктов насчитали пять.

Как вы думаете, что оказалось на первом месте? На всех семинарах, которые я провожу, люди отвечают на этот вопрос – «секс». Многие

считают, что самые крепкие семьи держатся на сексе. Правда, друзья? Чтобы выплачивать совместную ипотеку, секс должен быть хорошим? Или чтобы выбирать ребенку школу, или чтобы терпеть его ночные пробуждения до года от коликов – от секса это зависит? Нет, и все исследования показывают, что нет. Еще есть варианты «уважение, терпение». Но как ученые могут измерить, кто кого больше терпит?



На самом деле у всех пар, которые долго и счастливо вместе живут, на первом месте традиции.

Важность традиций

Очень важно, чтобы в семье были традиции. Какие общества считаются самыми сильными, самыми сплоченными – традиционные общества: религиозные, этнические. Только не думайте, что традиции – это что-то исключительно религиозное или относящееся к национальностям, нет.

Какие традиции могут быть у вас? Любые!

Это могут быть не ежедневные истории, это может быть история раз в неделю, раз в месяц, смотря в каком ритме жизни вы живете.

На самом деле даже воскресный поход в «Ашан» может быть прекрасной традицией. Допустим, муж ругается, брюзжит: «Господи, опять ты меня в этот «Ашан» потащила, нельзя, что ли, по Интернету доставку заказать?! Да зачем я тебе там нужен с этим списком ходить, сама бы могла поехать!» Но поверьте мне, если с женой что-то случится, она заболеет или уйдет от него (или уйдет из жизни), то этих походов в «Ашан» ему будет не хватать.

Повторяемость делает пары сплоченными. Кстати, пикаперы об этом знают, они часто «подсаживают» девушек именно на традиции. Например, у пикаперов есть такой прием: они могут каждое утро в 9 часов присылать эсэмэску: «Доброе утро. Хорошего дня». И так в течение месяца. Через месяц он берет и не присылает эту эсэмэску. Что делает девушка? Она пишет ему сама, даже если он ей не нравился. Или присылают каждое утро девушке домой одну розу, а через две недели раз – и ничего не присылают, а она-то уже на этот крючок попалась.

Поэтому создавайте традиции, если у вас их нет. Это не сделает вашу пару скучной, нудной. Очень важно, чтобы в вашей паре были так называемые «внутрячки» – то, что есть только у вас, о чем может никто другой не знать. Эти традиции могут быть даже связаны с сексом, с чем угодно. Главное, чтобы вы знали об этом и чтобы это не было завязано на детей, время года или на что-то, на что вы не влияете. Определенное время для занятий сексом, поход в ресторан раз в месяц, отмечение годовщины каждый раз как-то необычно, по-новому – чем не традиция? Вариантов можно придумать миллион.

Основные правила:

1. Традиции вашей пары не должны включать в себя детей.

Почему? Допустим, по выходным вы ходите на теннис всей семьей, но когда ребенок подрастет, у него начнется переходный возраст, и он будет посылать всех куда подальше. А когда он вообще уедет из семьи, эта традиция рухнет, потому что она основывалась на детях. Да, традиции с детьми тоже должны быть, они тоже улучшают отношения, но для вашего брака важны ваши традиции вдвоем друг с другом.

2. Ваши внутрисемейные традиции не должны совпадать с общенациональными традициями.

«Каждый год 31 декабря мы собираемся всей семьей и отмечаем Новый год» или «Каждый год мы красим яйца и печем куличи» – это не ваши традиции, а общие. Вы можете уйти в другую семью и там отмечать Новый год и красить яйца.

Какие традиции у нашей семьи?

- Ежедневная маленькая традиция – это «чай с любовью». Занимает пять минут, и много сил не надо. «Чай с любовью» – это когда Коля, во сколько и в каком бы состоянии он ни пришел с работы, в каком бы состоянии ни была я, каждый вечер делает мне чай. На самом деле чай самый обыкновенный, просто сделанный с любовью. Даже дети уже выучили эту традицию и, если муж задерживается на работе, предлагают мне сами сделать «чай с любовью». Они наливают заварку, кипяток и целуют чашку – это для них и значит «с любовью».
- Еще у нас есть традиция – на годовщину свадьбы мы всегда вдвоем уезжаем куда-нибудь, хоть в коротенькое путешествие, хоть на пару дней.
- Из любой командировки я встречаю мужа живыми цветами и запиской с теплыми словами. Либо в аэропорту, либо просто ставлю букет дома к его приезду.
- Всегда, когда мы засыпаем, я прошу мужа повернуться ко мне спиной. Обнимаю его, обхватываю и ногами, и руками. Утыкаюсь носом в его спину. И засыпаю. Только так, и никак иначе. Уже много лет. За его широкой и теплой спиной я нахожу покой. Как-то, засыпая, даже стихи написала об этом. На Нобелевскую премию по литературе не претендую. Зато они точно отражают, почему я люблю засыпать именно так.

Повернись ко мне спиной.

Так я чувствую защиту.

Так я чувствую – ты мой.

Притяжение – как магнитом.

Твою спину обниму.

Обовью тебя руками.

Никогда и никому

Не отдам тебя, я знаю.

Ночь. Кровать. И дверь закрыта.

Тишина. И ты со мной.

Так я чувствую защиту.

Повернись ко мне спиной.

Лирическое отступление закончено. Надеюсь, мне удалось донести до вас важность традиций в паре.

Не путайте общее мировоззрение с общими интересами! Абсолютно не принципиально иметь общие интересы, чтобы иметь хорошие отношения. Почему-то многие люди на это ведутся и думают: «Чтобы со своим парнем сблизиться, мне тоже нужно научиться играть в теннис, как он», а на самом деле это не имеет никакого значения. В теннис он может играть со своим спарринг-партнером, с которым у него ни любви, ни секса нет, а жить – с вами. Также необязательно иметь общие интересы, чтобы быть крепкой семьей. Ему может быть важен теннис, а ей – пенис (простите, просто уж очень напрашивалось в рифму), и это никак не отразится на их отношениях.

Мой муж, например, вообще ни разу не меломан. Он реально не разбирается в музыке, в машине слушает «Бизнес. FM» и песню из мультика про кота Леопольда «Неприятность эту мы переживем». Луи Армстронга он не отличит на фото от Джей Зи, а Джастина Тимберлейка – от Джастина Бибера.

Он не понимает, почему музыка так много значит для меня.

Не понимает, но всегда, с самого первого месяца нашего знакомства, дарит мне билеты на лучшие места на концерты моих любимых артистов, исполняя мои мечты.

Бейонс, Ленни Кравиц, Леонид Агутин, Джастин Тимберлейк, Земфира, симфонический оркестр в Доме музыки и многие другие – на их концерты я попала только благодаря Коле. Человеку, который сам почти никогда не ходит со мной на эти концерты, а в это время берет на себя наших сыновей. Человеку, которому плевать на музыку, но не плевать на меня. И разные интересы никак не мешают нам любить друг друга.

Зато очень, очень важно для пары иметь общее мировоззрение.

Что считается общим мировоззрением? Это такие столпы, на которых держится жизнь. Это отношение к религии, политике, к абортам. И крайне важно, чтобы они были схожи. Конечно, есть пары из атеиста и православной верующей, которые живут вместе, но у них больше точек для ссор, больше задач «со звездочками». Поэтому, конечно, вам будет легче прожить вместе долго и счастливо, если у вас общее мировоззрение.

Часто в ситуациях с разным мировоззрением партнеры со временем все равно начинают мыслить в одних категориях. Например, оба становятся атеистами, или оба приходят к религии. Так они подтягиваются к мировоззрению друг друга, сближаются.

Мы с Колей – практически идеальная пара, потому что во многом похожи. Мы оба:

- аполитичны;
- верим в Бога;
- против абортов;

- любим поесть;
- иногда чересчур «правильные», отличники, ботаны и консерваторы;
- отчаянные оптимисты;
- ценим семью, семейные ценности, традиции;
- любим посмеяться над собой, мало к чему относимся серьезно;
- равнодушны к модным шмоткам;
- сходимся во взглядах на воспитание детей.

Поэтому с разницей мировоззрений у нас проблем нет.

На третьем месте в рейтинге того, что объединяет все классные крепкие пары, – общие вкусовые предпочтения, общие предпочтения в еде. Это, кстати, может быть частью общего мировоззрения.

Предпочтения в еде

Друг познается в беде, а муж познается в еде, чтоб вы знали. Это на самом деле очень важно. Это заложено в нас генетически. Очень важно было раньше, еще несколько веков назад, знать, с кем мы принимаем пищу, доверяем ли мы этому человеку. Мы не могли разделять трапезу со своим врагом.

Поэтому крайне желательно, чтобы нам было комфортно во время приема пищи с тем человеком, с которым мы живем. Причем не обязательно, чтобы вы оба тащились от суши или ели только пиццу. Достаточно просто обоим любить пожрать. Или наоборот – обоим любить ЗОЖ, ПП и диеты, вместе переползая от одной системы питания к другой. Куда сложнее приходится парам, где она – фитоняшка, жующая салатный лист, а он любит колбаски с майонезом наверху.

Я часто встречаю пары, где любовь к еде не разделяется одним из партнеров. Типичная ситуация: он сидит, ест с удовольствием, смакует, а она приговаривает: «Вася, ну сколько можно есть! Тем более после шести вечера! Ты живот свой видел?» Или наоборот. Она уже поднесла ко рту возделенную конфетку, уже представила, как шоколад растает на языке, даже глаза от удовольствия прикрыла... и тут как тут он: «Маша, ну хватит уже сладостями баловаться. У тебя уже попа поплыла. Не обижайся! Если я тебе не скажу, то кто ж еще?»

Наверное, им кажется правильным, когда близкий человек бдит и не дает тебе обожраться, когда следит за твоей фигурой. Но добавляет ли это счастья в их отношения? Взрослый, умный, дееспособный человек не нуждается в контроле со стороны. Это унижает и отдаляет пару. Какой бы заботой о здоровье партнера вы ни прикрывались.

Конечно, есть пары из вегетарианца и мясоедки, из фитнес-тренера и любителя пива. Они тоже могут жить вместе вполне счастливо, если умеют договариваться и не посягать на свободу другого человека. Может

быть, они держатся на традициях или на общем мировоззрении. Но, конечно, у них будет больше поводов для конфликтов. Особенно когда появятся дети.

В какой ресторан пойти, какую еду купить, что на ужин приготовить, чем кормить ребенка, какую культуру питания ему прививать... Вам может казаться, что еда – это мелочи, на самом деле мы едим половину своей жизни. Три приема пищи в день, все мероприятия – Новый год, день рождения, свадьбы и поминки – сопряжены с застольем, с друзьями мы встречаемся в ресторанах и так далее. Поэтому, конечно, важно, чтобы у пары вкусовые предпочтения, отношение к еде совпадали.

У многих почему-то пункт про «любим поесть» вызывает то смех, то смущение, то вопрос: «А что, ничего лучше не придумали?» Вот уж странно. Еда – это очень важно, и если ваши с мужем взгляды на еду совпадают, почему бы и не сказать об этом?

Мне бы очень хотелось хвастаться тем, что нас с мужем объединяет любовь к спорту или, например, к искусству. Но на самом деле нет ничего более общего в нас, чем любовь к еде. Вместе. Именно вместе. По отдельности – например, всю неделю я дома, он на работе – мы вообще непритязательны в еде, как говорится, что Бог пошлет, тому и рады. Я могу семь дней в неделю есть на завтрак пустую овсянку, а муж без проблем на ужин ест одни и те же запеченные ноги индейки. Но когда мы вместе, мы превращаемся в настоящих гурманов и ресторанных обжор. Поесть вкусно – для нас одно из важнейших удовольствий. Тем более оно всегда доступно.

Когда я сидела на диете, Коля говорил: «Мне тебя не хватает. Раньше мы вместе что-то вкусно ели, делились порциями, обменивались впечатлениями, а теперь я один». Но в ближайшее время на диету я не собираюсь, так что муж спокоен.

Конечно, есть и другие штуки, которые мы оба любим, которые нас объединяют и от которых мы оба единогласно кайфуем (секс, дети, сон, путешествия и многое другое). Но уметь вместе приятно провести время за едой – такой кайф!

И только на четвертом месте – после традиций, общего мировоззрения и общих предпочтений в еде – секс. Как говорит мой муж: «Слава богу, что он в этом списке вообще есть!»

Секс

Накраситься, сделать укладку, надеть красивое платье поверх кружевного комплекта белья, выйти к нему с улыбкой и страстным поцелуем, после которого прошептать: «Наконец-то ты пришел! Я целый день сгорала от желания! Всю энергию пришлось направить на приготовление твоего любимого блюда, оно уже на столе тебя ждет. А я пока уложу ребенка и жду тебя в постели, как только поужинаяешь!»

Надеюсь, что у вас все так и происходит. Ну, или не у вас. Ну, или ни у кого.

В обычных семьях чаще бывает так: «Ну наконец-то ты пришел! Я ужасно устала, этот ребенок меня доконает. Не ела целый день толком – ты принес что-нибудь? Нет, я не приготовила ничего, ты попробуй с ним тут приготовь. Ладно, держи ребенка, уложишь как-нибудь сам. У меня уже сил нет. Я спать!»

И весь этот монолог без кружевного белья и укладки.

Возможно, я немного утрирую. Но сплошь и рядом я вижу идеальные семьи из первого примера, а потом эти идеальные жены (а иногда и мужья) в приватной беседе рассказывают мне, как там все за закрытыми дверями на самом деле.

Никто не идеален!

В каждой избушке свои погремушки!

Не сравнивайте себя с идеальными инста-семьями!

Даже идеальные «звездные» пары разводятся. А мы не мимимишные. Мы не идеальные. Мы – обычные мужчины и женщины, которые устают. Которые носят некомплектное белье. Которые иногда раздражают друг друга, забывают на мейк и укладку. Которые вообще забыли, когда целовались в засос последний раз.

Но это не мешает нам каждый день любить друг друга еще сильнее, чем прежде. Ведь счастливые браки держатся не на кружевном белье.

Секс важен для отношений, но он даже в первую тройку не входит. Потому что мы говорим здесь не про те отношения, которые длятся три месяца. Мы говорим про те пары, которые прожили вместе долгую и счастливую жизнь, и если бы они в этой долгой и счастливой жизни опирались только на секс...

Ребят, такого не бывает. Жизнь состоит не только из страсти. Рождаются дети, падает либидо, возникают болезни, мы устаем на работе, бывает тяжелая семейная история, бывает, умирают близкие люди, бывают финансовые сложности. И чтобы все это пережить, пройти через это, нужны общее мировоззрение, традиции, но никак не секс. Более того, иногда в некоторых парах секс уходит на второй план и становится не таким ярким, как в начале отношений. Представляете, такое бывает. Некоторые даже пишут мне в Инстаграм: «Вика, что делать? Мы больше не хотим друг друга, как раньше. Секс уже не такой фейерверк».

Друзья мои, это абсолютно нормально. Но из-за того, что мы живем в обществе, в котором секс очень популяризирован, и на нем строится вся реклама индустрии моды и красоты, телевидение, кажется, что он очень важен. На самом деле он не так важен. Да, он в пятерке, но не стоит думать, что если секс у вас уходит куда-то на второй-третий план, то,

значит, все, любовь прошла, пора разводиться и искать себе нового партнера.

Секс в разные периоды жизни важен по-разному, поэтому не стоит делать на него такую большую ставку. Более того – бывают отношения, в которых офигенный секс, очень яркий, классный, все всех устраивает, но этим людям вообще поговорить не о чем, у них нет ничего общего, у них все разное, поэтому никакую семью, которая проживет долго и счастливо, они не построят.

Прикосновения

На пятом месте – это желание трогать и ласкать друг друга. Это не имеет отношения к сексу, это другой контекст. Именно это мы замечаем, когда видим пары старичков, мило прогуливающих по парку за ручку, и думаем: «Вот бы прожить и со своим такую жизнь, чтобы еще за ручку в восемьдесят лет ходить».

Важность прикосновений хорошо поймут женщины. Когда женщина обижается на мужчину, когда она с мужчиной в ссоре, первое, что она говорит: «Не трогай меня».

Когда у нас с человеком близкие и доверительные отношения, нам хочется его трогать. Нам хочется его просто взять за руку, или ночью обнять, или сесть рядом друг с другом. Все это – признак очень хороших и добрых отношений, и все пары, которые прожили вместе долго и счастливо, вот это желание трогать и ласкать друг друга сохранили. Это желание трогать друг друга тоже важно. Секс может уходить по разным причинам, но желание касаться друг друга должно оставаться, оно не зависит от гормонов, оно зависит от вашей близости, насколько вы близко можете подпустить этого человека кожа к коже. Это та близость, которая обнажает все наши страхи и комплексы. Поэтому важно, чтобы такое тактильное желание у вас сохранялось.

Наверняка некоторые из вас, прочитав этот список из пяти пунктов, расстроились. Мол, традиций особо нет, страсть ушла, да и трогать друг друга как-то не хочется.

Но не относитесь к этому как к неизменной данности! Все в ваших руках!

Это влюбиться можно против собственной воли, а полюбить только добровольно и осознанно. Настоящая, зрелая любовь – это ежедневный выбор. И если вы сделаете выбор прожить вместе долгую и счастливую жизнь, я уверена, что вы найдете возможность восполнить недостающие элементы пазла.

Теперь вы точно знаете, на чем держатся крепкие браки!

Снижение либидо. Куда уходит страсть и как ее вернуть?

Сначала мы женимся, чтоб у нас был регулярный секс, а потом разводимся, чтоб у нас был регулярный секс.

«Главное в отношениях – это секс».

«Без секса отношения разваливаются».

«Ублажайте мужчину, будьте интересны в интимном плане – тогда он никуда не уйдет».

«Секс должен быть минимум три раза в неделю – это необходимо для здоровья».

Все эти постулаты – полная чушь.

Не доказанная ни одним исследованием, не подтвержденная цифрами, опытом и здравым смыслом.

Наше общество очень сексуализировано благодаря усилиям маркетологов, ведь давно известно: «Sex sales» – секс продает. Картинки с обнаженной натурой привлекают больше внимания, статьи, где в заголовках мелькает слово «секс», чаще читают, а реклама с голыми женщинами лучше работает.

Но к реальной жизни это никак не относится.

Научный факт: млекопитающие создают более устойчивые брачные союзы не с теми, с кем занимаются сексом, а с теми, с кем добывают еду.

Мы с вами – млекопитающие. Именно поэтому мужчина даже с очень яркой половой конституцией, изменяющий жене налево и направо, чаще всего остается в семье и к любовнице не уходит. А если и уходит, то, по статистике, через год каждый второй такой мужчина просится к жене обратно. Потому что с женой они не только сексом занимались, но и «добывали еду». Не обязательно в буквальном смысле. Наша повседневная «добыча еды» – это совместное прохождение различных трудностей, проживание эмоциональных встрясок вместе и многое другое.

Секс не спасет ваши отношения, если кроме секса в них ничего не осталось. Вспомните, многие из вас в юности имели очень яркие интимные связи, но далеко не всегда они приводили к крепким отношениям.

В определенные периоды жизни секс становится для нас менее важен, уходит на второй план или исчезает вовсе. Беременность, первое время

после рождения детей, болезни, смерть близких людей – там не до секса. Секс не поможет выплачивать вместе третью ипотеку, поддерживать друг друга в банкротстве, переживать потерю... В такие моменты вам будет вообще не до него. И это нормально. Именно поэтому в рейтинге факторов, влияющих на длительные и счастливые отношения, секс всего лишь на четвертом месте.

Но мы, запуганные фразами про «Главное в отношениях – это секс!», при снижении желаний начинаем страшно паниковать. «Наверное, она меня больше не любит», «Видимо, отношения изжили себя», «Не хочу, больно, но буду терпеть – иначе я плохая жена», «Я для него пляшу в красном кружевном белье, а он в своих мыслях – точно, любовницу завел».

Вы заставляете себя заниматься сексом или давите на партнера, я знаю семьи, где муж буквально насилует жену, потому что «должна давать». Вы думаете, такой подход сделает ваши интимные отношения лучше?

Пора признать, что есть в жизни периоды, когда секс – точно не главное в отношениях. Периоды, когда мы теряем сексуальность, но при этом не теряем партнера!

Однажды и я перестала быть сексуальной. Совсем.

Какая угодно – обаятельная, милая, симпатичная, пусть даже красивая и женственная, – но я не была секси. Думаю, дело было в самоощущении и самовосприятии.

В первую очередь я сама себя сексуальной не чувствовала. А соответственно, я эту асексуальность транслировала окружающим.

Известный факт: чтобы тебя полюбили – надо сначала полюбить саму себя. С сексуальностью так же: очень сложно излучать секс, когда «сама себя не хочешь».

Раньше я воспринимала свое тело исключительно как набор сексуальных прибабасов: аппетитная попа, сочная грудь, нежные губы и так далее. У моего тела не было другого назначения – только секс. Как бы пошло это ни звучало, «я хотела сама себя».

Что случилось потом?

Потом я осознала, что мое тело создано не только для секса.

Сначала я забеременела первым ребенком, и мое тело стало выполнять намного более важную функцию – вынашивание малыша. Потом роды. И я снова натыкаюсь на то, что мое тело может не быть сексуальным. Вообще ни разу не секси. Потом через грудное вскармливание я узнаю, что моя грудь – это не только и не столько любимая мужнина радость, но и еда. Очень важная для малыша еда. На сосках могут быть трещины, грудь может болеть, из нее постоянно что-то течет и капает, все эти лифчики для кормления, прокладки для груди... Сексом тут и не пахнет. Во время грудного вскармливания мне было неприятно внимание мужа к

моей груди. Меня раздражали даже прикосновения. И так было с каждым ребенком, все три раза!

Помню, наш младший как-то заболел.

Целый день ныл на руках с температурой, вечером еле уложили, потом до 23:30 укладывали старших, ночью малыш постоянно просыпался – ходили к нему с мужем по очереди, успокаивали. В 5 утра малыша вырвало. Муж пошел мыть ребенка, а я меняла постель и вытирала рвоту с пола и кровати.

И вот около 5:30, стоя кверху задом и вытирая вонючую жижу, я думала: «Кто сказал, что в браке главное – секс?!»

Главное – сколько блевотины вы готовы вытереть за своими детьми, не потеряв при этом романтику и долю юмора.

Сколько ипотек вы готовы выплатить, не поссорившись.

Сколько ремонтов и переездов вы готовы вытерпеть без перехода на личности.

Сколько седых волос, растяжек и морщин вы готовы друг в друге искренне любить и принимать.

Сколько раз за ночь вы готовы вставать к малышам, не споря: «Да мне утром на работу, дай выспаться!» и «А мне еще целый день с детьми быть, я больше тебя устаю!».

Сколько раз вы готовы промолчать, когда хочется кричать.

И сколько «ты должен!» и «ты должна!» вы готовы оставить за дверью вашего дома.



В 5:45, после всех ночных приключений, мы с мужем от души посмеялись над ситуацией, приговаривая: «Жизнь нас к этому не готовила», сладко обнялись и уснули. Поверьте, это было круче, чем секс.

Да, после родов либидо женщины обычно снижается. И у этого есть ряд причин.

1. Физиологические.

- Врачи советуют воздержаться от секса 1,5–2 месяца после родов, т. к. организм восстанавливается. Матка уменьшается до прежних размеров, заживают поврежденные ткани половых путей женщины. Любое активное воздействие в этот период может быть опасным.
- Уровень половых гормонов в организме женщины изменяется. Особенно при грудном вскармливании. Пролактин поддерживает выработку молока и тормозит созревание яйцеклетки. Уменьшается секреция женских половых гормонов – эстрогенов и прогестерона. Так природа как бы страхует мать от новой беременности, совершенно неуместной в столь неподходящий момент, а ослабление полового влечения является одним из компонентов этого механизма.

2. Психологические.

- Скажу просто: ну какой, на фиг, секс? Поспать бы! Хронический недосып, усталость, адаптация к новым условиям жизни (особенно если ребенок первый) совсем не настраивают на романтический лад. Да и как

расслабиться и отдаться процессу, когда все время прислушиваешься – не проснулось ли дитя?

- Некоторые женщины слишком комплексуют из-за своего изменившегося после родов тела (обвисший животик, растяжки, лишний вес или худоба), и эти комплексы отражаются на интимной жизни.

Что делать?

1. Самое главное – высыпаться. Настроить свою жизнь так, чтобы не было переутомления, чтобы хватало сна. Тогда и желание быстрее появится.

2. Активно привлекать мужа к уходу за ребенком и домашним делам. Тут срабатывает и первый пункт: муж будет помогать – вам будет легче и не будет переутомления. И второй: муж сам будет уставать, лучше понимая, какая нагрузка на вас свалилась, и не будет требовать слишком многого.

3. Принять свое изменившееся тело. Пусть муж комплименты почаще говорит и поднимает вашу самооценку.

А если он еще и с бабушкой договорится, чтоб та с внуком побыла, и пригласит вас на свидание (хоть на часик!) – ему воздастся.

Младенчество детей, грудное вскармливание и прелести этого периода все же рано или поздно заканчиваются. И закончились у меня. Но я не успела вновь почувствовать себя сексуальной, потому что я стала худеть. У диетички тело прежде всего – машина по борьбе с самой собой, это набор белков/жиров/углеводов/жидкости.

Вы наверняка много раз встречали женщин, которые вроде бы помешаны на своем внешнем виде, постоянно на диетах, все ухоженные с ног до головы, но совершенно не манящие, не сексуальные. Этот парадокс, как мне кажется, легко объясним. Женщина, стремящаяся похудеть, быть в форме, быть все время красивой, начинает свое тело воспринимать не единым красивым комплектом, а по частям. Причем части эти почти все ей не нравятся. Попа слишком большая, грудь повисла, коленки бы поострее, руки порельефнее. Ну не может человек с такими мыслями в голове излучать секс! Недовольство собой не может быть сексуальным!

Прошло несколько лет после рождения детей и окончания диетического опыта, прежде чем либидо вернулось в полной мере. Конечно, это не значит, что секса тогда не было вообще, но да – он не приносил той радости, что раньше. И меня это беспокоило. А вдруг мужу не хватает? А что, если страсть ушла навсегда?

Замечали, что, если вдруг отношения устаканиваются, становятся спокойными и ровными, многие беспокоятся: «Мне скучно с ним... наши отношения потеряли былую страсть». Вспомните, что я вам говорила про выражение «Страсти Христовы»: это уж точно не про секс, это – про страдания!

Природой не заложено, чтобы мы вечно испытывали страсть, это очень выматывает и в итоге действительно приносит страдания.

Даже не надейтесь – никакая страсть, никакой феерический секс не вытащит вашу семью из ямы непонимания. Интимные отношения важны, но не настолько, насколько вы об этом думаете. Не делайте на них главную ставку!

И не мучайтесь чувством вины, если из-за быта, детей, ипотек и ночной рвоты вам не до секса. Не бойтесь, что из-за этого развалится семья, даже если где-то вы прочитали, что «главное в браке – вовремя мужу давать». Это не подтверждается ни одними исследованиями! Разводятся люди по другим причинам.

Сейчас – внимание! – я хочу написать отдельно: я не считаю, что секс не важен для отношений. Важен! Но только тогда, когда все остальное хорошо. Он как вишенка на торте, как бонус – когда в вашей паре все в порядке, так приятно заниматься любовью!

Когда в паре взаимопонимание, то не возникает ссор и споров на эту тему, потому что любящие друг друга люди смогут договориться. И не будут давить слишком сильно, осознавая, что есть в жизни периоды, когда влечение снижено.

То есть здоровые отношения – это не те, где каждый день есть секс. Здоровые отношения – это те, где два любящих друг друга человека удовлетворены своей интимной жизнью, и не столь важно, сколько раз в неделю они занимаются любовью.

Никто не скажет вам точно, сколько раз в неделю/месяц/год – нормально, а сколько – уже критически мало. Это сильно зависит от вашей половой конституции.

Жене может быть надо каждый день, а мужу достаточно раз в неделю. Или мужу нужно три раза в месяц, а жене – три раза в год. Здесь нет нормы! Все очень индивидуально. Проблемы возникают тогда, когда потребности в сексе у партнеров очень разные. Но и это решается честным разговором и пониманием друг друга. Ведь иногда человеку хочется три раза в год не потому, что у него слабая половая конституция, а по ряду других причин. Каких?

1. На первом месте – усталость. 91 % пар отметили это как проблему.

Стресс, недосып, работа без выходных – все это убивает желание. Секс – это не базовая потребность, не как сон и еда. Потребность в нем возникает, когда другие потребности удовлетворены. А не когда вы живете «на износ». Чего вы ждете от своего организма в таком режиме – желаний и страсти? Да хочется просто лечь и вырубиться, не совершая никаких телодвижений.

Если вы устали, вы в стрессе, вам плохо – решите сначала эту задачу, и желание вернется.

2. Дети! Неспящие дети и мало возможностей побыть вдвоем: эту проблему отметили 78 % пар.

После родов либидо у женщины снижается естественным образом. Организм так защищает женщину от новой беременности. Мол, сначала этого выкорми, а потом следующего рожай. Она вас не разлюбила, не вы такой несексуальный мужчина – это природа! Обычно привычное либидо женщины восстанавливается через полгода после грудного вскармливания. Но если давить на нее, заставлять, стыдить, то желание можно отбить навсегда. Так в нормальных отношениях не действуют. В нормальных отношениях обсуждают, как можно вызвать желание, договариваются, ищут компромиссы.

Иногда бывает, что желание есть, но возможности нет – дети рядом.

Помогайте друг другу! У вас есть общая задача: сохранить романтические отношения. Если вы действительно хотите секса, то ищите возможности, а не отмазывайтесь детьми. Да, не каждый день, но можно иногда привлечь няню, бабушку, друзей, крестных, кого угодно, а самим сгонять в отель. Или наоборот: остаться вдвоем дома, пока соседка за 300 рублей в час катает вашего младенца в коляске вокруг дома. Часа хватит.

3. Однообразиие, пресыщение друг другом, скука. 65 % опрошенных отметили это как мешающий фактор.

Вот тут точно все в ваших руках. Курсы оральных ласк, мануальные техники, интим-шопы, игрушки, наряды, даже смена помещения (из спальни на кухню, из кухни – в гостиницу) – разнообразие вы можете создать себе сами.

Вносите разнообразие не только в секс, но и вообще в жизнь. Пробуйте новые продукты, посещайте новые места, путешествуйте, знакомьтесь с новыми людьми, изучайте новый язык – да что угодно!

Смена партнера тут не поможет: такое же пресыщение придет и в любых других отношениях рано или поздно, если вы не возьмете ответственность на себя и не научитесь вносить разнообразие в интимную жизнь вашей пары.

4. Гаджеты и телефоны мешают: признались 60 % пар.

Конечно, потупить с телефоном – это легче, чем совершать телодвижения с партнером. При этом скроллинг-ленты с просмотром смешных видео выбрасывают почти те же гормоны удовольствия, что и при сексе, разве что в меньших количествах. Одно вытесняет другое. Если для вас это проблема – вводите простое правило: телефоны в спальню не заносить. На зарядке их можно держать и на кухне, например. А в спальне поставить классический будильник вместо

телефона. Телевизора в спальне тоже быть не должно. В спальне спят и занимаются сексом.

5. Постоянные требования секса от второго партнера мешают 49 % людей.

Имейте в виду: настойчивые приставания, попытка заставить заниматься сексом, навязать чувство вины за отсутствие интима только ухудшают ситуацию и отдаляют вас. Вместо этого лучше открыто поговорите, обсудите ваши потребности, и если они не на 100 % совпадают – договоритесь об альтернативных способах получения удовольствия, подходящих вашей паре. В конце концов, всегда можно обратиться к сексологу вместе, найти решения. Но не давить, не стыдить за отсутствие желания партнера, не угрожать изменами.

6. Гормональная контрацепция – 21 % – снижает желание каждой пятой опрошенной.

Если это про вас, ищите другие способы предохранения или лечения. Медицина в XXI веке не стоит на месте, чего только уже не изобрели. Используя контрацепцию, снижающую либидо, вы лишаете свою жизнь ярких красок.

7. Психологические проблемы в целом отметили 88 %, то есть почти все.

Секс может вызывать страх и стыд – это негативные установки из детства, когда эта тема считалась грязной, стыдной, унижительной. Расслабляться в сексе иногда мешает низкая самооценка – если мы себе не нравимся, сложно раскрепоститься в постели. Даже страх новой беременности может мешать сексуальному влечению, особенно если предыдущая беременность была незапланированной, тяжелой и оставила травмирующий след. Тут уж с каждым случаем надо разбираться отдельно и желательно в кабинете психолога.

Помимо этих причин есть и гормональная. Главный гормон заботы – это окситоцин. Женщины хорошо знают, какие чувства он вызывает – именно это вы чувствуете после родов. Это очень приятное чувство, крепкая любовь, но скорее платоническая, чем эротическая. Именно он вырабатывается тогда, когда мы заботимся о детях, родителях, друг о друге.

За страсть и сексуальное влечение отвечает другой гормон – дофамин. Он вырабатывается не когда мы заботимся друг о друге, а когда отношения не слишком уверенные и все немного зыбко. Когда мы только завоевываем друг друга, добиваемся. Дофамин – гормон достижений. И окситоцин, и дофамин вызывают разные приятные ощущения, но есть проблема – они не могут долго существовать вместе. Один всегда вытесняет другой. В длительных, комфортных, спокойных, надежных отношениях побеждает окситоцин – забота. И это хорошо!

То есть тот факт, что страсти в ваших отношениях поутихли, говорит о том, что в вашей семье много заботы. Фактически снижение желания говорит о хороших отношениях, а не о плохих.

Вспомните, в вашем окружении наверняка есть мужчина, жена которого говорит: «Как муж он никакой, дома бывает редко. Как отец тоже – вообще о детях не заботится. Зато секс у нас – ох, девоньки, закачаешься!» Ясное дело – закачаешься: дофамин есть, а заботы нет.

Но я расскажу вам о способе добавить дофамина даже в самые заботливые отношения. И это не таблетки – это очень сексуальное упражнение для пары, после которого ваша интимная жизнь точно заиграет новыми красками.

Раз в неделю выберите время, когда вас точно никто не будет отвлекать, когда все дети крепко спят или гостят у бабушек. Всего час! Поставьте себе и любимому человеку это время в календарь, чтобы точно не забыть. В этот час оба разденьтесь догола и начните ласкать друг друга. Два правила:

- не целоваться;
- не трогать интимные места (грудь, попа, половые органы).

Так ласкать нужно друг друга час, а потом... Отвернуться и лечь спать! Что произойдет?

Во-первых, скорее всего, вы начнете смеяться. Ситуация непривычная, немного нелепая, и защитной реакцией будет выходить смех. Поэтому для начала я предлагаю делать это упражнение без света. Не так смешно.

Во-вторых, вы обнаружите, какой партнер «большой». Когда мы долго живем вместе, мы вроде как уже изучили друг друга, знаем, что кому приятно, и фокусируемся только на этих местах. А тут интимные места трогать запрещено, а значит, вы вдруг уделите внимание давно забытым частям тела – спина, руки, ноги, затылок, живот, да чего там только нет! Вам же час ласкать друг друга придется, куда вы только не залезете. И таким образом простимулируете новые эрогенные зоны, добавите непривычных ощущений в свою интимную жизнь.

В-третьих, скорее всего минут через 15 вы сорветесь и все же займетесь сексом. Поверьте, возбуждение будет таким сильным, что нужно иметь огромную силу воли, чтобы не перейти к самому интересному.

Но даже в случае такого «провала» вы все равно в плюсе – у вас был яркий, классный, необычный секс.

Ну а если вы выполните все по правилам, то эффект будет следующий: организм за час ласк выбросит в кровь огромное количество дофамина, на котором ваше сексуальное желание всю неделю будет очень сильным. Вам будет искренне хотеться друг друга, и тут уже можно действовать без всяких ограничений и правил.

Час ласк нужно ввести в расписание и использовать раз в неделю как гормонозаместительную терапию, как лекарство. Лекарство от скучной интимной жизни, из которой со временем ушла страсть и осталась одна сплошная забота.

Итак, один раз в неделю вы ставите в расписание «Час ласк» и еще раз в неделю поставьте в расписание секс. Да, да, такой страстный, необузданный момент придется впихнуть в сетку календаря. Вы же ставите в календарь то, что вам важно – поход к стоматологу, поездку к теще, встречу с коллегами. Так почему же секс, про который говорят: «Интим так важен для отношений!», вы задвигаете на дальнюю полку? Ждете, что он случится сам собой, как в порнофильме? Звонок в дверь, на пороге сантехник, а она в шелковом халатике на голое тело, и они сливаются в порыве страсти? Да, конечно! По факту происходит так: звонок в дверь, на пороге уставший муж, она в застиранном халате, куда до этого срыгнул ребенок, ужин пригорел, надо бежать менять памперсы, держи младшего, я к старшему, а лекарство от послеродового геморроя купил? В такой схеме, если ждать внезапной страсти, есть вероятность вообще не дожждаться! Вы сами режиссеры своего семейного порнофильма, придется внести «съемки» в план, иначе «кина не будет».

Кто-то скажет: «Один раз в неделю – слишком мало!» Конечно, можете поставить секс в расписание чаще – решать вам согласно вашей половой конституции. Кто-то поставит дважды в день, в 8:00 и 22:30, а кто-то дважды в месяц. Но я считаю, что один раз в неделю час ласк по расписанию и один раз в неделю секс по расписанию – хватит. В остальное время пусть будет по внезапной страсти.

В это время абсолютно точно не должно быть никаких других дел, дети должны спать или быть под присмотром, никаких телефонов и отвлекающих факторов. Это расписание должно соблюдаться неукоснительно. Если захочется среди недели не по расписанию – вэлком! Но расписание это не отменяет. Даже если по расписанию стоит «Среда 22:00», а вы в среду утром с мужем экспромтом полюбились, вечер никто не отменял.

Многие расстраиваются: «По расписанию?! Тогда сразу романтика момента теряется! Я так не хочу, это будет чисто механически! Я хочу страсти!»

Наоборот!

Представьте себе мужчину, который еще с утра знает, что вечером у него точно будет секс. Да он весь день то и дело будет ловить себя на «грязных» мыслях в ожидании, видя в календаре «Среда, вечер, страстный секс!». Он к вам с работы бегом бежать будет!

Представьте себе женщину, которая с утра знает, что вечером у нее секс. Она побреет ноги и наденет красивое комплектное белье, она своими мыслями будет разгонять женские гормоны целый день.

Сначала может быть непривычно. Но потом вы этих «Среда, вечер, секс!» будете ждать с нетерпением. Может, готовиться будете по-особенному, что-то новое пробовать, гормоны будут работать на вас всю неделю. И в сам момент, поверьте, страсти будет ого-го!

Так страсть и появится снова в ваших отношениях. Надо лишь постараться. Если вы хотите, конечно. Ведь на самом деле отсутствие секса в семье многих более чем устраивает.

Для того чтобы еще круче улучшить интимные отношения в паре, предлагаю вам прямо сейчас ответить на эти вопросы. Они сформулированы опытным практикующим психологом – Марией Бабушкиной.

Задание. Напишите, как должен выглядеть ваш идеальный вечер с последующей сексуальной близостью. Ваш партнер должен сделать то же самое. Далее почитайте и обсудите ответы друг друга.

Гарантирую, вы заведетесь уже на стадии написания ответов, а уж во время обсуждения точно лучше оставаться одним в комнате.

Вопросы для нее:

1. Как должен выглядеть он, чтобы вызвать у меня сексуальное желание?

2. Как я должна себя ощущать, чтобы возникло желание интимной близости?

3. Что должно предшествовать интимной близости?

4. *Какие его действия меня заводят?*

5. *Что должно быть в процессе? Что я давно хотела попробовать?*

6. *Как должен заканчиваться секс?*

7. *Дополнительный вопрос: как часто и сколько секса мне вообще нужно?*

Вопросы для него:

1. *Как должна выглядеть она, чтобы вызвать у меня сексуальное желание?*

2. *Как я должен себя ощущать, чтобы возникло желание интимной близости?*

3. *Что должно предшествовать интимной близости?*

4. *Какие ее действия меня заводят?*

5. *Что должно быть в процессе? Что я давно хотел попробовать?*

6. *Как должен заканчиваться секс?*

7. *Дополнительный вопрос: как часто и сколько секса мне вообще нужно?*

Далее договоритесь с любимым человеком, в какой из дней вы реализуете план-сценарий кого-то одного. В другой раз используете идеальный план другого. Не откладывайте в долгий ящик, а возьмите ручку и прямо сейчас сделайте это – упражнение поможет вам сблизиться и узнать новое друг о друге.

Приятного вечера!

Поддержите друг друга! Сила похвалы и вред критики

Эх, где то золотое время, когда меня хвалили за то, что я долго поспал и хорошо покушал?

Вот вам самый настоящий научный факт: в семьях, где на постоянной основе присутствует критика, члены семьи болеют инфекционными заболеваниями чаще. И из всех членов семьи больше всего болеет именно тот, на кого обрушивается больше всего критики.

Никакой магии, все можно объяснить логически. Когда нас критикуют, мы испытываем стресс. Когда мы испытываем стресс, у нас снижается иммунитет. Когда у нас снижается иммунитет – мы боеем.

А я-то думаю, почему я почти никогда не болею? Да это все благодаря Коле. У него абсолютно «комплиментарный» стиль общения. Он хвалит меня по каждому поводу и без повода тоже, часто говорит комплименты и даже гордится мной. Дети наши тоже, кстати, болеют редко. Зато был период в нашей жизни, когда мой муж болел очень часто. Тогда я сильно откорректировала свое поведение.

Я настаиваю: уберите критику подальше от своих домов, от своих семей! Семья – это место, где не критикуют, не унижают, а поддерживают, ободряют и принимают.

Хвалите своих близких – кроме вас, их обязательно кто-нибудь поругает. К сожалению, многие живут по принципу: «Если я – самый близкий человек – тебе не скажу правду (критику), то никто не скажет». Это ложное убеждение! Скажет! Еще как скажет! Меняйте установку на «Если я – самый близкий человек – тебя не похвалит и не поддержит – то кто?».

Женщинам попроще в этом плане: фоточку выложила в Инстаграм и получила 10 комментариев «Богиня» и «Красотка!». А мужчинами открыто восхищаться не принято. В мужской компании никто сильно восторженными словами не разбрасывается, максимум «Молодец, братан!», и все. Вы только задумайтесь – мужчине больше неоткуда получить восхищение, кроме как от своей женщины. Только вы можете дать ему долю восторга и искреннюю похвалу!

Но женщины зачастую боятся «перехвалить». Мол, «зазнается!». Что за чушь?! А перепилить вы не боитесь?! И не надо заливать про «конструктивную» критику! Большинство людей не умеют конструктивно

критиковать, это целое искусство. Люди специально ему обучаются. То, что делают жены, это просто пилеж и втаптывание мужской самооценки в грязь. Это не конструктивно! Более того, это не помогает. Проводили исследование: пары, которые прожили вместе один год, просили указать, что их раздражает друг в друге больше всего. Получали список. Через девять лет снова опрашивали этих людей и снова тот же вопрос – что их раздражает друг в друге больше всего.

И знаете, в чем ирония? Оказалось, что через 10 лет в партнере нас бесит то же самое, что и через год. Ничего не меняется! Так какой тогда смысл в критике? Если бы она помогала, то схема была бы такая: вы высказали критическое замечание любимому человеку – он исправился. Все. Быстро и эффективно.

Но на самом деле получается так: вы высказали критическое замечание – ничего не меняется (или меняется ненадолго) – вы снова выговариваете – не меняется – снова критика – ноль эмоций – ссора – отчуждение – потом снова критика, и так по кругу. Вот она, правда жизни!

Критика не работает! Если бы она работала, то всякие мотивационные ораторы типа Тони Роббинса выходили бы в зал и кричали на весь «Олимпийский»: «Вы все лохи! Неудачники! Я получу за это выступление миллион долларов, а вы сидите на последнем ряду бокового балкона и радуетесь, что отстояли в четырехчасовой очереди за свои же деньги!»

Но ведь мотивационные ораторы говорят совсем не так. Они скандируют: «Верь в себя! Иди к успеху! Ты можешь!» Потому что критика разрушительна, и только похвала хоть немного может продвинуть нас вперед и помочь расправить крылья за спиной.

Если критика не работает, почему же мы продолжаем ее использовать?

Потому что для многих из нас критика – единственный способ приподнять свою самооценку за счет унижения близкого человека. Вот такая горькая правда.

Поэтому, когда вам в очередной раз захочется заявить близкому человеку, какой он «Лентяй!», «Неудачник!», «Ленивая задница!», «Растяпа!» и тому подобное, – задумайтесь. Что пошло не так внутри вас? Почему ваша самооценка оказалась так низко, что хочется срочно унижить еще кого-нибудь?

Люди с высокой самооценкой, наоборот, возвышают всех рядом с собой. Как мой муж. Как Тони Роббинс. Говорят комплиментами, восхищаются, поддерживают, дарят окружающим добрые слова.

Когда я призываю к похвале, мне пишут: «Я не могу нахваливать своего мужа. Говорить ему спасибо за каждую мелочь и восхищаться – это неестественно».

Да, у многих людей комплименты вызывают неловкость, смущение, ощущение «неестественности», наигранности. Люди либо стесняются

говорить другим о своих чувствах, либо живут с теми, к кому ничего не чувствуют.

Я больше чем уверена, что слова критики у многих из этих людей вылетают легко и естественно. Что эмоциональный поток недовольств и претензий не вызывает у них неловкости.

Я знаю семьи, в которых взрослый сын в порядке вещей может сказать маме: «Ну ты и раздалась, возьми себя в руки!», а слова «Мамочка любимая, спасибо тебе за заботу!» – максимум на день рождения во время тоста.

Знаю семьи, в которых сказать ребенку-подростку: «Ты что, дебил?!» – естественно. А слова «Я горжусь тобой, сынок!» вообще не произносятся.

Знаю пары, где жена по привычке говорит мужу: «Да задолбал уже! Идиот, что ли? Бесишь меня!», а слова «Ты мой герой» выдать из себя не может – «неестественно». Ага, а матом на мужа орать вполне естественно?

Или вот еще вам абсолютно реальная история из моей практики. Общаясь с одной девушкой, я дала ей задание спросить у близких: «Какие у меня сильные качества? Что я делаю лучше всего?»

Ее папа ответил: «Лучше всего у тебя получается выносить мозги». Мама: «Ленишься». А муж промолчал, потому что был не в духе.

Как думаете, «здоровая» ли обстановка в этой семье? Похвала и поддержка не только необходимы для теплых отношений, но и являются определенным маркером, что в семье все нормально.

Я прошу и вас выполнить это задание. Задайте этот вопрос минимум троим людям и запишите сюда их ответы.

Вопрос: *«Какие у меня сильные качества? Что я делаю лучше всего?»* Ответы:

1) _____

–

2) _____

–

3) _____

–

Надеюсь, вам будет приятно получить их ответы. Но если близкие затруднились с ответом, не спешите расстраиваться. Многим людям сложно хвалить, поддерживать, подбадривать других. Но не потому, что

у вас реально нет достоинств, а совсем по другим, чаще всего их внутренним причинам.

Таких причин может быть много.

1. У них низкая самооценка. Человек с низкой самооценкой редко может увидеть хорошее в других и искренне этому порадоваться.
2. Они не знают, что вам это нужно. Многие люди выглядят очень сильными, самодостаточными, успешными, и со стороны кажется, что им никто не нужен. Хотя таким людям, как и всем, важно доброе слово от любимых людей. Иногда можно прямо попросить близких о поддержке. Вы не будете при этом слабым, не потеряете свой нимб самоуверенного успешного успеха.
3. Не принято. В некоторых семьях просто исторически так сложилось, что «не до любви» было. Тяжелая жизнь, труд, пот и кровь. Какие уж там комплименты-сантименты! Но в ваших силах самому поменять эту дурацкую традицию. Начните говорить приятное сами, каждый день! Каждому члену семьи. Похвалите за что-то мужа, поддержите маму, поблагодарите хмурого папу. Сначала будет очень непривычно. Но уже через пару недель – гарантирую – комплименты начнут говорить вам. Шестеренки со скрипом закрутятся, ваши дети будут расти уже в другой атмосфере и впитывать ее.
4. Ваши близкие боятся меняться сами, чего-то добиваться, улучшать свою жизнь. Поэтому не поддерживают и ваши изменения.

Многие семьи не умеют хвалить, поддерживать друг друга. Милый семейный стеб иногда становится единственной формой общения. Сам по себе он не плох, но только когда параллельно существуют комплименты и поддержка.

Как-то мы с мужем посмотрели фильм «Судья» с Робертом Дауни-младшим в главной роли. Фильм хороший, но ничего шедеврального. Однако он разбередил во мне такую глубокую рану! Я рыдала навзрыд после него минут тридцать-сорок, не меньше. Просто не могла остановиться.

Уже даже смеялась сквозь слезы: сколько можно рыдать, взрослый человек, возьми себя в руки. Но это было сильнее меня. Фильм раскопал во мне то, что, вероятно, не стоило вообще трогать.

В фильме один из основных сюжетных мотивов заключается в том, что главный герой всю жизнь ждет похвалы и одобрения от отца. Старается все делать, чтобы угодить отцу с детства и уже в зрелом возрасте. Но от отца слова доброго не дождешься, он довольно суров.

Это история и моей жизни. Я всегда ждала одобрения, похвалы от своего папы. Мне очень хотелось, чтобы он мной гордился. Училась на пятерки, получала красный диплом и прочее, прочее, прочее, но у моего папы были довольно высокие требования, и мне никак не удавалось полностью им соответствовать.

Помню, в школе за один из экзаменов я получила четверку. Я этим страшно гордилась, потому что эта четверка стоила трех пятерок. Очень сложный для меня предмет – физика. Очень строгая учительница. И моя, вырванная зубами, четверка. От радости не помня себя, я позвонила папе похвастаться: «Папа! Я сдала на четверку!» На что в ответ услышала: «Викуль, ну мы же все знаем, что четверка для тебя – слабовато. Ты можешь лучше».

Вот вроде бы такая ерунда, ну правда! На фоне всей жизни – мелочь. Но почему-то я это запомнила. Многие крупные события того времени помню очень смутно, а этот диалог врезался в память. Точнее, в памяти много таких диалогов. Но здесь все писать нет смысла.

Помимо того что папа невысоко ценил мои успехи в учебе, он регулярно критиковал мою внешность относительно веса. Лет с двенадцати. Говорил, что надо брать себя в руки, что я поправилась и т. д.

Редкие случаи, когда папа хвалил меня, я тоже отчетливо помню. Однажды он привез моей сестре много разной стильной одежды, а мне – нет. Сказал, что моего размера (большого) не было. Сестра мерила обновки, он любовался, говорил, как ей идет. Я смотрела на это, и мне стало грустно. Может быть, я даже что-то сказала на эту тему, точно не помню. Папа тогда сказал: «Ничего, Викуль, не расстраивайся. Да, фигура у тебя не самая стройная, но зато у тебя очень красивое лицо». Вот этот комплимент я запомнила.

Я этим гордилась.

Еще один раз помню. Заканчивала институт, стремилась к красному диплому, но это давалось мне нелегко. В сердцах как-то сказала папе: «Да кому это все нужно? Все эти дипломы, отличия, все эти никому не нужные бумажки?» Он сказал: «А я вот горжусь тем, что ты идешь на красный диплом, что ты такая умница». Это фраза – самое приятное, что я слышала от папы.

В общем, после фильма на меня накатили все эти воспоминания. Я осознала, что всю жизнь пыталась добиться похвалы и одобрения от папы. Много делала для этого. Я хотела, чтобы он мной гордился. Тогда я этого не осознавала. И только сейчас до меня дошло. Стало многое в моем поведении более понятно. Но в отличие от фильма «Судья», где отец все-таки успел похвалить сына прежде, чем умер, мой папа не успел. А я не успела осознать до его смерти, насколько это для меня важно. Не успела ему сказать об этом.

При этом я знаю, что папа меня любил. У меня нет в этом сомнений. Вероятно, он боялся меня перехвалить, разбаловать, старался мотивировать меня на достижения, чтобы я не стояла на месте. Но по факту это все сказалось на мне болезненно.

На одной из первых консультаций психолог Светлана Бронникова сказала мне, что я стараюсь быть идеальной во всем, хотя очевидно, что

мне самой это не нужно. Если это не нужно мне, значит, это нужно кому-то другому. Она сказала: «Подумайте, Вика, кому вы пытаетесь что-то доказать? Кто этот человек/образ, для которого вы во всем пытаетесь быть идеальной, хотя заранее знаете, что это невозможно?»

Тогда я не придавала этому значения. И только сейчас, как мне кажется, я поняла, кто он.

Хочется пожелать всем родителям не скупиться на похвалу для своих детей и друг для друга. Даже если они не идеальны и не оправдали каких-то ваших ожиданий. Мне кажется, это важно и для пятилетки, и для взрослого уже человека.

Я знаю пары, которые на моих семинарах про любовь впервые слышат похвалу в свой адрес и у них текут слезы. Я даю такое задание, и многие говорят: «Он впервые так открыто меня похвалил», «Она впервые сказала об этом, я не думал, что это важно» и т. д. Я вижу на каждом своем семинаре, как добрые слова нужны всем. Как простая похвала и искреннее(!) восхищение творят чудеса. Как у людей выправляется осанка, появляется улыбка и даже походка меняется!

Попробуйте с восхищения начать разговор с полицейским, коллегой, таксистом, официантом – с кем угодно, – и результаты вас приятно удивят.

На собственном примере: как-то вечером собирались с мужем в кино, но прямо перед сеансом он передумал («устал, лень ехать» и т. д.). Я по привычке начала ныть: «Ну вот, я настроилась, ты все испортил», бла-бла-бла. Ныла так 15 минут – безрезультатно. А потом вспомнила свой же призыв к похвале и за секунду перестроилась: «Ты мой герой! Да, ты много работаешь на благо семьи, устаешь, я понимаю. Но ты такой сильный, что у тебя хватит энергии на кино. Давай сходим? Там и отдохнешь». Все! Он сразу расплылся и согласился. И потом еще до двух часов ночи не спал, хватило же энергии.

И это не манипуляция! Это ведь абсолютная правда. Я люблю его и искренне считаю своим супергероем. Просто в бытовухе по привычке вылетают другие слова.

Наша коммуникация друг с другом – это на 90 % привычка. Шаблонные фразы, типичные реакции. А привычки можно и нужно менять.

Оказывается, что мужчин и женщин хвалить лучше по-разному. Нет, конечно, хвалить можно как угодно, лишь бы от души! Но если мы говорим об эффективной похвале, о той, которая действительно заходит в самое сердце, мотивирует, помогает горы свернуть, тут есть секретники.

Начнем с мужчин.

1. Мужчина – всегда герой!

Можете подобрать свой эпитет – лучший/победитель/крутой/царь/полубог, смысл вы поняли.

2. Далее – хвалим сначала именно за дело. За его достижения, успехи.

Не надо ждать каких-то великих достижений типа «Заработал миллион!». Поверьте, многим современным мужчинам заработать миллион легче, чем прибить полочку. Не надо надевать доспехи бога и судить, что является реальным достижением, а что мелочь. Даже небольшие достижения заслуживают внимания. Если не хвалить любимых за маленькие победы, у них не будет желания стремиться к победам большим.

3. После этого добавляем типично мужские свойства: сильный, властный, решительный, умный, настойчивый и т. д.

Именно мужские. А не «заботливый, милый, нежный».

4. И только потом про внешность, но тоже с мужским уклоном – не просто «красивый», а «крепкие руки, широкие плечи».

5. Избегайте слов типа «Молодец!»: это немного сверху вниз, по-матерински.

Хотите стать мамой своему мужу? Ваш выбор, но помните, что «с родственниками не спят». Как только вы в отношениях уйдете в материнскую позицию, так сразу у вас уйдет из отношений страсть.

6. Аккуратнее с благодарностью: «Спасибо тебе, любимый, что я такая счастливая! Спасибо за прекрасный дом, который ты для нас построил! Спасибо, что мы имеем возможность отдыхать на море! Спасибо, что любишь меня!» и т. д.

Все прекрасно, но где тут восхищение мужчиной? Мужчина тут представлен как средство для достижения счастья, комфорта и успеха женщины, понимаете? А не как самостоятельная единица.

После теории сразу практика – напишите внизу похвалу своему мужчине по этому образцу. А потом покажите своему герою, ему будет приятно.

А в женской похвале все немного по-другому. Срочно зовите своих мужчин читать этот отрывок. Он им много раз в жизни пригодится, и не только с вами, но и с мамой, тещей, дочкой, начальницей, подчиненными.

Мужчины! Вы даже не представляете, как важно для нас ваше одобрение, добрые слова и комплименты! Я знаю, знаю, что вы показываете свою любовь «не словами, а делами». Но если вдруг в ваши отношения вы добавите добрые слова, это будет так приятно!

Вот подсказки, как хвалить женщин так, чтоб в самое сердце.

1. Искренне. Женщины считают даже малюсенькое невинное вранье, поэтому не говорите о том, как вам нравится новое платье, если это не так.

2. Женщины всегда хотят быть красавицами и королевами.

Смело делайте комплимент внешности. Только без клише про «твои бездонные глаза». Найдите, что отличает вашу королеву от других. Восхититесь родинкой, про которую знаете только вы, или особенной красотой по утрам, или роскошными формами, ну, вы поняли.

3. Когда мы хвалим мужчин, важно восхититься их достижениями. А какие главные достижения у женщин? Дети.

Поэтому, если хотите, чтобы даже самая суровая дама растаяла, скажите ей, что она великолепная мать. Как ловко она ладит с детьми, какие они у нее умные и воспитанные! Даже если у девушки еще нет детей, можно: «Я уверен – ты будешь прекрасной матерью!» Это на уровне глубинных ценностей, это важно! Увы, женщинам редко такое говорят. Обычно наоборот, тычут тем, какая она плохая мать, навешивают материнскую вину. А вы выделитесь таким важным комплиментом.

4. Упомяните типично женские качества – нежная, заботливая, создающая уют.

Только старайтесь не уходить в качества хорошей прислуги – хозяйственная, вкусно готовишь, чисто убираешь. Мы же хотим быть королевами, а не домашним персоналом.

5. Главная ценность для женщины – безопасность.

Поэтому обязательно добавьте что-то о вашей ей верности, а в конце скажите: «Не волнуйся ни о чем – я все решу». Это вообще самая сексуальная фраза для женских ушей, никогда не устану повторять.

Кстати, эти лайфхаки подойдут и мужчинам, и женщинам. Ведь у нас тоже есть мамы, дочери, свекрови, коллеги, начальницы. И им всем нужно доброе слово.

Ну что, практикуемся? Напишите на строчках внизу искреннюю похвалу любимой женщине, а потом дайте ей почитать и наблюдайте, как ее лицо расплывается в улыбке.

Что же делать, если все-таки необходимо сказать близким людям о том, что не нравится? Говорить о своих недовольствах лучше по формуле 80/20. Сначала 80 % похвалили, потом 20 % – что можно добавить, чтоб

стало еще лучше. К детям/коллегам/подчиненным/женам это тоже относится.

Пример: «Ты мой герой! Так круто повесил полку для книг. Я наблюдала со стороны, как ты ее прибивал – у тебя такие крепкие мужественные руки и сильная спина! Будет идеально, если ты повесишь ее чуточку повыше».

Вместо: «Я смотрю, руки у тебя из одного места! Ты чего так низко полку повесил?»

Критикуя своих партнеров, мы решаем за их счет свои психологические проблемы. Если вам это незнакомо – обязательно поблагодарите своих близких! Вы не представляете, как тяжело некоторым ежедневно выдерживать критику от любимых людей.

И я тоже хочу сказать своему мужу спасибо.

Спасибо тебе, любимый, что ни разу за почти 10 лет я не услышала ни одного даже намека на неидеальность своей фигуры или внешности в целом и частности. Спасибо, что каждый день я получаю комплименты и слова восхищения. Спасибо, что в моменты слабости, когда мне хочется отрезать к чертям свой обвисший после трех родов живот, ты целуешь его и говоришь: «Это лучший животик в мире! Он выносил троих моих сыновей! Не позволю что-то с ним сделать!» Спасибо, что я знаю, что позволишь, если вдруг я реально захочу. Спасибо, что я имею эту уверенность в том, что ты принимал, принимаешь и будешь принимать меня любой. С животом или без.

Спасибо тебе, Колюня, за то, как ты смотришь на меня. Я никогда не замечаю этого, прости. Но абсолютно все вокруг обращают на это внимание и даже фотографируют тайком твои восхищенные глаза, а потом присылают эти фото мне.

Спасибо тебе за ту свободу, которую ты даешь мне в моей внешности. Свободу быть собой! Не следовать ничьим стандартам и идеалам.

Но еще важнее, что ты даешь мне свободу в моей жизни.

Свободу не работать, а заниматься только тем, что в кайф. Спасибо, что ты всегда напоминаешь мне: «Викуля, если ты устала, помни: у тебя всегда есть вариант послать всех к черту и просто быть моей женой. Я все решу. А ты делай только то, что в кайф».

Спасибо, что когда я, наоборот, горю работой, ты не требуешь от меня чистоту дома и борщи, а поддерживаешь и веришь в меня: «Ты делаешь крутое дело! Дерзай! Я разберусь с домом и возьму на себя детей!»

Спасибо тебе, мой невероятный, за то, что я никогда не была атрибутом твоей успешности, статусности, не была средством для поднятия твоей самооценки. Что тебе для уверенности в себе не нужно никаких атрибутов. Спасибо, что тебе не нужны мои достижения, чтобы чувствовать себя крутым. Потому что у тебя есть твои.

Спасибо, что твой статус не во внешних проявлениях, а внутри, в твоём мужском стержне. Спасибо, что опираешься на него, а не на меня, позволяя мне быть не каменной стеной, а слабой женщиной.

Спасибо, что поддерживаешь любой мой выбор. Во внешности, в профессии, в общении с детьми. Это и есть безусловная любовь, безусловное принятие и поддержка.

Раньше я не понимала, что такое это ваша безусловная любовь. Теперь я знаю: безусловная любовь – это свобода.

Спасибо тебе, любимый, за то, выпустил меня из клетки стереотипов, комплексов, ограничений и показал мне свободу.

Да, всякое там «Мой герой!» и «Моя королева!» не спасут брак (особенно если вы не герой и не королева). Но они точно сделают его красивее. Как вишенка на торте. Как декор стильного дома, который состоит из всяких мелочей. Как праздничная упаковка подарка. Вроде и не обязательные нюансы, казалось бы. Зачем париться? Да затем, что наша задача в браке отношения не просто «оставить так, как есть, вроде норм, привыкли уже», а сделать лучше.

Бойтесь, что ваше восхищение будет выглядеть неискренне? Мол, «называть его героем за прибитую полочку? Не слишком ли?».

Знаете, недавно мой муж уходил на работу. Весь такой красивый, в костюме, надушенный, причесанный, подошел ко мне сонной, лохматой, немойтой, нечесаной, поцеловал в губы и сказал: «Я поехал. Хорошего дня, моя императрица!»

И пусть на мне нет короны и я лежу в кровати, а не сижу на троне, но это звучало вполне естественно.

Поддержите друг друга!

Важность свиданий

Я замужем, очень хочу романтики. Говорю мужу: «Пригласи меня на свидание». Он: «Без проблем! Приходи на кухню в 22:00, чаю попьем».

Многим может показаться, что у нас с мужем сплошная романтика, мы такая идеальная парочка пухляшей, и вообще все красиво, как в кино. Но это не всегда так. Иногда мы пара из плохого кино, такого русского, чернушного.

Быт, работа, маленькие дети, усталость – все это накладывает отпечаток на наши любовные отношения. Как-то легли с мужем спать вечером, тишина, покой, я нежно обнимаю его и ласковым голосом говорю: «Как

бы я хотела сейчас заняться с тобой сексом!» На что получаю саркастический ответ мужа: «Ну, займись!» И ржет. Стоит ли говорить, что в любовном кино таких сцен не бывает. После такой фразы своей возлюбленной в кино главный герой набрасывается на нее со страстным поцелуем и так далее согласно сценарию.

Шутки шутками, но на самом деле хочется, чтобы у нас с Колей были в первую очередь не семейные, а романтические отношения.

Бывают дни, когда мы с мужем вдвоем не проводим ни минуты. Живя рядом, ночуя в одной кровати, мы начинаем скучать друг по другу. Чтобы романтика хоть в каком-то виде осталась в нашей семье, мы решили регулярно ходить на свидания. В идеале план, разработанный психологами, таков: три раза в неделю проводить время без детей.

- Один из этих трех раз проводить только вдвоем на свидании, активно общаясь друг с другом.



- Второй раз – вдвоем выбираться на мероприятие (кино, театр, каток и т. д.), где друг с другом особо пообщаться не получится, но можно получить общие впечатления.
- Третий раз – вдвоем встречаться с друзьями или родственниками, чтобы пара крепла через социум.

Выглядит очень заманчиво, но, увы, для нас почти нереально. Из этого списка мы стараемся хотя бы раз в неделю сходить на свидание.

Недели распределяем по очереди: на одной неделе он меня приглашает, все придумывает и организует, на следующей – я. И так чередуемся. Это позволяет не чувствовать, что в отношении вкладывается кто-то один. Да и интересно каждый раз смотреть, что придумал другой. Все-таки у нас разные интересы. Поэтому некоторые свидания мы проводим в театрах и музеях, а некоторые – просто в гостиничном номере.

Но если вы пока не можете себе позволить регулярно ходить на свидания, необходимо выделить «чайные паузы» только для родителей. 10–15 минут, когда дверь на кухню закрыта и дети не могут входить. А мама с папой общаются. Сначала будет бунт, но очень быстро дети сами начинают напоминать родителям, что это время для чайной паузы.

Детям так и говорить: «Сейчас чайная пауза папы и мамы». Или: «Мама и папа уезжают на свидание, потому что мужу и жене необходимо проводить время вдвоем, это улучшает отношения, делает родителей более счастливыми, тогда мама и папа реже ссорятся, реже ругаются на детей и больше любят друг друга».

Поверьте, это знание детям пригодится в жизни больше, чем теорема Пифагора.

Общее правило для всех свиданий и чайных пауз – не говорить в это время о работе и детях! Да, первое время будете молчать. Будет сложновато. Но потом вспомните наконец, о чем люди общаются на свиданиях – увлечения, интересы, путешествия, кино, музыка, да что угодно! Только не выбор садика для ребенка и не сдача годового отчета на работе.

Вы же, в конце концов, не только родители, а еще и влюбленная парочка. А влюбленные парочки говорят на более пикантные темы, чем детские и рабочие.

Но крайне важно, чтобы эти свидания были регулярными, а не раз в год на 14 февраля. Отношениями нужно заниматься постоянно по чуть-чуть, а не раз в неделю/месяц/год о них вспоминать. Это как с едой – мы не можем питаться раз в неделю. Если мы после длительной голодовки обожремся от души, то нам будет плохо. Чтобы организм был здоров и счастлив, нужно есть довольно часто.

Однажды на 20-й день отдыха с тремя детьми без нянь и помощниц мы нашли бебиситтера Тихону и сдали всех троих в детский клуб. Полтора часа только вдвоем! Как долго мы этого ждали! Но с непривычки мы провели эти 1,5 часа абсолютно неэффективно – успели даже поссориться и помириться. В общем, после такого неэффективного времени вдвоем стало очевидно: в романтических отношениях тоже важно нарабатывать регулярность.

Конечно, кто-то скажет: «А нас дети не отпускают... Нам ребенок не дает. Когда подрастет – тогда».

Вот что я скажу:

- ребенок не может вас отпускать или не отпускать. Не он главный в вашей семье;
- ребенок не может «не давать» вам побыть вдвоем. Это вы, взрослые люди, не можете найти способ;
- когда ребенок подрастет и «отпустит» вас на свидание с мужем, ваши отношения могут быть уже в такой глубокой...опе, что свидание ничего не решит.

Наши дети тоже могут поплакать при расставании, но что теперь, из-за этого вообще никуда вдвоем не ходить? Если ребенок плачет от того, что вы не даете ему опрокинуть на себя кружку с кипятком, вы дадите ему это сделать, «лишь бы не плакал»?

В любой семье есть четкие правила:

- чистить зубы перед сном;
- не лезть руками в огонь;
- говорить «спасибо» и «пожалуйста»
- ... и другие.

Так пусть же правило «папе с мамой обязательно нужно проводить время вдвоем, ходить на свидания» станет для детей не менее важным!

Если помимо «мыть руки перед едой» вы втемяшите в их головы «взрослые мужчины и женщины должны работать над своими отношениями и уделять время друг другу», ваши дети только выиграют.

Однажды мы не смогли уехать на свидание – бабушки заболели. Но мы вызвали домой бебиситтера и сами остались дома. Пока она в соседней комнате с ними играла, мы проводили время вдвоем. Дети прибегали к нам, убегали, но основное время мы не вставали, вдвоем смотрели кино, болтали, кайфовали друг от друга.

Если у вас есть желание провести время друг с другом, хотя бы часик – вы найдете возможность. Если вы не можете найти возможность, встает вопрос: а есть ли желание?

Не перекладывайте, прошу, ответственность за свои отношения на ваших детей. Им ее не вынести. Тяжело!

Часто слышу от мужчин, что они зовут жен на свидания, а те отказываются. При первых же уточнениях становится понятно почему. Потому что пригласить вы пригласили, а сделать так, чтоб у женщины голова не болела обо всех деталях, – забыли.

Звонит мне как-то муж и серьезным голосом, медленно так, вкрадчиво говорит: «Слушай... Я долго думал... И решил... В общем, нам надо побыть вдвоем, устроить романтик. Давай в пятницу ты приедешь за мной на работу пораньше, погуляем, поужинаем, а потом я гостиницу сниму?»

Я сразу начала историю о том, что придется кого-то просить с детьми побыть, я этого не люблю, а у старших еще и брейк-данс, и рисование. Кто привезет, увезет, кто спать уложит? На что он ответил: «Я все решу».

Предложения «Приглашаю тебя на свидание» и «Приглашаю тебя на свидание. Организовал детям няню, договорился с бабушками, все решил» – это огромная разница. Советую для усиления романтического эффекта пользоваться именно вторым. Тогда никакие «усилители» типа цветов, свечей, предварительных ласк и духов с феромонами не понадобятся. Хотя одно не исключает другое.

Когда Коля внепланово приглашает меня на свидание или дарит мне сутки в гостинице вдвоем без детей, я понимаю его. Такие подарки просто так не делают. И я принимаю этот подарок не только как жена, но и как мать. Ведь самое лучшее, что могут сделать родители для своих детей, – это любить друг друга.

Мне кажется, что самый здоровый вариант – это когда комфортно во всех своих ролях: и мамы, и жены, и просто женщины. А вот когда одну из этих ролей задвигают куда подальше, то ничего хорошего не жди. И кстати, совершенно необязательно шляться по гостиницам, если у вас один маленький ребенок, который в 21:00 уже спит. Вы можете хоть каждый день устраивать с мужем свидания на кухне. Или в спальне. В общем, у себя дома, не нанимая няню.

У нас с Колей такой возможности нет совсем. Мы не можем даже поговорить в тишине, потому что дома постоянно кто-то шумит, играет или дерется. У нас нет ни одной такой минуты (!) дома, когда мы можем спокойно попить чай или посмотреть кино. Когда Тихон засыпает, мы занимаемся со старшими, потом укладываем их (часто до 23 часов), потом убираем дом, доделываем дела. Потом вырубамся, едва коснувшись подушки. Поэтому, чтобы уделять время нашим с мужем отношениям, нам необходимо уезжать.

Все мои тексты на эту тему не о том, чтобы при каждой возможности сваливать от детей, нет! Они о том, что надо находить время и на личные отношения. Если вы можете это делать, не выходя из дома, – это обалденно! Но у нас так не получается, поэтому мы ищем другие варианты.

И не надо бросаться в крайности!

Одна крайность – это когда говорят: «Ну и что, что у тебя маленький ребенок! Будь добра – следи за собой, уделяй время мужу, интим пять раз в неделю, свидания и все дела – иначе браку конец!»

Вторая крайность – «Да это невозможно, какие еще свидания? Мне бы в душ успеть сходить, невозможно совмещать личную жизнь и детей!».

Но есть ведь кое-что посередине. Не выбирать, муж или ребенок, романтика или быт, а ставить вопрос по-другому: как после рождения ребенка нам заботиться о наших отношениях?

Никто ведь о них не позаботится, кроме вас.

Давай обсудим: анкета для пары

Мужчина и женщина лежат на кровати и смотрят в потолок. Мысли женщины: «Молчит. Не хочет разговаривать. Наверняка он уже разлюбил меня, у него есть другая. Отношения закончены».

Мысли мужчины: «Муха... муха на потолке. Как же она держится?»

Как же мы смеялись с мужем над этим анекдотом! Потому что это точно про нас. Я вечно додумываю, фантазирую, переживаю, что он молчит, задаю ему философские вопросы. А он в ответ: «Видела, какой необычный самолет пролетел?»

От моего додумывания нас спасает то, что мы научились открыто обсуждать абсолютно все, а не только модели рюкзаков сыну-первокласснику. Мне часто пишут женщины, рассказывают о своих проблемах с мужем, на что я спрашиваю: «А с мужем-то вы говорили об этом?» И понимаю, что нет. То есть в современном мире порой легче написать какому-то блогеру в Инстаграм, чем сесть и поговорить с любимым человеком. Да и не знают пары, о чем говорить. Что важно, что не важно. После нескольких лет в отношениях вроде как неловко обсуждать какие-то «глупости».

Я предлагаю вам анкету для вас обоих, которая сделана с одной простой целью – пообщаться на отвлеченные от работы, детей и быта темы. Узнать друг друга получше и настроиться на романтический лад.

Мы с мужем тоже заполняли эту анкету – каждый свою. Отвечали на одни и те же вопросы, а потом обменялись листочками и читали ответы друг друга. Некоторые ответы заставили нас улыбнуться, а некоторые – задуматься. Например, было так:

Вопрос: «Самый приятный подарок от тебя – это...»

Ответ Коли: «Доброе слово, поглаживание, секс, время вдвоем, путешествия».

Мой ответ: «Mercedes GL, в котором лежит кольцо Тринити от Cartier».

Получился экспресс-тест: «Почувствуй себя меркантильной стервой».
Идем дальше!

Вопрос: «Чаще всего мы ссоримся из-за...»

Ответ Коли: «Ерунды!»

Мой ответ: «Твоей необязательности!»

То есть для Коли его необязательность – это суцая ерунда. Чего я бешусь-то?

Вопрос: «Если ты попросишь, то я готов(а) на...»

Ответ Коли: «Все!»

Мой ответ: «Многое».

Коля готов на всё, а я – на многое, но не всё. И таких несостыковок было довольно много. Но не все они смешные. Некоторые были хорошим таким звоночком, чтобы обсудить наши отношения и лучше понимать друг друга.

Предлагаю и вам пройти этот опросник. Пусть каждый сначала ответит по отдельности, а только потом дадите почитать друг другу. Уверена, узнаете что-то новое.

Но помните: только от вас зависит, станете ли вы лучше понимать друг друга после этой анкеты, сделаете ли выводы, улучшите ли отношения или просто поссоритесь в хлам.

Для удобства здесь два одинаковых бланка анкеты, для вас и вашей половинки.

Экземпляр для нее

1. Самые классные моменты в наших отношениях – это когда...

2. Самый желанный подарок от тебя – это...

3. Меня расстраивает, когда ты...

4. Самое приятное воспоминание, связанное с тобой, – это...

5. Чаще всего мы ссоримся из-за...

6. Мне хочется от тебя больше...

и меньше...

7. Больше всего я хочу, чтобы...

8. Я хочу проводить совместное свободное время вот так:

9. Труднее всего нам прийти к согласию на тему:

10. Чтобы тебе было хорошо со мной, мне нужно...

11. Самое приятное, что ты можешь сделать для меня, – это...

12. Я злюсь, когда ты...

13. Я представляю нас в будущем так:

14. Твои лучшие качества – это...

15. Мне бывает сложно обсуждать с тобой свои эмоции, так как...

16. Больше всего я ценю, когда...

17. Мне кажется, ты хочешь, чтобы я проявляла свою любовь к тебе так:

18. Мне хочется делать для тебя:

19. Я благодарю тебя за...

20. Я хочу быть с тобой, потому что...

Экземпляр для него

1. Самые классные моменты в наших отношениях – это когда...

2. Самый желанный подарок от тебя – это...

3. Меня расстраивает, когда ты...

4. Самое приятное воспоминание, связанное с тобой, – это...

5. Чаще всего мы ссоримся из-за...

6. Мне хочется от тебя больше...

и меньше...

7. Больше всего я хочу, чтобы...

8. Я хочу проводить совместное свободное время вот так:

9. Труднее всего нам прийти к согласию на тему:

10. Чтобы тебе было хорошо со мной, мне нужно...

11. Самое приятное, что ты можешь сделать для меня, – это...

12. Я злюсь, когда ты...

13. Я представляю нас в будущем так:

14. Твои лучшие качества – это...

15. Мне бывает сложно обсуждать с тобой свои эмоции, так как...

16. Больше всего я ценю, когда...

17. Мне кажется, ты хочешь, чтобы я проявляла свою любовь к тебе так:

18. Мне хочется делать для тебя:

19. Я благодарю тебя за...

20. Я хочу быть с тобой, потому что...

Ответы на последние три вопроса повесьте на видное место и перечитывайте, когда будете в ссоре, когда будет казаться, что ничего теплого между вами не осталось, когда будет тяжелый период в семье. Это ваша сила.

Когда нам будет 85 (упражнение)

С годами мы не столь проворны —
Радикалит, мигрень, артроз.
Любви все возрасты покорны,
Но ограничен выбор поз.

В завершение этой книги предлагаю вам небольшое упражнение.

Представьте, что вам уже 85 лет. Вы прожили в счастливых отношениях всю жизнь. Люди восхищаются вашей парой, ставят ее другим в пример. Говорят: «Им так повезло друг с другом!» Закройте глаза сейчас. Представьте эту ситуацию. Представьте себя в 85, держащего за старческую руку своего любимого человека.

Вспоминаем школьную программу. «Любить» – это глагол. Глаголы отвечают на вопрос «Что делать?». Любить – это действие. Не везение, а действие!

Можно сколько угодно смотреть на милые пары, дружные семьи и думать: «Как им всем друг с другом повезло». Но в своей жизни придется не думать, а делать.

Я не знаю точно, что такое везение.

Зато я знаю, как пережить кризис после рождения ребенка, сплотившись одной командой вместе с мужем. И я знаю, как пройти этот кризис три раза.

Я знаю, как сложно выделить время на свидание, когда трое дошкольников требуют внимания.

Я знаю, что такое многомиллионные долги, которые появились из-за неверного решения мужа. И я знаю, как непросто заново выстроить доверительные отношения после этого.

Я знаю, как сильно можно ссориться из-за банальной усталости. Знаю, как потом мириться, чтобы не разрушить отношения.

Я знаю, как со временем уходит страсть, но я точно знаю, как ее вернуть. Я знаю, как смешно бывает устраивать час ласк после 10 лет совместной жизни, и знаю, что значит работать по ночам, чтобы сделать мужу шикарный сюрприз.

Я не знаю, что такое везение и любовь с первого взгляда. Но я знаю, что такое зрелая любовь и крепкие отношения, я знаю, какое счастье засыпать и просыпаться с тем, кого любишь давно, а не в кого влюбился вчера.

Вы часто пишете мне: «С вашей семьи надо брать пример! Такие отношения! Вам так повезло друг с другом!» А за этим «везением» стоят многочасовые разговоры, книги, тренинги, психологи и большое желание быть вместе счастливыми.

Почему мы это делаем? Думаете, потому, что мы все такие из себя эмоциональные и романтичные? Или потому, что у нас в отношениях все плохо и нужно срочно спасать ситуацию? Нет.

Мы заботимся о наших отношениях, потому что понимаем: счастливые моменты нашей жизни создаются нашими же руками.

Если вы не будете ездить на машине, однажды она не заведется. Перестанете заниматься огородом – он погибнет за пару лет. «Так мы же не делали ничего!» – скажете вы. Да, ребята, бинго! Именно поэтому машина и не заводится, а огород зарос сорняками.

Вы ничего не делали.

Семьи живут так, как будто ничего не может случиться с их отношениями, а когда что-то вдруг все же случается, делают вид, что это полная неожиданность.

Каждый человек, который прочитал эту книгу, не просто пришел в книжный магазин, а сделал шаг навстречу своим отношениям.

Для меня это главное! Спасибо вам за этот шаг к себе.

Спасибо каждому, кто сегодня взял ответственность за свои отношения на себя.

Послесловие

Любовь – это не когда «Я жить без тебя не могу!». Это когда я могу, умею хорошо жить без тебя, могу жить с другими, могу быть счастливым один, но хочу – с тобой.

Многим из нас после любовных сериалов, страстных телешоу и захватывающих книг про отношения мужчины и женщины своя жизнь кажется пресной. Мы разучились видеть любовь без драмы и страданий, радоваться друг другу в мелочах, мы уже не знаем, что такое – обычная, нормальная семейная жизнь. Без боли, без слез, без бушующих страстей, без киношных предательств, без бурных ссор и горячих примирений. Но в настоящих отношениях обычно нет никакой драмы, надрыва и жести. Только теплое чувство любви и благодарности за каждый прожитый вместе день. За каждый день, что еще будет.

Это самая обычная жизнь, в которой мой муж может просто спать, отвернувшись, и храпеть на весь дом.

Он может не стараться понравиться.

Он может быть уставшим. Ленивым. Даже злым.

Он может физически быть рядом, но эмоционально отсутствовать.

Он может и не быть рядом. Односложно отвечать на эсэмэски.

Он может ничего не делать и никем не быть.

Вот он – просто человек. Просто рядом. Он в этот момент не дарит цветы, не говорит пламенных речей, не совершает романтических поступков. Он просто спит, отвернувшись. И все равно он мной любим.

Нам кажется, что счастье – это какой-то бурный всплеск на фоне обычной жизни. Хотя на самом деле счастье – это и есть наша обычная жизнь. Помните, счастье не приходит. Приходит умение его видеть.

Настоящее счастье гнездится в простом:

В том, как он каждый вечер приходит с работы,

Как она наполняет уютом их дом
И как вместе они каждый вечер субботы.
Как она беспокоится, ел ли в обед,
Как ему интересно, о чем она пишет,
Как она разрешает не выключить свет
И как он соглашается сделать потише.
Как они строят планы на день и на год,
Как они иногда не мешают друг другу,
Как все в общем и целом неспешно идет
По однажды легко заведенному кругу.
Что же в этом чудесного? Это же быт!
Здесь кастрюли гремят и скрипят половицы.
Да, но именно здесь и возможно – любить.
И друг друга читать – до последней страницы.

(Автор – Марина Кунина)

Благодарю вас за то, что вы дочитали эту книгу до последней страницы.
Ваша Вика Дмитриева

Список рекомендуемой литературы

Что почитать, чтобы отношения стали лучше?

1. Джон Грэй «Мужчины с Марса, женщины с Венеры»
2. Гэри Чепмен «Пять языков любви»
3. Робин Норвуд «Женщины, которые любят слишком сильно»
4. Сьюзен Форвард «Токсичные родители»
5. Колин Типпинг «Радикальное прощение»
6. Мария Метлицкая «Дневник свекрови»
7. Сью Джонсон «Обними меня крепче»
8. Ицхак Адизес, Иехезкель Маданес, Рут Маданес «Союз непохожих»
9. Лоретта Грациано Бройнинг «Гормоны счастья»
10. Илия Шугаев «Один раз на всю жизнь»