

*Когда вы будете идти только вперед,  
решать проблемы станет гораздо проще!*

# Яна ПОПЛАВСКАЯ

Встань и иди! **Иначе  
нельзя**



# **Яна Евгеньевна Поплавская**

## **Встань и иди. Иначе нельзя**

### **Серия «Psychology # Know How»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42534246](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42534246)*

*Встань и иди! Иначе нельзя / Я. Поплавская.: АСТ; Москва; 2019*

*ISBN 978-5-17-107620-7*

### **Аннотация**

Сколько бы мы ни говорили о человеческой уникальности, многие жизненные ситуации, в которых оказываются абсолютно разные люди – фантастически похожи. В книге известной актрисы, телеведущей и педагога – Яны Поплавской, разговор пойдет о соблюдении чистоты и доверия во взаимоотношениях между людьми. Особенную актуальность эта тема приобретает в контексте семейных отношений, отношений детей и родителей. Автор делится своим личным опытом женщины, матери двоих взрослых сыновей и просто человека, которому есть что сказать.

# Содержание

Предисловие	5
Я раньше думала, что любовью испортить нельзя	8
В любых проблемах с няней виноваты сами родители	14
Я прошла все круги ада со своим гиперактивным ребенком	27
Конец ознакомительного фрагмента.	35

# Яна Поплавская

## Встань и иди! Иначе нельзя

*Вселенная всегда дает шанс, который можно использовать для того, чтобы все исправить.*

Нарушение прав автора, правообладателя, лицензиара в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, включая, но не ограничиваясь УК РФ, КоАП РФ, ГК РФ влечет привлечение виновных к уголовной, административной и гражданской ответственности

Автор и издательство благодарят онлайн-проект LETIDOR, который способствовал появлению книги, и лично главного редактора Татьяну Силину.

Издательство благодарит автора за предоставленные фотографии из личного архива.

В оформлении обложки использованы фотографии Сергея Климкина и Андрея Гордеева.

© Поплавская Я. Е., 2019

© Оформление, ООО «Издательство АСТ», 2019

# Предисловие

Сколько бы мы ни говорили о человеческой уникальности, многие ситуации, в которых оказываемся мы с вами, фантастически друг на друга похожи. Особенно это касается отношений в семье.

Все статьи, которые вы найдете в этой книге, – это мой опыт как женщины, как родителя и просто человека, который, конечно же, совершал в жизни ошибки и учился как на своих, так и на чужих промахах. Порой ситуации описаны с чувством юмора, иногда с самоиронией, но всегда они дают возможность посмотреть на происходящее со стороны. А ведь увидеть проблему с другого ракурса, оказаться в так называемой зоне света крайне важно, потому что когда ты заперт в проблеме, ты страдаешь, не можешь нащупать границы и уж тем более найти выход.

Я не причисляю жизнь, я не говорю, что у меня все идеально, и я не уверяю, что знаю ответы на все вопросы. Я не даю категорических советов и никого не учу – я просто не имею на это право! По жизни я – переговорщик.

Я назвала эту книгу «Встань и иди!», чтобы каждый из вас понял – любую проблему, кроме фатальности, можно решить. Какой бы патовой вам ни казалась ситуация, нужно поговорить с родными, завязаться в узел, рассыпаться в прах, как рассыпаются фениксы, чтобы потом возродиться и идти

вперед. И тогда вы увидите, что рядом с закрытой наглухо дверью вдруг открылось окно, ощутите, что жизнь протягивает вам руку помощи. Когда вы решите идти только вперед, решать проблемы станет гораздо проще!

Безусловно, самая сложная работа – это работа над собой. Самый сложный бой – это бой с самим собой. Для того чтобы решить проблемы близких людей, вам необходимо понять, что вы не идеальны, что вы не истина в последней инстанции.

Сколько бы человек ни жил, он должен учиться. Самое главное, чему нужно научиться, – это любви и готовности к жертве во имя этой самой любви. Это только говорят, что нельзя научиться любить. Можно! Мы учимся этому всю свою жизнь. И когда наука любви оказывается постигнутой, в наших руках появляется потрясающий инструмент, которым можно пользоваться всегда. Это инструмент понимания, сострадания и готовность честно обмениваться опытом.

Для меня книга – это незримый диалог автора и читателя. Мне хочется, чтобы, читая, вы спорили со мной или соглашались, понимали, какой совет вам подходит, а какой – нет. Я надеюсь, что человек, который оказался в сложной ситуации (а жизнь, как бы она прекрасна ни была, каждый день требует от нас подвигов), найдет в этой книге насущную для себя тему, сможет разглядеть в моем опыте подсказку и хотя бы на толику лучше поймет себя и своих близких.

Наша история – это история помощи и разговора: разговора интерактивного, человеческого, без осуждения, разгово-

вора, наполненного любовью, состраданием и пониманием. Мы можем помочь своим детям пройти их жизненный путь с меньшими потерями и гораздо легче, чем проходили его сами!

# **Я раньше думала, что любовью испортить нельзя**

Я считаю себя адекватным родителем. Многие могут улыбнуться по этому поводу, мол, каждый родитель так скажет. Я преподаю 12 лет как в институтах, так и в частной школе, а потому с детьми обеспеченных родителей знакома не понаслышке и знаю точно, что формула «богатая семья – благополучная семья» далеко не всегда работает.

Дети обеспеченных родителей (прочный средний уровень и выше) – это та категория детей, которых любят априори. Их не просто любят, их залюбливают. Такие родители имеют возможность обращаться к психологам, читать умные книги, заниматься с коучами... А все почему – потому что у них нет единственного желания и перед ними не стоит единственная функция добыть денег и выжить. Когда человек выживает – он о таких «глупостях» не думает вообще. Ему нужно добыть кусок хлеба, одеть себя и детей, а завтра опять пойти на работу и принести копеечку домой.

Говорят, что любовью испортить нельзя. Я тоже раньше так думала. Но вот абсолютно честно на примере своих сыновей и детей друзей вижу, что можно!

Мы совершаем подчас очень большие ошибки из-за своей любви. Этой любовью мы детей обездвигиваем. Мы ограж-



даем сыновей и дочерей от очень многих вещей – нам кажется: да ладно, ребенок еще не вырос, не окреп... Мы даем им хорошее образование, возможность обучаться, хорошо их одеваем. И вроде бы дети наши становятся социализированными, они начитанны... Но тут происходит другая история – дети становятся безумно инфантильными.

Проблема инфантильности мужчин не имеет отношения к тому, что они не социализированы. Они могут найти работу, могут выполнять рабочую функцию на ура, но они все время ищут подпитку в виде родителя – мощного, вросшего корнями в социум, имеющего связи, занимающего хорошие позиции, добившегося очень многих результатов. Они всегда подспудно рассчитывают на то, что вот этот родитель решит любую их проблему: не хватает зарплаты – всегда есть запасной кошелек, не получилось в работе – можно рассчитывать на помощь семьи, не складывается в личной жизни – дома ты получишь сотню советов.

И эти благополучные, начитанные родители из прекрасных семей говорят: «Боже мой, мы думали, что вырастим детей и они станут абсолютно самостоятельными...» Но в большинстве своем это не так!

Немало примеров из жизни, когда взрослые люди отдают своим великовозрастным детям собственные большие квартиры, а сами довольствуются маленькой студией и принципом «мне-то немного надо, а вот ему тяжело». Это продолжается до конца жизни. Это как раз о том, что безусловная

любовь и желание решать за своего ребенка любые проблемы (начиная со школьной скамьи) обездвиживает детей.

А посмотрите, что происходит с детьми, которые приезжают из провинции. Моя подруга, очень известный художник, говорит: «Они палки налету перегрызают». Это очень хорошее выражение. У родителей в провинции любовь к ребенку есть, а вот возможностей нет. Эти девочки и мальчики готовы на все, ведь им не на кого рассчитывать, им некому помочь. Им просто нужно двигаться вперед и достигать результатов.

Так вот, можно ли испортить любовью? Можно!

Нельзя абсолютно все давать ребенку, даже если вы его безумно любите.

Как только вы начинаете с самого маленького возраста ребенку облегчать жизнь (сиди, Петечка, я тебе супчику налью, не нужно убирать в своей комнате, ты же очень устал) – начинается ваша проблема. И до конца жизни ваши взрослые дети будут мучить вас своей несамостоятельностью. Порой мамы мальчиков своей гиперопекой и экзальтацией меня пугают. Я не знаю, чем объясняется такое трепетное отношение женщин к сыновьям, но именно из-за этого потом возникают страшные проблемы. У мальчиков не складывается личная жизнь, потому что они рассчитывают на то, что женщина, находящаяся рядом, им должна.

Большинство мужчин почему-то априори считают, что женская половина населения – это некий фундамент, кото-

рый специально кладут под них.

Наблюдая ошибки многих женщин, которые воспитывали своих сыновей, видя рядом с собой своего прапрадеда, своего отца и отчима, я могу сказать следующее: это мужчина должен заботиться о женщине, это изначально было его функцией.

Однажды мама спросила у меня с укором: «Как ты воспитываешь своих сыновей?» А я ей ответила: «Как люблю, так и воспитываю». В этой фразе и есть ответ. Дело в том, что никто из нас не знает, как правильно жить – книга жизни не написана никем. И поэтому каждый из нас совершает свои ошибки.

Но я, понимая, что делаю ошибки, стала создавать сыновьям искусственные проблемы. Например, говорила, что ни у меня, ни у няни нет возможности сходить в магазин за продуктами, а потому ребятам необходимо купить по списку еды. Я никогда в жизни (за исключением моментов, когда сыновей не было рядом) не поднимала и не носила сумки даже до машины. Конечно, я могу это сделать, но установка всегда была одна: «Любимый, я женщина, а ты сильный и прекрасный мужчина».

Однажды мой младший сын Никита сказал: «А почему я должен убирать в своей в комнате? Придет няня и уберет, ведь ты же ей за это деньги платишь!» Я обалдела, но сказала ему: «Дорогой, няня с тобой находится для того, чтобы вы с ней общались. А деньги она получает потому, что у нее та-

кая прекрасная работа. Но если ты забыл, что няня тоже девочка, а не мальчик, и ты считаешь, что она должна убирать, когда ты лежишь попой кверху, этого не будет никогда!» В итоге мои сыновья, вне зависимости от людей, которые приходят убирать к нам или не приходят, моют полы, санузлы, выносят мусор. Установка всегда одна – самую тяжелую и грязную работу по дому должен выполнять мужчина. Потому что если он перекладывает это на женщину, то таким образом он женщину сносит с пьедестала.

Мой прапрадедушка, который был офицером царской армии, говорил мне, тринадцатилетней девочке: «Яночка, если ты родишь мальчиков, помни всегда об одном – мужчин жалеть не надо, мужчин жалеть нельзя, иначе это будет не мужчина, это будет баба. Это мужчина должен жалеть тебя и всю жизнь говорить тебе – ты моя королева!»

Я всегда помнила об этом. Я всегда себя чувствовала женщиной. Я не хочу себя чувствовать мужчиной. Я очень дорожу своим гендером.

И когда я вижу, что мама в одной руке несет портфель подростка, в другой сумку с продуктами и говорит «Сынок, устал, да, устал?», – я иду и думаю: боже мой, что же они делают со своими мальчиками?

Но я всегда благодарю своих сыновей за помощь, всегда отмечаю, что они – настоящие мужчины. Клим и Никита потрясающе готовят и умеют печь. Я научила их всему, потому что очень много времени проводила на съемочных пло-

щадках, а после смены в 12–15 часов сил не было ни на что. Мы договаривались следующим образом: тот в доме хозяин и заботится о семье, кто раньше приходит домой. Я научила их всему, потому что мне не лень учить.

Почему родитель дает ребенку то, что тот с криками и воплями требует? Потому что ему лень объяснять, ему легче дать, ему хочется заниматься своими делами. А мне проще научить, потому что я ращу сыновей не для себя, а для их собственной жизни, для того, чтобы они были к ней приспособлены. Разумеется, в будущем ребята столкнутся со своими проблемами, но я пытаюсь научить их всему, чтобы сыновья не потеряли свое мужское лицо! Но самая главная задача родителей состоит в том, чтобы позволить детям проживать свою собственную жизнь самостоятельно. А не чтобы мы жили их жизнью.

# **В любых проблемах с няней виноваты сами родители**

Начну с обозначения моей принципиальной позиции. Я уверена, что родители должны сами растить и воспитывать своих детей. Почему? Во-первых, потому что это ваша жизнь, а ваш ребенок, по большому счету, нужен только вам. Во-вторых, потому что в этом случае вам некому будет предъявлять претензий, что, мол, «вырос паразит какой-то». В-третьих, та самая социальная реклама «Весь в няню» не станет иллюстрацией к вашей жизни.

Согласитесь, очень сложно признаться самому себе, что вы просто хотите переложить материнскую ношу на другого человека.

О чем я говорю? О том, что делает большинство родителей, когда призывает на помощь бабушек и дедушек. Отчего-то у нас превратилась в норму позиция «сначала воспитаю ребенка, потом внука, потом займусь правнуками». Молодые люди настолько к этому привыкли, что заявление бабушек и дедушек о желании пожить для себя и готовности лишь изредка нянчиться с внуками воспринимается чуть ли не как предательство мирового масштаба.

А ведь если мы обратим внимание на европейских соседей, то там между старшими родственниками, детьми и вну-

ками очень простые отношения: они занимаются малышами, только когда захотят или когда смогут.

Да и в любом случае, если вам так несказанно повезло и ваши родители готовы помогать с маленьким ребенком, то стоит еще сто раз подумать, ведь попадать в зависимость от бабушки тоже не здорово...

Поэтому, я считаю, что няня (как человек, который помогает вам справляться с ребенком, а не полностью берет на себя вопросы его воспитания), – лучший вариант.

И у моего старшего сына, и у младшего были няни. Я так же, как и все родители, сомневалась, так же была настороже, так же ошибалась, так же прощалась с работниками. Но сейчас я могу сказать, что Оксана – няня Клима и Ира – няня Никиты для нашей семьи больше чем просто люди, которые помогали растить ребят.

Призываю всех мам и пап очень серьезно подойти к вопросу приглашения в вашу жизнь нового человека. Да-да, именно «приглашения» в жизнь. Взвесьте все за и против, подумайте, подходит ли вам такой вариант, а в случае положительного решения учитеесь строить отношения с новым для вашей семьи человеком.

Надеюсь, что мои наблюдения и рекомендации (подчеркну, в данном случае я основываюсь только на своем мнении и на собственном примере) смогут вам помочь и облегчат непростой выбор.

У старшего сына няня появилась, когда ему исполнилось

четыре с половиной года.

Признайтесь себе, ревнивый ли вы человек?

Знаю, что многие мамы расставались с работниками, потому что в один прекрасный момент понимали, что ревнуют своего ребенка к няне. Им не нравилось, что их сына кто-то чужой обнимает, они негодовали, когда их дочь вместо утренних объятий с мамой задавала вопрос: «А когда придет няня?»

Так вот, если вы ревнивы, то это ваша проблема.

Ревнуете – пригласите к себе в качестве помощницы какую-нибудь родственницу. Правда, в этом случае не исключено, что вы столкнетесь с другими проблемами, ведь зачастую с близкими людьми еще сложнее выстраивать отношения, чем с чужими.

Ревнуете сильно – решите на семейном совете, кто – вы или муж – сможете взять декретный отпуск, чтобы заниматься ребенком.

Кстати, очень часто ребенок привязывается к няне, если вы выполняете роль «приходящей мамы».

Я всем родителям советую посмотреть фильм «Дневники няни». Там рассматривается похожий случай. Ребенок привязывается к няне, которую играет Скарлетт Йоханссон. А в это время его мама занята исключительно собой и своими проблемами. Мне хорошо запомнился пронзительный монолог героини Скарлетт по этому поводу. Она обращается к матери мальчика: «Боже мой, что же вы делаете? Вы так нужны



ребенку, он так вас ждет. Понимаете, это будет всего один раз в жизни – эти руки, эти глаза, это совместное прочтение книг, радости, горести, болезни, победы, проигрыши...»

Как и всякое хорошее кино, эта картина подталкивает человека поразмыслить над своей собственной жизнью. Я понимала и чувствовала каждое слово в этом фильме, хотя эта история не про меня. Я – другая мама. Когда сыновья появились на свет, я понимала, что это любовь навсегда, что это самые дорогие для меня люди на свете.

А что касается ревности к няням, то мне не знакомо это чувство. Во-первых, я понимала, что няня – это человек, который помогает мне растить ребенка, позволяет заниматься профессией и зарабатывать деньги. Во-вторых, Клим и Никита всегда ждали меня. Я всеми силами старалась успеть домой, чтобы самостоятельно уложить детей спать. Для них няни были друзьями, соратниками, а я – мамой. Мы очень много разговаривали, много проводили времени в компании друг друга.

Для начала ответьте на вопрос, зачем вам нужна няня?

Перед тем как отправиться в агентство по подбору персонала или встретиться с людьми по рекомендации ваших знакомых, четко определите задачи, которые вы хотите поручить няне – сотрудник будет заниматься исключительно вашим ребенком или вы хотите нанять няню и для себя в том числе? Решите это для себя, чтобы потом не предъявлять человеку претензий.

Сначала люди берут няню для сына, а потом говорят: «А может быть, вы в магазин за продуктами сходите? А может быть, вы уборку сделаете? А может быть, вы борщ сварите?» А когда няня напоминает родителям, что вообще-то она няня, а не «сто в одном», люди обижаются.

Определите, чего вы ждете от няни?

Это очень важно для того, чтобы задать формат вашим отношениям. Если вы хотите, чтобы человек выполнял функции приходящего вспомогательного инструмента в процессе взращивания вашего ребенка (например, вы пригласили гувернера, который помогает школьнику делать уроки), тогда ожидайте, что между вами и няней будут формальные и довольно отчужденные отношения (пришел, свою функцию выполнил, ушел). В этом случае не рассчитывайте, что человек будет проявлять особую нежность и участливость к вашему чаду.

Помните, что отношения – это всегда работа двух сторон.

А то получается, что многие люди хотят взять в семью именно няню, ту самую Арину Родионовну, а на деле относятся к человеку как к собаке (в плохом понимании этого слова).

Не бойтесь доверять своей интуиции.

Здесь сложно давать советы. Но я всегда полагалась на свою интуицию, и она меня не подводила. Первая няня – Оксана – появилась в нашем доме, когда Климу было 4,5 года. Поначалу я таскала ребенка с собой на ночные репетиции в

«Современник», но потом, когда мы переехали и дорога от дома до детского сада стала сжирать катастрофически много времени, мы с мужем поняли, что без няни не справимся.

Помню, ко мне пришла молоденькая девчушка. Когда я узнала, что Оксане всего 16 лет, то опешила. Но мама Оксаны убедила меня в том, что ее дочь – идеальная для нас кандидатура (Оксана из семьи военных, у нее шестеро братьев и сестер).

И знаете, так и получилось. Оксана стала нашим лотерейным билетом.

Вместе с Климом они ходили в цирк, в театры, много гуляли. Она покинула наш дом, чтобы устроить свою личную жизнь. Тогда Климу было уже 11 лет.

Конечно, вы можете слушать рекомендации известных психологов, что обязательно нужно держать дистанцию с няней. Но я прекрасно помню, как моя близкая подруга, которая окончила психфак, призналась: «Когда я шла учиться на психолога, я думала, что передо мной до атомов откроется понимание, что из себя представляет человеческая психология, но в жизни все гораздо проще». Так и есть!

Мои отношения с няней Клима не напоминали схему «работодатель – исполнитель». Они были очень близкими и человеческими. И я от этого только выиграла.

Что касается первой няни Никиты – Натальи, то на ее кандидатуре настоял муж. Он уверял, что именно такая няня – зрелая (ей на тот момент было 55 лет), опытная (педагог по

образованию) сможет справиться с нашим гиперактивным сыном (я рассказывала об этом в одной из своих колонок на «Летидоре»). Лично мне Наталья не понравилась, несмотря на ее премилую улыбку. Я нутром чувствовала, что надолго она у нас не задержится.

Анализируйте поведение ребенка.

Если с появлением няни в жизни вашей семьи поведение ребенка изменилось, бейте тревогу. Это практически в 100 % случаев означает, что между няней и малышом есть недопонимание или конфликт. Никите тогда было чуть больше года. Он более-менее спокойно отпускал меня на работу, но после того, как к нам стала приходить Наталья, ребенок каждое утро устраивал мне невероятные сцены, да и к тому же сын категорически не хотел идти на руки.

Мне очень помогал Клим – он был моими ушами и глазами. Ему тогда было уже 12 лет, поэтому я доверяла мнению старшего сына. Я спросила у Клим, что не так делала няня. Как оказалось, на любое действие Ника у Натальи было всего два ответа: «Это нельзя делать» и «Это можно делать». Говорила она эти фразы, как выразился Клим, голосом робота.

Я понимала, что у няни в принципе не было никаких эмоций по отношению к ребенку.

Через две недели мы с ней легко простились.

На собеседовании внимательно слушайте, как говорит няня.

После опыта с Натальей мне были абсолютно не важны

регалии работников, мне не хотелось зрелых матрон. На собеседовании в агентстве я просто слушала, как люди говорят. Объясню, что я имею в виду. Многие кандидатки строили свою речь таким образом: «Я научила ребенка рисовать», «Я научила ребенка читать», «Когда ребенок засыпал, я делала еще и то-то», «У меня есть только хорошие отзывы». «Я» звучало в каждом слове.

Ира говорила иначе. Она называла своего прошлого воспитанника по имени, она рассказала, чем девочка любила заниматься, чему малышка научилась. Чувствуете разницу? Это не Ира «Научила девочку читать», а «Маша научилась читать». Да и к тому же Клим у Иры тоже очень понравилась. Этим разговором она убедила нас в том, что именно она-то нам и нужна. К слову, Ира покинула нашу семью, когда Никита был уже подростком.

Не берите на работу человека с улицы, услуги которого стоят копейки.

Вы должны знать о няне все. Я не считаю лишним оборудовать дом видеокамерами. Пусть няня думает, что они есть даже в туалете! Я не хочу на практике сталкиваться с теми ужасными случаями, о которых рассказывают в криминальной хронике.

Разумеется, можно обратиться в агентство, собрать всю подноготную на няню, но, сами понимаете, даже хорошее агентство не даст стопроцентной гарантии.

Единственное, что нельзя категорически делать – брать на

работу незнакомого человека, который говорит, что будет за три копейки сидеть с ребенком. Вы должны понимать, что бесплатный сыр бывает только в мышеловке. Я вот, например, однажды совершила ошибку, когда пустила в дом незнакомого человека.

Няня Клима по семейным обстоятельствам неожиданно вынуждена была уехать почти на месяц. Я металась в поисках временной замены для Оксаны. Подруга узнала об этом и предложила помочь хорошей девушке Лейле, которая буквально только что приехала из Прибалтики и нуждалась в подработке (разумеется, подруга знала эту Лейлу не один год).

Так Лейла оказалась у нас дома. Я проговорила с новой няней все нюансы и спокойно уехала в театр.

По возвращении я увидела, что Клим уложен, а девушка на кухне пьет чай в моей ночной сорочке и халате. Она объяснила мне, что забыла взять с собой пакет с удобными вещами, а поэтому решила надеть мои, ведь у меня «наверняка не один халат и сорочка». Я попыталась объяснить, что это мои личные вещи и что так не делается... В итоге няня радостно приняла в дар от меня то, что на ней было надето.

А еще спустя несколько дней я пришла домой и увидела, что Лейла ужинает красной икрой, которую в то дефицитное время мои друзья передали Климу для «укрепления иммунитета». На мой довод, что деликатес предназначался именно ребенку, няня ответила, что «просто давно не ела икры и

не смогла сдержаться» и что «Климю много не нужно».

В общем, я поняла, что эта няня нам не подходит. Утром я сказала Лейле, что наша Оксана возвращается, и пообещала расплатиться с девушкой вечером (что собственно я и сделала). На следующий день я обнаружила, что из дома пропали набор лаков, несколько упаковок цветных колготок, нижнее белье, всякие женские штучки, которые мне из-за границы привозил отец. Разумеется, в милицию я не заявляла, но Лейле позвонила.

Проговорите с няней абсолютно все условия и нюансы работы.

Помните, вы – работодатель, няня – соискатель. Это значит, что вы должны обсудить с человеком абсолютно все условия сотрудничества: какой у няни будет график, что конкретно будет делать няня, в чем ее функционал, как будет оплачиваться ее отпуск, каким образом она будет заниматься с ребенком, куда с малышом ходить и так далее.

С нянями мальчиков я проговаривала все нюансы до мелочей. Мы вместе обсуждали, какие книги будут читаться ребятам, как няня будет отвечать на возможные неудобные вопросы от детей. И Оксана, и Ира знали, что если вдруг что-то случилось, я всегда возьму телефонную трубку, они знали телефонные номера всех наших родственников.

Ира, например, под диктовку Никиты, который тогда еще не умел писать, оставляла мне записочки с рассказами о том, как они провели день, что видели, чему научились.

Что касается отпуска, то у нас было железное правило – он всегда полноценно оплачивался.

Общайтесь с няней на равных.

Еще раз повторю, что отношения – это работа обеих сторон. Самая страшная ошибка, которую могут совершить родители – это диктат няни и грубое к ней отношение. Я знаю семьи, откуда няни сбегали даже при очень хорошей зарплате.

Кстати, это произошло и с Оксаной. Когда она закончила у нас работать, я порекомендовала ее в одну обеспеченную семью. Оксана там задержалась всего на пару дней. Ей хватило случая, когда мать ребенка в приказном тоне на полтора часа отправляла няню гулять на улицу с заболевшим малышом, в то время как на улице лил дождь и дул сильнейший ветер! Оксана отказалась подвергать таким испытаниям своего воспитанника и ушла.

А эти дикие заявления: «С нашей посуды не ешь!», «Ни до чего не дотрагивайся!», «Из детской не высовывайся!» Няня же не робот, няня – живой человек, который сидит с вашим ребенком. После ваших подобных выходов она начинает вас как минимум недолюбливать.

При этом нельзя исключать риск, что недовольство сложившейся ситуацией няня будет вымещать на ребенке. Как правило, так и происходит. Вам это нужно?

С обеими нянями у меня были прекрасные отношения. С Ирой мы прошли съемные квартиры, кризис. Она не остави-



ла нас, когда я призналась, что мне нечем ей платить (тогда в 1998 году у большинства людей деньги повисли в банке). Более того, летом Никита вместе с Ирой и ее родителями (у Иры не было своих детей) уезжали на дачу, а Клим много времени проводил в многодетной семье Оксаны. Мальчики были в восторге от своих нянь и от их семей.

Кто-то мне скажет, что не надо выслушивать проблемы нянь. А расскажите мне, как это сделать, когда человек находится в вашей семье много-много лет? И Оксана, и Ира для нашей семьи очень близкие люди.

Конечно, присутствие чужого человека в семье это всегда риски. Но это наша задача – максимально обезопасить свою семью (как это сделать, мы обсудили). Если вы все-таки кого-то пускаете в свою жизнь, то будьте любезны, обращайтесь с ним достойно, с уважением, цените его труд.

А если вы взяли на работу абы кого, если смотрели на все сквозь пальцы, если с няней возникли проблемы, то это только ваш промах и ничей больше.

В любых проблемах, связанных с няней, виноваты сами родители. В данном случае нужно стелить солому везде и постоянно.

Не стоит жалеть средств и времени на человека, который помогает вам растить ребенка. Когда в вашей семье появляется малыш, нужно быть готовым к тому, что деньги на него потекут рекой. И ребенок это не то, на чем можно и нужно экономить.

Ваши ошибки, ваши промахи могут аукнуться чаду колоссальным стрессом и проблемами со здоровьем. Все это куда важнее, чем цветные бумажки в вашем кошельке!

# **Я прошла все круги ада со своим гиперактивным ребенком**

Это была моя боль. Это была моя битва. Когда Никита родился, я поняла, что моя жизнь больше не будет прежней. Сын появился на свет восьмимесячным, с недоразвитыми ногтями, с нераскрывшимися легкими – в общем, со всеми проблемами, с которыми сталкиваются недоношенные дети. Но как только Никита набрал вес, выяснилось, что он умеет кричать. И это свое умение он оттачивал еще несколько лет...

До двух лет сын орал не переставая. А когда он научился ходить, мы увидели пятый угол!

Никита катался на занавесках (мы много раз укрепляли карниз), скакал по подоконникам, пил из унитаза воду, обрезал провода. Сын впрыгивал в свои ходунки, со скоростью света летел к холодильнику и сбрасывал все его содержимое на пол. И при этом он невероятно наслаждался процессом!

Я не могла себе позволить пойти в душ, если мы с Никитой были в квартире вдвоем! Даже если он спал. Это не потому что я тревожная мама, а потому что он мог проснуться, и только Богу известно, что он успел бы натворить за десять секунд. Я думала: как такое может быть, что я – продвинутый человек, который очень много прочел книг по воспита-

нию детей, не могу справиться с собственным ребенком?

Я была готова работать 24 часа в сутки, но только чтобы не идти домой. Потому что дома меня ждал маленький «монстрик».

Когда я приходила домой, он висел на мне гроздью рябины. А пока я несла его на руках, по пути сшибал все, что попадалось на пути. Складывалось впечатление, что это не обычный ребенок, а какой-то шестирукый Шива!

Уложить спать такого ребенка – это адский ад! Я рыдала, я ничего не понимала, пока моя соседка Нина, врач по образованию, не сказала: «Янка, у тебя гиперактивный ребенок! Тебе нужно обратиться к врачу. Нужно понять, что с этой ситуацией делать!» И, когда Никите было уже почти три года, я поехала в больницу Семашко. Я объяснила врачу нашу ситуацию. Он внимательно посмотрел на Никиту, который пытался разгромить его кабинет, и прописал отвар корня валерианы. Только вот реакция на валериану была у Никиты обратная: он не стал спокойнее. Я немедленно поехала с ребенком обратно в больницу. Наши посещения длились около двух недель, после чего сыну выписали таблетки. Я прочла аннотацию и была поражена: маленькому ребенку прописали депрессант!

Это препарат, который «глушит» детей. Моему возмущению не было предела. На что доктор мне сказал: «Дорогая Яна Евгеньевна, я не знаю, как вы, но я бы с ума сошел, если бы у меня был такой ребенок». Я спросила, когда это прой-

дет. Он ответил: «Я не знаю, когда это пройдет – может быть, через полтора года вам станет легче. Но таких детей я давно не видел».

Конечно, этого врача мне хотелось убить. Да, гиперактивные дети очень неудобные, очень некомфортные. Но я отказалась кормить своего ребенка успокаивающими препаратами. Я решила, что не сдам позиции. Я решила, что должна найти других врачей. Должна найти людей, у которых такая же проблема, как и у меня.

Одни из лучших врачей по гиперактивности, с которыми мне приходилось встречаться, – это врачи Филатовской больницы. Я никого не рекламирую. Мы прошли много специалистов. Мы прошли и Морозовскую больницу. Потом я побывала в израильской школе для гиперактивных детей. Потом я была на консультации с израильским экспертом. Кстати, именно он мне помог в дальнейшем справляться с проблемой.

Эти «рецепты» очень меня выручали.

Вам нужно забыть о том, что вы раздражены. Необходимо научиться справляться с собой и со своим гневом. Давайте говорить честно. Люди, насмотревшись рекламы, где невероятно красивые дети с голубыми глазами только и делают, что едят, спят и агукают, пребывают в полной уверенности, что так всегда происходит и в жизни. А поэтому, когда у них появляется ребенок, отличный от того идеала, начинаются сложности... вплоть до развала семьи.

Гиперактивного ребенка невозможно привести в себя ни криком, ни одергиваниями, ни запретами, ни шлепками. Так вы не достучитесь до него. Так вы начнете ребенка ломать. А это уже совершенно другая история. Все эти шикания, встряски, ор лишь возбуждают ребенка, и тогда начинается полный караул. Поэтому вы должны научиться себя тормозить.

Попробуйте сделать дыхательную гимнастику. В стрессовой ситуации закройте пальцем правую ноздрю и сделайте 5–7 глубоких и очень медленных вдохов левой ноздрей, выдыхая при этом через рот.

Вам нужно подстроиться под проблему.

Ребенок, ушедший в полный разнос, приводит в бешенство родителей. Они готовы иногда просто «убить» свое чадо, они хотят «повеситься» или сбагрить ребенка бабушке или дедушке, чтобы выдохнуть. Постоянно кричащий и что-то требующий ОБЫЧНЫЙ ребенок делает вашу жизнь другой, а ГИПЕРАКТИВНЫЙ ребенок вашу жизнь делает очень сложной и очень проблемной. К этому нужно быть готовым. Как только вы это примете и научитесь подстраиваться под проблему, вы поймете, что с ней можно справиться во имя себя и своей семьи.

Поверьте, это не навсегда. И помните, что ребенку еще тяжелее, чем вам!

Вам нужно понять особенности своего ребенка.

Гиперактивные дети обычно никого не слушают, они не

реагируют на призывы родителей, например, прекратить что-то делать. У них рассеянное внимание, и они не держат взгляд. Они бегают, прыгают, ползают – перпетуум-мобиле! Но это не из-за избалованности. Нет! Они как слоны в посудной лавке, потому что ни секунды не сидят на месте.

Помню, я говорила Никите: «Пойдем есть!» А он в ответ: «А-а-а-а!...», – и дальше убегал по своим делам.

Кроме того, гиперактивные дети не могут терпеть большое количество людей рядом. С одним-двумя сверстниками они прекрасно будут коммуницировать, но вот толпа детей их может раззадорить не на шутку. Поэтому я бы советовала отдавать гиперактивных детей в сад не раньше чем в три года.

Вам нужно научиться общаться со своим ребенком.

Обычно гиперактивные дети очень тактильные. Именно при тактильном контакте они обращают на другого человека внимание и слышат его. Я делала это так. Сиделась на корточки или на уровне глаз ребенка. Брала Никиту за руку (своими пальцами чуть сжимала его ручку). Другой рукой щелкала пальцами перед его лицом. Я указывала жестом на свои глаза и говорила: «Мой милый, посмотри мне в глаза». При этом говорила очень медленно. Я поглаживала сына, иногда прижимала его к себе. Главное – поймать и зафиксировать на себе взгляд ребенка. И любые свои просьбы произносите медленно и с улыбкой.

Вообще, разговаривать спокойно, не меняя интонацию, –

это проблема. Я очень часто уходила в ванную комнату, садилась на пол, вдыхала, выдыхала, говорила: «Дай Боже мне собраться, чтобы не раздражаться».

Вам нужно заниматься с таким ребенком.

Я готова была на все. Чем мы только не занимались! Первые годы жизни – это курсы массажа и водные процедуры (расслабляющие ванны на ночь), ведь гиперактивные дети не хотят спать, есть. Они хотят двигаться, разговаривать, выковыривать всем глазки. И это продолжается в режиме нон-стоп. Потом мы ходили в бассейн (вода и правда очень помогает) и на айкидо.

Но я очень переживала, что нас никто не хотел приглашать к себе в гости. Мои друзья говорили: «Янка, тебя мы очень любим, но если ты с Никитой – то давай в другой раз».

Вам нужно соблюдать строжайший режим дня.

Самое главное правило для семьи с гиперактивным ребенком – жесточайший режим. Нужно в одно и то же время просыпаться, принимать пищу, ложиться спать. И никаких уступок! Никита был в постели в восемь часов вечера и спал примерно до семи часов утра. Утром я его занимала мультфильмами. Например, сказку про золотую антилопу он мог смотреть раз десять подряд. Еще Ник обожал мультфильм «Дядя Федор, пес и кот». Когда на экране появлялся Матроскин, у Никиты раскрывался рот, и сын застывал на месте. В этот момент я думала: «Хоть бы Матроскин подольше задержался в кадре!»



Вам нужно научиться не ограничивать своего ребенка.

Легче стало позже. Я отдала ребенка в частный детский сад, потому что нам в какой-то момент подошла система Монтессори. Гиперактивные дети не могут сидеть за партами из-за постоянной жажды движения. Им нужно постоянно что-то делать. Вам может показаться, что ребенок ничего не слышит и дурака валяет. Ничего подобного. За этим мнимым невниманием они успевают и поиграть, и разгромить дом, и услышать все, что происходит вокруг.

Никита очень хорошо занимался, он мог делать несколько дел сразу. Например, он, лежа на ковре, складывал конструктор и параллельно решал задачки по математике.

Главная проблема начинается потом. И она называется школа!

Дети, вообще, неудобное явление: они орут, бегают, не слушаются... Поэтому у учителей все просто: если ребенок не хочет сидеть за партой, если не слушает урок (как кажется учителю) и у него повышенная двигательная активность – то он хулиган. Я уж не говорю о том, что поход на родительское собрание для мам и пап таких детей превращается в настоящее испытание и публичную порку!

Помню, однажды я была в израильской школе, где обучаются гиперактивные дети. Хочу отметить, что это не коррекционная школа. Это обычное общеобразовательное учреждение.

В Израиле дети обучаются в так называемой свободной

форме. Они учатся в классе без парт – хочешь сиди, хочешь лежи – занимайся. Уроки у них длятся не по 45, а по 30 минут (считается, что ребенок именно столько времени может концентрироваться на одной задаче). А прогулка происходит не после уроков, а в перерыве между ними. Наверно, вы будете удивлены, но ребята при таком режиме показывают очень хорошие результаты!

Знаете, что меня удивляет? Моему младшему сыну 21 год. Но люди, у которых дети с СДВГ, до сих пор мыкаются, как слепые котята!

Я сразу вспоминаю «Вишневый сад», фразу из монолога Фирса: «Барин, покойный, дедушка, всех сургучом пользовал, от всех болезней». Сейчас происходит примерно то же самое. От всех болезней лечат «сургучом»: давайте валерьянки нальем, травок попьем, к бабке отведем, бесов изгоним.

Обезумевшие родители, которые не понимают, что делать с этой проблемой, готовы на все «методы». Только вот они проблему не решают. Помните, что эксперименты над своим ребенком – это эксперименты над собой. Чтобы потом не кусать локти, нужно понять, на что ты готов ради ребенка. Мы же так часто идем на какие-то жертвы ради отношений, так почему же ради своего ребенка не можем пойти на компромисс?

# 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.