

● Светлана Мачина

ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ
СДЕЛАТЬ РЕБЁНКА
СЧАСТЛИВЫМ, ИЛИ
#АЛЁНКАБУДЕТМАМОЙ?!)



Светлана Мачина

**Единственный способ сделать
ребёнка счастливым, или
#алёнкабудетмамой?!**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

Мачина С. В.

Единственный способ сделать ребёнка счастливым, или #алёнкабудетмамой?!) / С. В. Мачина — «ЛитРес: Самиздат», 2018

ISBN 978-5-532-11316-9

Есть ли жизнь после рождения ребёнка? Страшно ли стать мамой? Алёнка, молодая девушка, делая сложный выбор – оставлять ребёнка или нет – оказывается на семинаре по счастливому родительству и узнаёт много нового. Что такое счастье, и надо ли торговаться с ребёнком? Существует ли мать-одиночка? А ребёнок без плача? Какой ребёнок самый лёгкий, и чем плохи идеальные родители? Надо ли ребёнка воспитывать, и что такое интеллектуальные тренажёры? Как создать идеальное пространство для малыша, и может ли он устать? Чем заняться с полугода до трёх лет? Где искать ключик, и как сделать так, чтобы родительство превратилось в захватывающее приключение?

ISBN 978-5-532-11316-9

© Мачина С. В., 2018
© ЛитРес: Самиздат, 2018

Содержание

Единственный способ сделать ребёнка счастливым	5
Алёнка	6
Рекогносцировка	7
Очень странная группа	8
Давайте знакомиться	9
Усадьба	10
Для кого эти курсы	11
“Нельзя”, или “Э-лек-три-чес-тво”	12
Сколько может быть “Нельзя”	13
“Нельзя!” или “Аккуратно”?	14
Тёмочка, домой!	15
Алёнка. Грустные мысли	16
Практическая пятиминутка: “Нельзя” и “Нельзя”	17
Жизнь закончена!	18
Отсутствие бутылочек и сосок – это ваша свобода	19
Контакт первого полугодия	20
Смотрите на мир через призму ребёнка	21
Про музеи	22
Петров-Водкин	23
Плач	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Единственный способ сделать ребёнка счастливым

“Единственный способ сделать ребёнка счастливым – стать счастливой самой”, – прочитала Алёнка надпись на электронной доске и одновременно услышала то же самое в наушниках: “Единственный способ сделать ребёнка счастливым – стать счастливой самой”...

Слово “Единственный” на доске было ярко выделено и сразу бросалось в глаза.

“Ну, вот, – разочарованно подумала девушка. – Стоило лететь в такую даль, чтобы услышать очередную мантру, не имеющую отношения к жизни”.

Алёнка даже посмотрела расписание автобусов и самолётов: может, есть шанс сбежать отсюда, не дожидаясь этих самых занятий? К огромному её сожалению, ближайший самолёт был только в понедельник.

“Придётся потерпеть”, – подумала девушка и тяжело вздохнула.

Алёнка

Алёнка сама не понимала, зачем и как она оказалась в этой Усадьбе. Более того, девушка совсем не была уверена, что ей вообще хоть когда-нибудь пригодится то, что услышит здесь: вопрос “хочет ли она этого ребёнка, нужен ли он ей” оставался мучительным и нерешённым.

“Я буду мамой?” – спрашивала Алёнка сама себя по сто раз на дню.

“Алёнка будет мамой?” – издевательски вторили ей окружающие звуки города и природы. Девушка изо всех сил вслушивалась в эти звуки, пытаясь поймать подсказку, но всё было тщетно. Уверенный и понятный ответ никак не приходил.

Алёнку пугала неизвестность, но больше всего, до дрожи в коленках, девушку страшила сама мысль о том, что кто-то будет участвовать в её жизни и влиять на её планы.

В свои двадцать семь Алёнка давно уже вышла из-под опеки родителей, отношения с молодыми людьми редко продолжались дольше двух-трёх лет, кошки-собаки-мышки закончились в раннем детстве. Животные требовали слишком много к себе внимания и не позволяли вести привычный образ жизни.

Алёнка, или Алёна Алексеевна, как называли её в офисе, любила свою независимость. Девушку грела сама возможность резко собрать чемодан, или даже небольшой рюкзачок, и оказаться через какие-нибудь шесть-семь часов в новом месте. Не важно, был ли это монастырь недалеко от Энска, горная вершина Алтая или просто открытие нового театрального сезона. И тут... это... как снег на голову...

Собственно говоря, её планы уже были нарушены – вместо традиционных выходных с друзьями она оказалась здесь.

Девушка привычно огляделась. “Рекогносцировка ещё никогда никому не мешала”, – вспомнила Алёнка слова школьного тренера по спортивному ориентированию. Нужно было понять, где она находится и с кем проведёт ближайшую неделю.

Рекогносцировка

Компания была достаточно разношёрстной. Алёнка даже не могла представить себе, где бы ещё она могла оказаться в такой компании. В поезде? Но вон та “мадам”, чопорно наблюдающая за всеми с последней парты, явно только что вылезла из “Мерса” и ничем, кроме бизнес-класса, никогда не летала. По крайней мере, последние лет пять. Интересно, что она здесь делает? Какой у неё срок? Или она только собирается завести ребёнка? А, может, у неё уже есть дети?

Алёнка слышала много отзывов об этой школе-усадьбе и конкретно об этих курсах. Отзывы были от совершенно разных людей, но, как ни странно, только восторженные.

“Хэпшимама”, как иногда шутили называли эти курсы, проводилась в Усадьбе всего два-три раза в год, и попасть сюда было довольно сложно.

Официально курсы назывались “Курсы осознанного родительства с Аделаидой Ивановной”. Алёнку подкупило слово “осознанного”. Здесь, по её мнению, должны были дать чёткие указания “как-когда-что”, нарисовать конкретные планы, начертить графики, дать методические рекомендации... А вместо этого: “Единственный способ сделать ребёнка счастливым – стать счастливой самой”...

“Придётся потерпеть, – ещё раз подумала Алёнка. – Выходные всё равно уже пропали”.

Очень странная группа

Девушка ещё раз огляделась по сторонам. Действительно, очень странная группа.

Одна, явно, “старородящая”, лет этак тридцать пять или около того. Выглядела она, конечно, моложе, но глаза выдавали возраст. Было видно, что женщина вполне успешная, имеющая большие планы на жизнь, и ребёнок, скорее всего, тоже оказался “не совсем ожидаемым”. На блузке у женщины был приколот такой же, как и у всех, голубовато-серый бейджик с именем. “Жанна”, – прочитала Алёнка и продолжила рассматривать класс.

Две совсем молоденькие девушки лет пятнадцати – семнадцати. Одна, судя по одежде, представляла собой “зажиточное сословие”, другая же была одета гораздо проще. Возможно, они были направлены сюда комиссией по несовершеннолетним. Последние годы практиковались разные способы заботы о жертвах насилия. В том числе, и обучение на таких курсах. У первой на бейджике было написано “Гуля”, у второй – “Уля”.

“Смешно, – подумала Алёнка. – Им только Оли и Поли не хватает”.

Ещё одна молодая женщина лет двадцати пяти грустно сидела в углу кабинета и так же грустно хлопала глазами, почти не участвуя в том, что происходило в классе.

“Есения”, – прочитала Алёнка. – Какое необычное имя! Интересно, как её мама называет? Еська? Надо будет потом как-нибудь спросить. Хорошее имя для девочки.

Алёнка задумалась, но вскоре её внимание привлекли две высокие блондинки лет двадцати – двадцати двух. “Может, сестры?” – подумала Алёнка и уже хотела подойти к ним поближе, как в класс вошла “та самая” Аделаида Ивановна.

Давайте знакомиться

– Давайте знакомиться, – сказала Аделаида Ивановна. – Меня, как Вы уже поняли, зовут Аделаида Ивановна, и ближайшие несколько дней я буду учить Вас воспитывать детей.

“Класс” затих.

– Это, конечно, шутка, – продолжила она. – Поскольку воспитывать детей не надо, и этого никто не умеет. Мы с Вами будем просто готовиться к достойной встрече с этим чудом, с этим счастьем, которое “свалилось” на Вашу голову. Да, да! Именно свалилось! Даже если Вы всю свою жизнь готовились к этому, “это” всё равно всегда происходит “вдруг” и переворачивает всю Вашу жизнь. Постараемся сделать так, чтобы это счастье длилось... вечно! – улыбнулась она, и Алёнке почему-то стало спокойней.

Аделаида Ивановна была “женщиной без возраста”. Скорее всего, ей было около пятидесяти. Возможно, пятидесяти пяти. Для Алёнки, в её двадцать семь, все женщины старше сорока пяти шли в разряде “пожилых” (если не сказать – старых!). Но Аделаиду Ивановну трудно было отнести к старым. Скорее, “взрослая девушка”. Алёнка присмотрелась и поняла почему. Это глаза. Глаза женщины излучали такую энергию, которой могла бы позавидовать добрая половина Алёнкиных молодых подруг.

– Что мы часто слышим от окружающих? – ворвался в Алёнкины мысли энергичный голос Аделаиды Ивановны. – Воспитание – это тяжелый труд. Материнство – это Ваша обязанность. И так далее, и тому подобное. Неправда! Материнство – это счастье. Воспитание – это не тяжелый труд, а огромное удовольствие! Но только в том случае, если Вы готовы к нему. Именно этим мы и будем с Вами здесь заниматься.

– Готовиться к счастью? – хохотнула с задней парты Оксана, задорная брюнетка лет двадцати пяти.

– Так точно! – улыбнулась Аделаида Ивановна.

– А почему здесь “Вы” написано с большой буквы? – спросила с ученической прямоотой Уля, указав на доску: – “Если Вы готовы к родительству”. Нас же много! Значит, нужно с маленькой!

– Много. Но разговаривать я буду конкретно и персонально с каждым из вас. Очень хочется донести свои мысли до каждого-каждого! Поэтому и обращаюсь к каждому лично и с большой буквы, – пояснила женщина.

– Понятно, – сразу оценили такой подход девушки.

– Заниматься будем с девяти до пяти с небольшим перерывом на чай и большим перерывом на обед. Всё остальное время можете проводить как хотите. Единственное ограничение – нельзя покидать территорию Усадьбы.

Усадьба

Усадьба была небольшая. Дом состоял из нескольких комнат, соединенных просторными коридорами, и великолепной застеклённой террасы. В одной комнате проводились занятия, в другой располагалась столовая, а остальные предназначались для проживания “учеников”.

Сад вокруг дома был устроен весьма оригинально, но привлекательно. Постепенно Алёнка поняла, что это был сад, в котором каждый пяточок отражал идеальное место для прогулки ребёнка того или иного возраста.

По всему периметру сада шла дорожка шириной “в две коляски”. Здесь совсем не было ступенек – только лёгкие пологие спуски и подъёмы. Позже Алёнке удалось понаблюдать за гуляющими там “мамашами”, и она смогла по достоинству оценить удобство таких дорожек.

Многие мамочки не теряли времени даром – они самозабвенно что-то декламировали; пели почти в полный голос детские, и не очень детские, песни; разговаривали с ребёнком на разных, в том числе иностранных, языках.

Дети тихонько посапывали в колясках или улыбались, как будто ободряя мамины эксперименты.

“Надо взять на заметку и найти похожее место для прогулок, – подумала девушка. – Давно хотела выучить французский, но всё как-то не хватало времени. Буду петь ребёнку французские песенки. Пусть привыкает”.

По центру сада шли стандартные детские “городушки” для детей постарше. Алёнка с удовольствием рассматривала яркие лесенки, багуты, горки и необычные качели. “В моём детстве таких не было!” – завистливо подумала девушка.

В самом дальнем углу сада располагалась своеобразная дендрарий-оранжерея. Здесь в изобилии росли различные сорта деревьев и кустарников. Алёнка узнала дуб, рябину, калину, берёзу, клён... Названия большинства кустарников были ей незнакомы, но на каждом из них висела заботливо подготовленная табличка, на которой находилось не только название растения, но и краткая информация, позволяющая рассказывать ребёнку про это дерево или кустарник, не заглядывая в справочники или Интернет.

Для кого эти курсы

– Про кого наши курсы? – спросила Аделаида Ивановна, обращаясь к девушкам, и сама же ответила: – Наши курсы про маленьких Человечков от полугода до трёх лет.

– Для кого они? – продолжила она брать интервью у самой себя. – Для всех, кто имеет ребёнка или только собирается стать счастливым родителем.

– Здесь только мамы? – поддержала игру в интервью Жанна.

– Мамы в первую очередь, но курсы открыты для всех, кто любит и ждёт ребёнка. Или просто помогает ему расти. Чем больше людей из окружения малыша станут единомышленниками, тем проще и легче будет всем. Не придётся спорить и объясняться по каждому незначущему поводу.

– А зачем нам всё это сейчас? Придёт время, тогда и подготовимся! – почти возмутилась Уля.

– Закономерный вопрос, – быстро отреагировала Аделаида Ивановна. – Если это про детей от полугода, зачем слушать это сейчас, когда у многих из Вас ребёнок ещё даже не родился? Во-первых, когда ребёнку будет полгода, Вам, скорее всего, некогда будет разъезжать по курсам, а второе, и самое главное: Вы должны быть во всеоружии ДО того, как всё это понадобится в жизни.

– Заранее? – удивилась Оксана.

– Вот именно. Подготовиться надо заранее, а то рискуете не успеть. Вопросы всегда возникают “вдруг”. Ребёнок растёт постоянно, незаметно и рывками. Ещё вчера он только спал и ел, а сегодня уже ползает по всей квартире и лезет во все дырки. Ещё вчера он терпеливо и смешно повторял за Вами отдельные короткие слова, а сегодня делает самостоятельные выводы и ждёт вашей реакции.

– Что-то я ни одного папы не вижу! – хихикнула Оксана.

– Действительно, папы и дедушки бывают здесь крайне редко, – согласилась Аделаида Ивановна и продолжила: – А жаль. Мужское участие очень важно. Как для мальчиков, так и для девочек. Но мы подготовились и к этому. По окончании курсов Вы получите основные материалы в бумажном варианте. Таким образом, Ваши домашние, и папы в том числе, смогут не просто выслушать Ваши восторженные рассказы, но и сами прочитать наши рекомендации.

– А что, просто скачать в электронном виде нельзя? – разочарованно протянула Гуля.

– Можно. Но лучше иметь на столике бумажный экземпляр, чтобы использовать книгу не только как энциклопедию, но и как интересного собеседника.

– Собеседника? – удивилась за всех Оксана.

– Конечно. Бумага позволяет делать пометки, выделять важные или неожиданные мысли, спорить, записывать аргументы...

– А... Ну, тогда, конечно... Спасибо, – согласились все, а Аделаида Ивановна продолжила объяснять.

“Нельзя”, или “Э-лек-три-чес-тво”

Итак, подготовиться надо заранее. Именно поэтому мы и говорим об этом сейчас. Потому что когда Ваш ребёнок первый раз полезет в розетку, Вы должны знать как на это реагировать и что сказать, а не бежать спрашивать совета у “старших” или Интернета, – улыбнулась Аделаида Ивановна.

Первый раз – самый важный. Скажете твёрдым голосом “Нельзя”, и больше у Вас никогда не будет проблем, связанных с этим предметом. Ни-ког-да! Упустите момент – тогда держитесь: проблема будет каждый раз, как только ребёнок видит этот предмет.

Тут важно всё. Я не зря сказала: “Твёрдым голосом”.

Если голос будет шутливым, то ребёнок решит, что это игра, и, возможно, даже захочет повторить эту игру ещё и ещё раз.

Если голос будет истерическим – чуть лучше. Лезть не будет, но может испугаться и заплакать. Страх нам не нужен. Нам же с Вами нужен “психологически устойчивый тип”, не так ли? – добавила Аделаида Ивановна, цитируя “умную” формулировку какого-то “умного” журнала.

Итак, голос должен быть твёрдым. Через полчаса состоится наша первая “Практическая пятиминутка”. Будем учиться говорить тем самым нужным нам “твёрдым голосом”. Не хихикать. Не орать. Не визжать. Го-во-рить.

Кстати, обратите внимание, что ребёнок будет испытывать Вас на прочность. То есть, смотреть, насколько серьёзно это Ваше новое “Нельзя”. Испытывать первое время будет часто. Смотреть будет пристально и очень внимательно.

Проверяет. Смотрит в глаза. Отведёте глаза – всё, он победил. Улыбнулись – то же самое. Сдержитесь! Всё, что от Вас требуется – один раз сказать твёрдое “Нельзя!”. И забыть про эту проблему раз и навсегда.

Сколько может быть “Нельзя”

– А дальше самое главное. Как Вы думаете, сколько может быть “Нельзя”? – Аделаида Ивановна с любопытством посмотрела на девушек.

– Я думаю, что таких “Нельзя” не должно быть много, – предположила Жанна.

– Совершенно верно! Их не должно быть много. Более того! Их должно быть мало! – обрадованно закивала Аделаида Ивановна. – Иначе Вы получите не ребёнка, а запуганное задёрганное существо. Итак, запомним: “Нельзя!” говорится всего лишь в нескольких случаях. Первое: если есть угроза жизни ребёнку или кому-нибудь другому. Второе: если есть опасность сломать что-то ценное (особенно чужое).

– И всё? – изумились девушки.

– Ну, и последнее “Нельзя” появляется, если Вы не можете убрать из зоны доступа какой-то предмет, а ребёнок ещё слишком мал, чтобы читать ему лекции по физике или информатике.

– Например? Что это за предметы? – настаивали на конкретике девушки во главе с энергичной Оксаной.

– Обычно это такие предметы как телефон, компьютер, телевизор и тому подобные вещи. Они обязательно будут лежать или стоять на виду, привлекая внимание ребёнка. Если хотите избежать постоянных истерик – добавьте эти несколько предметов в список “Нельзя!” и навсегда забудьте о конфликтах с телефоном или пультом от телевизора, – объяснила Аделаида Ивановна.

– У моей сестры сын. Два года. Мой племянник. По выходным приходят ко мне в гости. Лезет везде! Постоянно говорим ему, что нельзя! Думаете, понимает? Ничего подобного! – громко перебила Аделаиду Ивановну Милочка, высокая и яркая блондинка с предпоследней парты.

– А вот тут – самая главная “хитрость”, – в голосе Аделаиды Ивановны послышались жёсткие нотки: – “Нельзя” – это значит “Нель-зя!”. И вчера, и сегодня, и завтра. Если Вы сегодня говорите ребёнку “Нельзя!”, а завтра разрешаете поиграть с телефоном “лишь бы не мешал”, то не удивляйтесь, что послезавтра Ваше “Нельзя!” уже не работает.

“Нельзя!” или “Аккуратно”?

– И в каком возрасте надо начинать говорить это самое “Нельзя”? – поинтересовалась Жанна.

– Обычно, первое “Нельзя!” зависит от того возраста, в котором ребёнок начал свободно перемещаться по квартире. И это понятно. В его кроватке или манеже таких “Нельзя!” не должно быть вообще. Это место, где по определению, можно ВСЁ.

– Конечно, – согласилась Жанна.

– Следующий этап – его комната или его уголок. Позднее мы с Вами научимся превращать этот уголок в безопасное пространство, так что единственное “Нельзя!” в его комнате, видимо, будет связано с розетками и электричеством. А вот когда малыш начнёт передвигаться по квартире – тут уж держитесь! – весело произнесла Аделаида Ивановна и подошла к окну.

– Можно заранее сделать с ним экскурсию по квартире и посмотреть, что именно привлекает его внимание, – предложила девушка.

– Неплохая идея! – поддержала её Аделаида Ивановна и продолжила: – Итак, небольшой тест. Ребёнок лезет на диван. Что это? “Нельзя”? Конечно же, нет! Никакой угрозы жизни нет! Это самое обычное “Аккуратно!”

– Пусть лезет? – ужаснулись девушки.

– Пусть лезет! Но пусть знает, что всё его существо должно быть сконцентрировано на этой задаче.

– А если упадёт? – поинтересовался кто-то возмущённым голосом. Алёнка не успела рассмотреть, кто это сказал, но поняла, что возмущение было искренним.

– Ничего страшного! – резко ответила Аделаида Ивановна и добавила уже мягче: – Но поверьте мне, как только человек, даже такой маленький, берёт на себя ответственность за свою жизнь, он делает гораздо меньше глупостей, чем тогда, когда за него всё решают другие.

Тёмочка, домой!

– Это же относится к терморегуляции (то есть, холоду) и голоду. Если ребёнка с детства приучать к возможности регулировать свою одежду и количество еды, у него взрослого не будет проблем ни с перееданием, ни с переохлаждением. Знаете, какой мой любимый анекдот на эту тему? – Аделаида Ивановна игриво обвела класс.

– Какой? – оживились девушки.

– Тёмочка, – зовет мама. – Тёмочка, домой!

– Я проголодался?

– Нет, ты замёрз!

Девушки заулыбались, узнавая знакомую всем картину, доведённую до абсурда.

– Такие вот “Тёмочки”, за которых мама решает “проголодался” он или “замерз”, до конца жизни будут “тёмочками”, не умеющими брать на себя ответственность и в более сложных вопросах, – подвела итог Аделаида Ивановна.

– А что делать? – поинтересовалась за всех Оксана.

– Дайте ребёнку возможность выбора! – тут же ответила Аделаида Ивановна и пояснила: – Положите ему в рюкзачок две шапки, две пары перчаток, два шарфа – полегче и потеплее. Пусть он сам научится находить оптимальный вариант – тот, в котором ему комфортнее.

– А если он без шапки решит идти? – проворчала Милочка, видимо, вспоминая свои проблемы с племянниками.

– За один раз, даже если он пройдёт вообще без головного убора, уверяю Вас, ничего страшного не случится, а в следующий раз малыш уже сам попросит Вас надеть ему ту или иную шапку или шарф. Но очень важно: Он! Сам! Выберет этот шарф, и Сам! Попросит Вас ему помочь. Через некоторое время Ваша помощь ему будет уже не нужна, а, значит, Вы сэкономили себе пару-тройку свободных минут и массу нервов, – ответила Аделаида Ивановна.

– Причём, заметьте, не в ущерб ребёнку, а как раз наоборот, – неожиданно серьёзно согласилась с ней Оксана.

Алёнка. Грустные мысли

Начался перерыв. Во время занятия Аделаида Ивановна рассказывала всё легко и очень ярко. Слушать её было необычайно интересно, и Алёнка совсем забыла о своих переживаниях. Но как только объявили перерыв, грустные мысли вернулись.

Девушку очень напрягало всё, что происходило с ней последнее время, и она уже не представляла себе, как выбраться из всего этого кома противоречий, который навалился на неё со всех сторон.

Мама, которую Алёнка очень любила, в этом конкретном случае ничем не могла ей помочь. Решение нужно было принимать самой. Задача... Задача, которую нужно решить.

Алёнка любила решать задачи. Но там – в школе, в институте – задачи были не такие. Они были сложнее. И проще. Там с каждым найденным решением наступала свобода. А здесь от твоего решения появлялась “несвобода”.

Девушка вздохнула: “Хорошо бы, как в детстве, заглянуть в конец учебника и сверить ответ. Но учебника нет. И сверять не с чем. И не с кем...”

“Перерыв окончен, начинаем нашу первую “Практическую пятиминутку”, – услышала Алёнка и с облегчением вынырнула из своих мрачных мыслей.

Практическая пятиминутка: “Нельзя” и “Нельзя”

Та первая “практическая пятиминутка” запомнилась Алёнке очень хорошо.

Они громко, на все лады пытались сказать “Нельзя!” Но так, чтобы в нём не было злости, не было игры, не было приказания, а было твердое “Нель-зя!”

Оказалось, что это не так-то просто. Особенно когда слышишь, как кто-то говорит это тебе.

“Есть такие “Нельзя!”, в ответ на которые просто хочется сделать какую-нибудь гадость!”, – пошутила Оксана, и все дружно с ней согласились.

Жизнь закончена!

– Всё, что Вы услышите здесь, – начала Аделаида Ивановна новое занятие, – должно подарить Вам счастье. Счастье быть собой.

– Какое счастье? О чём Вы? Жизнь закончена! – встrepенулась Уля. – Всё! Дальше только пелёнки, распашонки, горшки, коляски, соски... Всё! Жизнь окончена. О-кон-че-на, – чётко проговаривая по слогам повторила она.

– Действительно, – поддержала Улю Жанна. – Моя мама тоже всегда говорила мне, что её жизнь закончилась в двадцать четыре, когда я родилась.

– Да бросьте! – почти возмутилась Аделаида Ивановна. – Жизнь только начинается! Вопреки широко распространённому у старшего поколения мнению, я лично считаю, что с каждым своим ребёнком женщина как раз получает замечательную возможность прожить ещё одну дополнительную жизнь. Но про это мы поговорим с вами позже. Возможно, дня через два, когда мы уже обсудим некоторые бытовые вопросы.

– Про соски и бутылочки? – уточнила Жанна.

Отсутствие бутылочек и сосок – это ваша свобода

– Про бутылочки и соски Вам расскажут в женской консультации и детских поликлиниках, а также многочисленных аптеках и детских магазинах, – начала Аделаида Ивановна.

– Они, кстати, делают на этом неплохие деньги, – заметила Оксана.

– Если хотите знать моё мнение, – продолжила начатый ответ женщина, – то я искренне считаю, что и соски, и бутылочки просто не нужны. Не нужны, и всё! Ваш ребёнок спокойно может вырасти и без них. И это не моя фантазия. Это мой опыт. Мой, и тех, кто мне поверил. Поверьте и Вы: отсутствие бутылочек и сосок – это Ваша свобода. А всего-то и нужно – посвятить первый год, или хотя бы первые шесть-семь месяцев ребёнку.

– Да! – возмутилась Милочка. – Хорошо Вам так говорить! Без бутылочек! А если молока мало? Или вообще нет?

– Давайте так, – мгновенно отреагировала женщина. – Вообще нет – это из области фантастики. Простая физиология работает так, что после родов начинает выделяться молозиво и потом молоко. У всех. И всегда. Так что вопрос только в том, как этот процесс не упустить.

– А что, есть способы? – усмехнулась Милочка.

– Конечно, – быстро ответила Аделаида Ивановна. – Природа обо всём позаботилась. Организм вырабатывает столько молока, сколько требуется ребёнку. Так что, лучший, и, пожалуй, даже единственный, способ увеличить количество молока – давать грудь ребёнку чаще.

– А расписание? – ужаснулась не очень молодая женщина, на бейджике которой Алёна смогла рассмотреть имя “Нина”.

– Какое расписание, если ребёнок голодный? – возмутилась Оксана.

– А чего давать, если молока всё равно нет? – поинтересовалась Жанна.

– Давайте, даже если, как Вам кажется, ничего нет, – подтвердила Аделаида Ивановна. – Тем самым Вы сообщаете своему организму, что молока не хватает и делаете своеобразный “заказ-запрос” на выработку дополнительной порции молока.

– Точно! – весело воскликнула Оксана. – У меня бабушка всегда так делала, когда корову раздаивала!

– Кроме того, – продолжила Аделаида Ивановна, одобрительно улыбнувшись словам Оксаны, – в три-четыре месяца начинается прикорм “с ложечки”, а к полугоду существует реальная возможность полностью заменить одно или два кормления едой с ложки или питьем из стаканчика.

Контакт первого полугодия

– Расскажите об этом поподробнее, – попросила Жанна и приготовилась записывать.

– Первое полугодие – тема другого семинара, – ответила Аделаида Ивановна. – Сейчас я хочу лишь подчеркнуть, что этот контакт первого полугодия Вам ничто потом не заменит. Вы будете не просто понимать ребёнка – Вы будете его ощущать. И маленького, и даже взрослого. Эти полгода даются именно для того, чтобы Вы поняли, кто у Вас родился... – Что он любит, чем дышит....

– Посвятите! – возмутилась Милочка.

– Когда я говорю “посвятите”, это совсем не значит, что я предлагаю Вам от всего отказаться, – пояснила женщина. – Как раз наоборот! Я предлагаю Вам быть свободной в своих действиях и не зависеть от таких мелочей как бутылочка и соска. У Вашего ребёнка есть Вы – и ему этого достаточно.

– Вы про грудное вскармливание? – уточнила Жанна.

– Совершенно верно, – подтвердила Аделаида Ивановна. – Но здесь и сегодня мы будем говорить немного о другом. Наши курсы про тех детишек, которым уже исполнилось полгода. Как быть с ними? Закрыться дома и похоронить себя заживо? Нанять няню

– И забросить ребёнка? – возмутилась Нина.

– Я предлагаю ещё одно решение: стать счастливой и получать удовольствие от всего, что происходит в Вашей жизни, – улыбнувшись, ответила Аделаида Ивановна.

Смотрите на мир через призму ребёнка

– Ни от чего отказываться не надо, – продолжила женщина через минуту. – Просто на время сместите свои приоритеты. Посмотрите на мир через призму ребёнка. Поверьте, беднее от этого мир не станет! Как раз наоборот! Это добавит ему яркость красок и почти забытое ощущение радости. От каждой птички, от каждого цветочка...

– От каждой травинки и машинки, – ехидно добавила Милочка.

– От каждой травинки и машинки, – эхом повторила Аделаида Ивановна. – От луны, отражающейся в луже, от увиденного на поле трактора и звука вертолётa в небе. Уверю Вас, это не надолго! К моему глубокому сожалению, этот период действительно достаточно короткий, и где-то в три-четыре года ребёнок тоже перестанет смотреть на мир такими восторженными глазами. Включится аналитика. Это тоже интересно. Но это уже совсем другой процесс! Ловите кайф от каждого процесса! Погружайтесь в него! Не бойтесь!

Про музеи

– Погружайтесь! А если я хочу путешествовать, в музеи ходить, в театры? – начала Жанна. Чувствовалось, что до сего момента она жила "чрезвычайно насыщенной" жизнью и совершенно не готова от всего этого отказываться ради ребёнка.

– Бары, кино, – насмешливо продолжила Оксана.

– Ну так и ходите! И путешествуйте! – откликнулась Аделаида Ивановна. – Не в бары, конечно, а в кафе и рестораны вообще без проблем! Вы давно в музее были? Сходите! Сейчас практически все общественные места представляют собой "рай для мамочек". В наше время о таком даже мечтать было невозможно.

– И в чём он, этот рай, выражается? – вредничала Жанна.

– Да хотя бы в том, что тишина перестала быть обязательным атрибутом музея. Очень много интерактивных выставок, позволяющих не только посмотреть, но и потрогать, поиграть...

– Побегать, попеть, – продолжила Оксана. Все засмеялись.

– И такие тоже есть, – улыбнулась Аделаида Ивановна. – Я с удовольствием хожу сейчас по музеям и вижу огромное количество детей и мам совсем с грудничками. Это, конечно, не значит, что Вы обязаны туда ходить. Это просто значит, что Вы можете это делать, если Вам хочется. Наш девиз: никакой послеродовой депрессии! Ребёнок – это возможность посмотреть на мир другими глазами. Вы удивитесь, сколько нового Вы откроете для себя в уже привычных вещах!

– Например?

– Ну, не знаю... Из последнего, наверно, это поход в Третьяковку и картина "Купание красного коня". Помните?

Петров-Водкин

– Кто помнит картину “Купание красного коня”? – Аделаида Ивановна весело посмотрела на класс.

– Петрова-Водкина? – поддержала разговор Марианна, начитанная женщина около тридцати, всегда готовая дать исчерпывающую информацию по любому вопросу. За глаза девушки называли её “Ходячей энциклопедией”.

– Да, Кузьмы Петрова-Водкина, – ответила Аделаида Ивановна. – Репродукцию с этой картины часто печатают везде. Так вот, вопрос на внимание: сколько на картине коней?

– Глупый вопрос! Один! Красный! У меня дома даже такой магнитик есть! – не выдержала Милочка.

– Ответ неверный! Три! А дома у тебя висит “фрагмент картины”! – засмеялась женщина.

– Как три?! А название? – обиделась Милочка.

– Название, получается, несправедливое, – подтвердила свой ответ Аделаида Ивановна. – Я просто последний раз ходила в музей с одной юной особой двух с половиной лет, которая обожает лошадок. Так она рассмотрела там всех коней – и красных, и белых, и желтых... Итого – три коня.

– Ну, это какой-то неубедительный пример, – протянула Оксана. – Вы могли эту картину и без неё рассмотреть!

– Могла, – согласилась женщина. – Но рассмотрела только с ней. Когда стала видеть мир глазами “любительницы лошадок”. А вообще – это удивительно, но любая мама Вам скажет то же самое: мозг “перенастраивается” и начинает смотреть на всё с учётом интересов ребёнка.

– Ну, хорошо, – нерешительно согласилась Жанна. – А если ребёнок в музее начнёт орать?

– Так мы с Вами здесь и собрались, чтобы не было этого самого “если”! – улыбнулась Аделаида Ивановна.

Плач

– Не знаю, существует ли на этом свете человек, равнодушный к плачу ребёнка. Во всяком случае, я к таким точно не отношусь, – продолжила Аделаида Ивановна после небольшого перерыва. – Именно поэтому я стараюсь сделать так, чтобы этот самый плач не произошёл.

– Не поняла, – подумала Алёнка.

– Не поняла, – эхом отозвался чей-то голос с последнего ряда. – Можно поподробнее?

– Можно, – согласилась Аделаида Ивановна. – Именно этому мы и посвятим следующие несколько занятий. Но начнём мы с коротких видеозарисовок. Попробуйте определить причины плача и предложить свой способ поведения для родителей этого ребёнка в этот самый момент.

На экране один за другим стали появляться рыдающие младенцы. Хотя, нет, младенцы были плачущие. Рыдающими были дети постарше. Начиная где-то с года. Особенно трагически истерили ребятишки в возрасте около двух лет.

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.