

Лена Аверьянова

НЭН

нет, это нормально



лучшая книга о беременности
и воспитании детей
must read
для всех мам и пап

Елена Аверьянова
Нет, это нормально
Серия «#ЯЖЕМАТЬ:
книги для родителей»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=36630496

*Нет, это нормально:
ISBN 978-5-17-105110-5*

Аннотация

Родительство – очень интересное явление. И несмотря на то что вынашиванием и рождением детей мы занимаемся испокон веков, каждый день мы узнаем о родительстве что-то новое – и удивляемся. Современные родители испытывают гораздо большее социальное давление, чем это было раньше, сейчас во главу угла ставится «идеальность» родителя: как быть идеальной мамой, папой? как воспитать идеального ребенка? Вы не поверите, но ответ – «никак». Мы все неидеальны, и это нормально! В книге «Нет, это нормально» вы найдете ответы на все вопросы, которые раньше вам было неловко задать, или на которые другим было неловко вам ответить.

Содержание

НЭН-книга	5
Глава 1. Планирование	8
1. Как понять, что вы готовы стать родителями? (Никак)	10
2. Что необходимо сделать на этапе планирования беременности	14
3. Что стоит обсудить друг с другом до рождения ребенка	19
4. Как сделать секс с целью зачатия нескучным	23
5. Пять качеств, которые пригодятся вам, когда вы станете родителями	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Елена Аверьянова

Нет, это нормально

© Елена Аверьянова, текст

© ООО «Издательство АСТ»

*** * ***

НЭН-книга

Предисловие

Родительство – очень интересное явление. Мы занимаемся рождением детей с начала времен, но все еще не до конца изучили все тонкости вынашивания, появления на свет, воспитания и развития маленьких людей. Каждый день мы узнаем о родительстве новое – и удивляемся.

Когда я родила свою дочь, я четко ощутила эту удивительную и мощную связь с женщинами всех предыдущих поколений – своей семьи, всего мира. И это было очень странно: с одной стороны, мне казалось, что я буквально творю чудо в режиме реального времени, а с другой – я четко понимала, что делаю самую дикую, самую простую, самую понятную в контексте истории человечества вещь. Всего лишь произвожу на свет человека. Буднично, больно, потрясающе.

И вот, совершив это странное открытие и пережив этот незабываемый опыт, я стала матерью. И оказалось, что я понятия не имею, что надо делать. Потому что никакой инструкции к ребенку и собственному телу и разуму после родов мне отчего-то не выдали. Все пришлось познавать на собственной шкуре.

В процессе восстановления, ухода за ребенком и первыми робкими шагами в воспитании я поняла, что в обществе и

медиапространстве так редко, так мало и скомкано говорят о тех сторонах и гранях родительства, которые принято считать не слишком приглядными. А между тем, мы все с ними сталкиваемся. И наедине с трудностями, сопровождающими родительство, часто чувствуем себя одинокими и несостоятельными.

Так быть не должно. Современные родители, испытывающие гораздо большее социальное и моральное давление, чем наши мамы и папы, каждый день сталкиваются с огромным количеством вызовов воспитания. Родительство в XXI веке слишком сложно, чтобы преодолевать связанные с ним препятствия без должной поддержки.

Для того, чтобы держаться вместе и подставлять плечо, я с коллегами чуть больше года назад придумала проект «Нет, это нормально». Это медиа с обширным представительством в соцсетях, которое отвечает на те вопросы, которые другие родительские издания считают стыдными. Которое говорит с вами на одном языке и помогает с помощью чувства юмора (а часто и сарказма) идти по сложному пути родительства.

В этой книге я собрала несколько десятков своих текстов, которые выходили на сайте НЭН в разное время и затрагивали разные (и почти всегда непростые) темы. Здесь вы найдете истории и заметки не только о радостях и счастье родительства, но и его темных сторонах и проявлениях. Об этом правда нужно знать, потому что жизнь с ребенком устроена сложно – но интересно. И не забывайте включать чувство

юмора. Довольно скоро вы поймете, что в родительстве без него никуда.

Глава 1. Планирование

Планирование беременности – процесс волнительный. Он часто требует от обеих сторон сосредоточенности, физических и моральных сил, стрессоустойчивости и выносливости. Часто люди оказываются совсем не готовыми к тому, что иногда требуется много попыток, что разговоры о детях в какой-то момент начинают бесить, а бестактные вопросы застают врасплох. Небольшой экскурс в теорию и практику планирования поможет вам посмотреть на ситуацию под разными углами.



1. Как понять, что вы готовы стать родителями? (Никак)

Когда кто-то говорит: «Мы заведем детей, когда будем готовы», на мое лицо как-то сама собой наползает тень сомнения, которую я не могу скрыть даже за самым виртуозным покер-фейсом (на самом деле я полный ноль в этом деле). Потому что мне кажется, что никто никогда не готов стать родителем.

Родительство – явление, о котором нельзя заранее составить объективное мнение, потому что это даже не диван, который вы можете выбрать по набору характеристик. Родительство можно понять только уже по факту его появления в вашей собственной жизни. Ни опыт друзей, ни советы старшего поколения, ни смешные мемы в Интернете не способны объяснить вам суть жизни с ребенком, если у вас его еще нет.

Планирование беременности – всегда попытка сорвать джекпот в эмбриональном лото. Беременность – совершенно непредсказуемое состояние, которое каждая женщина переживает по-своему, даже если, погружаясь в общение в сообществе будущих родителей, над любой репликой готова орать: «И у меня так! И у меня».

По иронии судьбы, сама по себе беременность довольно часто никак не влияет на подготовку к рождению ребенка.

Потому что вы просто ходите с большим животом, страдаете от изжоги и все время хотите спать. Как эти, без сомнения, ценные этапы жизни способны научить вас родительству?

Конечно, есть всякие книги и журналы, которые довольно успешно и доходчиво объясняют вам матчасть, даже если вы до беременности понятия не имели о женской анатомии. Ознакомившись с рядом мнений по тем или иным принципиальным вопросам об уходе за ребенком, вы, допустим, решите, что хотите рожать без лишних вмешательств (без стимуляции и анестезии, например), с партнером, в определенном роддоме. Или постановаите на семейном совете, что будете кормить грудью, класть ребенка в отдельную кроватку (на кой черт вы ее тогда покупали и гонялись за скидками в период гнездования?) и откажетесь от пеленания.

Знаете, что будет потом? Потом вы уедете в первый попавшийся роддом на карете «Скорой помощи», партнерские роды не удадутся, потому что к этому не приспособлен родзал (и вашим партнером станет женщина, рожаящая на соседней кровати), а к моменту, когда схватки станут невыносимыми, вам еще и без предупреждения вкатят дозу синтетического окситоцина. Вы так охренеете от всего этого, что факт превращения в родителей покажется вам путешествием на выставку картин Сальвадора Дали на Луне.

Но и это еще не все. Вы вдруг обнаружите, что лактация – это не так весело, как изображено в той книге, которую вы прочли. И не так приятно. И вообще это какой-то дикий

ужас. И что у вас нет никакого желания таскать ребенка из кровати в вашу постель, и в лучшем случае все закончится тем, что вы придвинете его колыбель максимально близко к своей кровати (а в худшем – через пару лет вы проснетесь от того, что кто-то положил вам на голову мокрый подгузник).

Разумеется, я утрирую (но не совсем!). И не говорю, что родительство, особенно на первых порах, это дорога разбитых мечт и несбывшихся надежд. Напротив – это ежедневные открытия своих суперспособностей и подтверждение мысли о том, что родители – люди, которые знают о жертвах, самоотдаче и альтруизме все.

Вот я пишу этот текст, сидя около своей спящей дочери – рядом со мной при этом сборщик мебели шуршит винтиками и громыкает досками. Я охраняю дочь, чтобы, проснувшись, она не испугалась ни шума, ни чужого дядю в комнате. Надо ли говорить, что сижу я при этом на полу в ворохе коробок и бумаг и не развлекаюсь, как можно было бы подумать, а работаю? Ну разве можно быть к этому готовым?

Или вот имена. Блин, у всех ведь есть заготовки на тему «как мы назовем своего ребенка». Так вот, вы же знаете, что частенько люди ждут Максимов и Елизавет, а получают кого? Правильно, Леонидов и Катерин. Потому что пошли вы на хрен, вот почему. Никто не знает, как это работает.

Никто не скажет вам: «Вот список из 15 пунктов, выполни их все и станешь хорошим (ну или хотя бы терпимым) родителем». Потому что этот список бесконечен – мы все каж-

дый день преодолеваем себя, даже если утверждаем обратное. Мол, ох, мне так легко дается родительство! Ну okay, спорим, вашему ребенку три месяца, он у вас первый и хорошо спит? Я тоже такой была, до тех самых пор, пока у дочери впервые в жизни не поднялась температура.

Так что сколько ни примеряй на себя животик из свернутого в комок и засунутого под футболку свитера, это не приблизит тебя к разгадке тайны о родительстве. Мне кажется, что даже люди, имеющие по двое-трое-четверо детей, не совсем понимают, хотят ли они стать родителями. Они просто хотят испытывать эту сумасшедшую, дикую, почти животную любовь – снова и снова. Ну и чтобы эти черти как-то занимали друг друга.

А быть готовым к этой любви никак нельзя. Ее невозможно смоделировать. Ее можно только ощутить. И сделать, выносить и родить ребенка можно только захотеть. А быть готовыми к этому? Хм, вряд ли.

2. Что необходимо сделать на этапе планирования беременности

Предположим, что вы все-таки решились. И теперь пытаетесь понять, какие действия необходимо предпринять, чтобы подойти к первым попыткам зачатия ребенка подготовленными и уверенными в себе.

Врачи

Прежде всего обоим партнерам нужно пройтись по врачам. Начать необходимо с терапевта, который поможет вам понять, насколько вы здоровы, назначит исследования и анализы, чтобы выяснить: нет ли у вас проблем с повышенным давлением, нормальный ли у вас вес, нет ли анемии, требуется ли посетить узких специалистов, вроде кардиолога или флеболога.

Потом, разумеется, нужно обратиться к гинекологу (мужчинам – к урологу или андрологу), сдать анализы на инфекции половых путей, проверить состояние шейки матки и обязательно сообщить, что вы планируете беременность.

Кроме того, необходимо посетить стоматолога и вылечить кариес, если он есть. Во-первых, лишние дырки в зубах никому не нужны, а во-вторых, во время беременности они будут постоянным очагом инфекции в организме. Также необходимо озаботиться здоровьем десен, поскольку во время беременности под воздействием гормонов имеющиеся забо-

левания могут серьезно обостриться.

Сдайте анализ на TORCH-комплекс, который выявляет антитела к токсоплазмозу, краснухе, цитомегаловирусу и герпесу. Они опасны при первичном заражении во время беременности, поскольку могут стать причиной поражений внутренних органов ребенка, пороков развития, выкидыша и мертворождения. Обычно этот анализ входит в большой скрининг в первом триместре беременности, но лучше заранее знать, есть ли у вас антитела.

Если у вас есть питомцы, сводите их на ветосмотр. Убедитесь, что любимцы здоровы, не представляют опасности ни для вас, ни для будущих детей. Сделайте им все необходимые прививки и не затягивайте с этим. Если питомец ревнив, заранее познакомьте его с детскими вещами, типа подгузников, средств гигиены и одежды – животное должно привыкнуть к новым вещам и их запаху.

Таблетки

Если вы принимаете противозачаточные гормональные препараты, от них нужно отказаться месяца за три до первой попытки зачатия. Это нужно, чтобы цикл устоялся и чтобы вы могли сориентироваться в том, сколько он длится и на какой день придется овуляция (ее можно определить и с помощью теста из аптеки). Нужно понимать, что если вы пили таблетки довольно продолжительное время, цикл скорее всего уже не будет прежним – то есть если раньше он был 28 дней, то теперь вполне может удлиниться.

Начинайте принимать фолиевую кислоту для профилактики дефектов нервной трубки будущего плода. Пить ее нужно на протяжении всего времени планирования и первые 12 недель беременности.

Откажитесь от витаминных комплексов и косметики с ретинолом (витамин А), его переизбыток опасен для будущего ребенка.

Образ жизни

На этапе планирования необходимо перестать яростно тусоваться: бросайте пить, курить и употреблять запрещенные вещества. Все это вредит репродуктивному здоровью – например, табак отрицательно действует на сперматозоиды, снижая скорость их движения, что во время попыток зачатия принципиально важно.

Снизьте употребление кофеина. У врачей нет единого мнения насчет того, сколько кофе может выпивать будущая мать: кто-то говорит, что можно употреблять 100 миллиграммов кофеина в сутки, другие источники разрешают 200 миллиграммов. Так или иначе, на первых порах свою любовь к кофе нужно сдерживать – есть сведения, что большое количество кофеина может стать причиной выкидыша. Не забывайте, что кофеин есть не только в кофе, но и в чаях, газированных напитках и десертах.

Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций, ходите в кино (когда вы забеременеете, сидеть на одном месте полтора часа будет проблематично), встречай-

тесью с друзьями, путешествуйте, хорошо и с удовольствием спите, ходите в рестораны, запланируйте выходные с культурным досугом.

Деньги

Если есть возможность, начинайте копить: во время беременности вам, возможно, захочется пойти на курсы для будущих родителей, на йогу, заключить контракт на платные роды или оплатить присутствие доулы. Кроме того, подумайте, где вы будете наблюдать беременность – в муниципальной женской консультации или в частной клинике, нужны ли вам 3D-УЗИ и входит ли в стоимость контракта осмотра специалистами (во время беременности вам нужно будет посетить терапевта, ЛОР-врача и окулиста). Имейте в виду, что анализы без очереди можно сдавать в сетевых лабораторных центрах, на это тоже потребуются деньги.

Узнайте на работе, на какие выплаты вы можете рассчитывать в случае беременности – каков будет размер пособия по беременности и родам (позволяет ли ваша официальная зарплата рассчитывать на максимальное пособие), дает ли организация единовременную выплату на рождение ребенка и так далее. Выплаты зависят от стажа, размера белой зарплаты, районных коэффициентов, очередности рождения ребенка. В Сети довольно много всяких калькуляторов, позволяющих рассчитать сумму пособий.

Диалоги

Поговорите с близкими родственницами, у которых уже

есть дети. Начните с мамы. Спросите, как быстро ей удалось забеременеть, как протекала беременность, были ли осложнения, есть ли в семейной истории случаи выкидышей, родов малыша в тазовом предлежании, рождения близнецов. Собирая семейную статистику, вы поймете, что некоторые вещи имеют тенденцию к повторению, и сможете готовиться к своей беременности, исходя из полученных данных.

Поговорите по душам с партнером. Многие принципиальные вещи нужно решить еще на берегу, чтобы потом не охренивать друг от друга и не сталкиваться с недопониманием. Обсудите все, что считаете важным: партнерские роды, наблюдение в определенной клинике, выбор роддома, забота о малыше – скажите, на какую помощь вы рассчитываете и что вообще думаете о разделении обязанностей. Многие принципиальные вещи типа прививок, способа вскармливания ребенка, организации сна касаются обоих родителей, поэтому чем подробнее будут беседы, тем лучше. Не стесняйтесь говорить и о том, что вас тревожит и пугает, – фрустрация в период планирования неизбежна.

3. Что стоит обсудить друг с другом до рождения ребенка

Если вы сейчас планируете или ждете ребенка, вы наверняка обсуждаете кучу важных вещей – от витаминов до возможности рожать по контракту. Однако решить нужно не только те вопросы, которые касаются непосредственно беременности и родов, но и те, что определяют то, как вы будете жить после рождения ребенка. Если вы обсудите некоторые темы «на берегу», вы скажете себе спасибо за это уже в процессе родительства.

Отпуск

Да, многим кажется, что так называемый декрет – это исключительно женская забота. Но вообще-то это не так – любой близкий родственник ребенка может уйти в отпуск по уходу за ним. Кроме того, отцы могут взять отпуск сразу после рождения ребенка, вне зависимости от того, как долго они работают на конкретном месте и должности – иными словами, если вы устроились на новую работу вчера, а ваш ребенок родится завтра, послезавтра вы можете написать заявление на отпуск (можно взять до пяти дней за свой счет или оплачиваемый отпуск).

Желательно обговорить эти моменты заранее, чтобы женщина могла понимать, на какую помощь после родов может рассчитывать (и может ли вообще – обстоятельства бывают

разные). Кроме того, хорошо, если вы заранее узнаете, какие выплаты вам положены, какие бумажки нужны будут для отдела кадров и что нужно в одном, а что в нескольких экземплярах, – это сэкономит вам время и нервы после появления малыша.

Гостевая логистика

В переводе на русский язык: решите сразу, чья мама придет помогать первой. Часто молодые матери делают выбор в пользу своей, и их можно понять. Если молодой отец ни в какой отпуск в связи с рождением малыша не собирается, то решение о том, кто и в каком объеме будет помогать, лучше принимать молодой маме самостоятельно и исходя из своих интересов, представлений о прекрасном, уровня самообладания и опыта. Это решение не должно быть продиктовано семейной политикой: будущая мать не должна думать о том, какую сторону ей необходимо «уважить», даже если все вокруг говорят ей именно это. Более того, она вообще может сказать, что первые недели никого в своем доме видеть не хочет, потому что ей нужно привыкнуть к новой жизни. К этому все должны быть готовы.

Ночные бдения

Многие будущие отцы уверены, что тот, у кого грудь, и отвечает за ночной уход за младенцем, и даже не задумываются о том, чтобы встать на крик проснувшегося младенца и проверить, не пора ли поменять подгузник. Так и появляются возмущенные женщины, пишущие на форумах: «Как за-

ставить мужа вставать ночью к ребенку?» Просто надо с ним об этом поговорить. До того, как ребенок родится.

Стиль сна

Да, для многих опция совместного сна, к которой замученная ночными бдениями в одиночку мама приходит просто от бессилия, оказывается открытием. А на самом деле это только один из вариантов нормы режима сна с младенцем. Обязательно поговорите об этом – кровать, кровать, приставленная к взрослой постели, совместный сон или всего по чуть-чуть, – нужно знать, что есть больше одного способа уложить младенца спать. Потому что не всем нравится обнаруживать себя спящим на кухонном диване по причине несовпадения взглядов на стиль сна новорожденного.

Домашние обязанности

Смотрите на вещи реально: женщина с младенцем на руках далеко не всегда успевает приготовить ужин, развесить белье, помыть посуду и полы или чего там от нее еще ждут. Женщина должна знать, что она не участвует в соревновании на самый критический уровень усталости – и всегда найдет поддержку в лице своего партнера. Даже уставшего и голодного.

Принципиальные моменты ухода и воспитания

Способ вскармливания (надо понимать, что у женщины есть право выбора и возможность передумать), прививки, совместный досуг, няни и бебиситтеры, религия, ОМС или ДМС, грудничковое плавание, закаливание, теория привя-

занности, слип-трейнинг и все остальное, что вам кажется важным. Обязательно поговорите об этом – будет не очень прикольно, когда вы после рождения ребенка обнаружите, что живете вместе с фанатом доктора Спока или антипрививочником.

4. Как сделать секс с целью зачатия нескучным

На пути планирования беременности пары часто сталкиваются с одной принципиальной проблемой – секс с целью зачатия превращается в протокольное мероприятие без феерии, страсти и огня. Эми Кляйн из проекта Lifehacker написала текст о том, как сделать так, чтобы интимная жизнь на этапе планирования не была слишком формальной, а я его перевела. Сама она считает, что эти советы скорее подойдут женщинам, но мне кажется, что и мужчинам они будут полезны.

«Как насчет того, чтобы мои сперматозоиды встретились с твоей яйцеклеткой сегодня вечером?» – не спрашивает ни один мужчина на свете.

«Я на пике фертильности, дорогой, не желаешь ли внедрить в меня немного своего семени?» – этого не должна говорить ни одна женщина, независимо от того, как сильно она хочет ребенка.

Что же делает секс сексуальным?

- а) анонимность
- б) спонтанность
- в) тишина
- г) беспричинность.

Если ваш ответ «а», «б», «в» или «г», поздравляем, вы

выиграли приз! Но есть загвоздка: если вы пытаетесь зачать ребенка, вас, скорее всего волнует следующий вопрос: что же делает секс несексуальным?

а) составление расписания соитий в зависимости от овуляции

б) разговоры об овуляции

в) мысли об овуляции во время секса

г) воздевание ног вверх после секса с целью увеличения шансов на зачатие.

Давайте начистоту: как только секс превращается из забавы в процесс с целью зачатия, все удовольствие пропадает. Но ведь это необязательно. Вот как можно сделать секс сексуальнее в период планирования беременности.

Оставьте теорию за пределами спальни

Возможно, вы каждый день измеряете базальную температуру, пишете на палочку с целью выяснить, овулируете ли вы (но если вы знаете, как это работает, хотелось бы выразить вам слова благодарности), но не стоит говорить об этом в спальне. Вы же не обсуждаете ужин или офисные интриги, когда ложитесь в постель, чтобы заняться сексом. Так что оставьте вязкость влагалищной слизи в покое.

Поменьше говорите о зачатии

Скорее всего, это прозвучит абсолютно по-сексистски, но я, как человек, который в течение нескольких лет пытался завести ребенка, теперь сожалею о том, что обсуждала с мужем все – все свои мысли, все графики и ощущения. Это

вредит процессу и убивает всю тайну (но на то оно и супружество, так ведь?) Лучше бы я делилась впечатлениями с другой или другой женщиной, которая тоже пыталась в то время зачать ребенка. С другой стороны, у всех разные отношения. У меня есть подруги, мужья которых участвовали в каждом обсуждении. Но даже они не приносили разговоры о зачатии с собой в постель.

Пусть все идет своим чередом

Если вы уже начали лечение от бесплодия, то ваш секс сейчас фактически не имеет цели закончиться зачатием. Скорее всего, сексом вам можно заниматься в дни, далекие от вашего «окна зачатия». Так действуйте! Считайте, что вы практикуетесь.

Составьте график бесед

Чтобы вы оба были вовлечены в процесс, но не мешали ему, составьте график – раз в неделю или раз в менструальный цикл, – согласно которому будете обсуждать свои успехи, страхи и тревоги. Это не только поможет обоим партнерам быть включенными в ситуацию, но и поспособствует мягкому отделению теории от практики.

Держите разум в сексуально заряженном состоянии

Говорят, сексуальность – в голове. Как вам подготовить свой разум к особенной ночи (или утру)? Медитируйте. Сконцентрируйтесь на удовольствии. Сфокусируйтесь на своем партнере. Пофантазируйте (о Райанах, так ведь?)

Будьте снисходительны к себе

Да, сейчас вам трудно. Вы бы хотели быть одной из тех пар, которые говорят: «Ой, да мы даже не планировали, просто как-то само собой получилось, и теперь мы беременны», и поэтому вам трудно сохранять спокойствие, не нервничать, не танцевать с бубном вокруг своего цикла, не психовать и не думать о том, что происходит с вашим телом. Или телом вашего партнера. Дайте себе передышку, примите тот факт, что секс сейчас не может быть столь же волшебным, как тогда, когда вы не собирались завести ребенка. Такова жизнь. Все равно занимайтесь сексом, продолжайте.

Отыщите в ситуации светлую сторону

Скажу вам честно: не так уж много хорошего в том, что вы не беременеете, когда так сильно этого хотите. Но кое-чем все-таки можно наслаждаться. Например:

- а) тишиной и спокойствием в доме, которая позволит вам заниматься сексом когда угодно
- б) упругим телом, пока не тронутым деторождением
- в) сном.

Ну вот, вроде все. Но есть и хорошие новости – и под хорошими я имею в виду «жизненные уроки, извлеченные из ситуаций, с которыми мне бы хотелось просто не иметь дела в жизни», – когда у вас появится ребенок, или два, или три и дома будет беспорядок, а они будут вопить, вы всенепременно станете профессионалом по тому, как сохранить свою сексуальную жизнь сексуальной.

5. Пять качеств, которые пригодятся вам, когда вы станете родителями

Вы уже выбрали имя. Купили кроватку. Даже, быть может, заключили контракт с роддомом. Разработали план эмиграции. Но вот о том, как подготовить разум, чувства и мировоззрение к появлению ребенка, наверняка забыли? НЭН спешит на помощь и предлагает вам небольшой список умений, которые пригодятся вам, когда ваши малыши родятся.

Терпение

Если сейчас вы думаете, что вы чемпионы по терпению, спешим огорчить – ребенок покажет, что даже ваша железобетонная выдержка способна дать трещину в самый неподходящий момент. Оговоримся сразу: терять терпение, заботиться о младенце – нормально. Лучшее, что вы можете сделать в подобных ситуациях, – оставить ребенка в безопасном месте, выйти оттуда и перевести дух. На это у вас уйдет всего несколько минут, зато ребенок останется цел – вы не будете орать, трясти его или отпихивать от себя. Ловля себя в моменты, когда терпению приходит конец, и станет лучшим проявлением терпения. К тому моменту, когда ребенок подрастет, вы уже прокачаете свое терпение и, возможно, даже познаете дзен.

Чувство юмора

Серьезно. Без шуточек. Психологи, в том числе Екатери-

на Мурашова, советуют мобилизовать всю свою самоиронию к тому моменту, когда вы родите ребенка. Умение посмеяться над собой будет выручать вас в самых разных ситуациях – независимо от того, написал ли ваш отпрыск вам в лицо или разрисовал себе живот перманентным маркером. Чувство юмора поможет вам сориентироваться и направить мысль в нужное русло, например: «Ну хорошо, что не в рот!» Или «Ну ладно, можно спрятать эти художества под футболкой, и никто не заметит».

Умение ждать

Казалось бы, это то же самое терпение. Но нет. Терпение пригодится вам, когда ваш замечательный во всех отношениях малыш закатит вам истерику посреди улицы (в этот момент у вас в руках будет его самокат, пакет с продуктами, звонящий телефон и подтаивающее мороженое). А умением ждать вы воспользуетесь тогда, когда вам захочется поскорее дать ему прикорм, посадить его на диван, обложив подушками, научить его ходить, заставить его есть, поскорее отправить его в сад, проколоть ему уши. Ну вы поняли, да? Подождите.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.