

мама
Цистафема

Маму вперед!

счастье без стеснения



ОКСАНА_ДМИТРОВА @HERRING_UNDER_A_FUR_COAT



Победитель Neforum Awards в номинации
«Самый жизнеутверждающий блог»

Посол Добра mail

Многодетная мама погодок



семья
как формула
успеха

Мама инстаграма

Оксана Дмитрива

**Маму вперед! Счастье
без стеснения**

«Издательство АСТ»

2019

УДК 159.9
ББК 88.5

Дмитрова О.

Маму вперед! Счастье без стеснения / О. Дмитрова —
«Издательство АСТ», 2019 — (Мама инстаграма)

ISBN 978-5-17-115523-0

Материнство – это счастливый и в то же время тяжелый период жизни. Первые годы младенца – проверка семьи на прочность, когда важно не потерять себя среди памперсов, капризов и игрушек. Как это сделать? В своей книге расскажет Оксана Дмитрова, автор блога @herring_under_a_fur_coat. Оксана балансирует между воспитанием троих детей и своей свободой. С читателями она делится советами и личным опытом, которые помогут каждой маме в первую очередь полюбить себя, а потом уже отдавать заботу близким. Вы поймёте, как освободить себя от всех «должна», которые диктует нам общество, и вернуться к своим желаниям, которые смогут сделать счастливее вас, а значит, и вашу семью.

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN 978-5-17-115523-0

© Дмитрова О., 2019
© Издательство АСТ, 2019

Содержание

Введение	6
Глава 1. Тренд детства	7
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Оксана Дмитрива

Маму вперед!

© Дмитрива О., текст, фото

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Введение

Это дорожная книга. Ведь именно в дороге, наблюдая за романтично сменяющимися пейзажами, можно хорошенько подумать. Так случилось и со мной.

Начну с того, что я блогер. И это значит, что я очень много общаюсь с разными людьми. Быть блогером – это быть инфлюенсером. «Влиятельным лицом». Понятно, что аудитория сама выбирает, кого читать, но коль уж варежку открыл и люди к тебе пришли, то всё. Придется тебе держать свои эмоции и мысли под контролем, держать лицо. Не для того, чтобы не упасть им в грязь, а для того, чтобы не навредить. Люди примерят на себя все, что ты соизволил написать, сказать, выругать, высмеять и восхвалить.

И я не только о тематике блога, но и том, какую идею ты подаешь читателям.

Любой профиль имеют какую-то идею. Нет блогов без идеи. Тематика моего блога подразумевает, что мои читатели – это женщины. Чаще всего мамы, нередко многодетные и даже приемные.

И вот где-то во Франции, опубликовав очередной пост, я осознала, что творю зло. В прямо смысле этого слова. От этой мысли меня даже кинуло в жар.

Когда ты каждый день постишь красивые фотографии ухоженных и чистых детей, рассуждаешь о воспитании, рассказываешь о своих победах и даже отваживаешься дать кому-то совет, то сложно не заметить, как женщины смотрят на это «богатство» и начинают переживать. Нет, не меня. К обсуждениям личной жизни должен быть готов любой хоть немного публичный человек. Со временем к этому даже привыкаешь. Я осознала, что женщины начинают переживать себя. Больно, со вкусом, разгрызая каждую косточку и давясь собственной беспомощностью.

«Я создаю комплексы», – как гром среди ясного неба. А я была уверена, что веду полезный блог!

Что делать? Добавить реальной жизни.

Понятно, что блог с грязной посудой и мятой кроватью смотреть никому неприятно, хоть это и сопровождает любую жизнь, но все же... Все же женщины забывают об этом и начинают грызть себя. Это та группа женщин, которые всегда стремятся к лучшему, но их ориентиры сбиваются. Они хватаются то за идеальную чистоту в доме, то за взращивание вундеркиндов, вспоминая потом, что нужно уделить время себе, а еще съездить на работу и погладить носки любимому мужу, который тоже должен быть отлюблен до потери сознания.

Я приняла принципиальное решение: нужно почаще напоминать женщинам о том, что реальная жизнь и картинка в сети далеко не всегда идентичны. И именно под такими постами, я осознала, как же мы, женщины, стремясь к идеалам, губим свою жизнь. Как просто заблудиться между чужими идеалами, так и не найдя свои.

И появилась идея этой книги. В одно мгновение я кинулась в телефон прямо в дороге и начала писать. Спустя пять месяцев, уже совершенно в другом путешествии, летя по скользким финским дорогам, я дописала последнее предложение к своей книге.

Книге без претензии на идеалы, без хайпа в стиле «плохая мама» и «10 советов как...».

Книге, где спокойно и интеллигентно женский мозг отмывается от страз, комплексов и бытовых стереотипов.

Я не психолог, я не претендую на экспертное мнение.

Я просто мама. Just mama. И мне есть о чем с вами поговорить. Ведь мы пойдем друг друга, да, девочки?

Глава 1. Тренд детства

*Большинство из нас становятся родителями, еще не перестав
быть детьми.*

Миньон Маклофлин

Согласитесь, наше детство существенно отличается от детства наших детей. Но перед тем как поговорить о приятном и, как нам кажется, очень важном, то есть о детстве наших детей, вспомним свое детство.

Сейчас у кого-то пробежали мурашки табуном бабушкиных козочек, кто-то просто улыбнулся слегка, краешком губ, других коснулся призывный утренний луч. Но будут и те, кто, вспоминая детство, не захочет просыпаться, потому что спать безопаснее и интереснее. Конечно, у каждой из нас детство было разным, у одних более сытное и безмятежное, у других более тревожное и беспокойное. Но если взглянуть усредненно по стране, да хотя бы просто по комментариям в моем Instagram, то можно сделать вывод об отсутствии у нашего поколения возможности быть просто детьми. От нас ждали, чтобы мы скорее выросли. Мы сами этого ждали. Никто не хотел растягивать наше детство, никто его с нами не смаковал.

Это связано прежде всего с тем временем, в которое мы росли. А оно сформировалось тоже не на пустом месте. Если хочешь в чем-то разобраться, смотри в корень. Вот на свои корни мы сейчас и посмотрим.

Те, кто немного знаком с теорией поколений X, Y, Z, наверняка уже поняли, к чему я клоню, а те, кто о таком не слышал, получат пищу для анализа и размышлений, чего, к сожалению, в наше время становится все меньше. Эта теория возникла на стыке ряда дисциплин: экономики, истории, психологии и демографии. В ней еще существует много временных несостыковок и поводов для споров, но мы обсудим ее по-простому, по-житейски.

Билайн

14:26

72 %



Комментарии



yalatan75 Оксана, как же вы прямо в точку: Через 15-20 лет, не у дел, методы устареют....: У меня взрослый сын и 11летка, и внучек), так вот, вроде бы что тут 11лет разницы между сыном и внуком, все по другому, другие вещи, другие критерии, все...я по началу поучала детей, хотела ,помочь, как лучше, а потом поняла, что, жизнь -то идет, все меняется и мои взгляды уже не рулят и правила другие и они правы!!!! ВО МНОГОМ, век живи, век учись! Очень интересно читать Вас! Знаете, тем кто обижен за что бы то ни было на родителей....девочки, Оксана права! все будем скоро на их месте, помните об этом!



2 нед. Ответить



mrrrr1980 Читаю и понимаю, как мне повезло с родителями. 😊 Конечно, не все было идеально, но кто из нас идеален? Я всегда думала, что мама моя твердая, властная, с сильным характером, независимая. А когда умер папа, поняла, что все совсем не так. Спокойный, уравновешенный, надежный папа позволял маме быть такой. Папы не стало - и мама на какое-то время потерялась. Даже организацией похорон руководила я. И теперь мне уже пришлось проявить стойкость - забить на свое горе и помнить о маме, что ни в коем случае нельзя расклеиваться, иначе мама совсем пропадет. И вся ее твердость и жесткость - оттуда, из детства, трудного, где надо было выживать. Но мама все простила своей маме, моей бабушке. Особой любви к ней не испытывала, но никогда не обидела, ухаживала до последнего. Да и сейчас мне очень помогает. В общем, спасибо моим родителям за все.



2 нед. Нравится: 2 Ответить



Добавьте комментарий как herri...

Захватим то время, чьи представители до сих пор среди нас – наши бабушки и дедушки. Они жили в обществе с сильным патриотическим вектором, направленным в будущее, на вселенское благо. Советское общество было ориентировано на крупные достижения: на первого человека в космосе, на БАМ, на пятилетку за два года, на технические достижения, на гонку государств. В этом обществе родились и потихоньку выросли наши родители. Им прививалась идеология того общества. Ориентация на трудовые победы, на передовиков, на светлое будущее. Людей активно мотивировали усердно работать, быть терпеливыми и старательными, пренебрегать своими интересами в пользу всеобщего блага, быть комфортными. Для них создавались идеалы, не ориентированные на семью. Семья была дополнением к образу благопристойного гражданина, который может стать примером для других членов общества. Сначала гражданин для трудовых достижений, потом для общества и только потом для семьи. Ребенок был приложением к образцовой семье. Государство любило деторождение, но еще больше любило трудовые резервы. Поэтому оно создавало для женщины все условия для скорейшего выхода на работу и необременительного материнства: лагеря, пионерство, ясли чуть ли не для грудничков, сады-пятидневки, путевки детям аж на пару месяцев и прочее. Получалось так, что ребенок (который позже стал нашим родителем) был заботливо занят ради труда родителей (наших бабушек и дедушек) во имя достижения крупных целей. В таком мире росли наши родители, такое у них было детство. Фактически в их время было своеобразное разделение: мир взрослых и отдельно мир детей. Каждый занят по-своему, но приходит ночевать в одно место. Вы читали «Денискины рассказы»? Если нет, то почитайте обязательно! Детская литература – лучший маркер идеалов времени. Мы всегда стремимся воспитать детей в том ритме, в котором живем сами. Так вот. Когда я читала сыну один из рассказов, то прочла невероятную вещь: Дениска сидел в песочнице до самой темноты и ждал маму, а к нему на улицу выбегал друг и пытался выменять игрушку. Случись такая ситуация сейчас, ребенка давно забрала бы полиция и начала поиски матери. Но тогда время было другое. Тогда это была норма: у детей свой безопасный мир, у взрослых свой, они не сливаются.

Но когда будущее озарилось пламенем перемен, то оно оказалось не очень светлым. Трудовые достижения стали никому не нужны, потому что пропала возможность за них платить. Необходимость общества в благопристойном гражданине тоже отпала. И человек остался один на один со своей ячейкой общества – семьей, которую нужно было прокормить, одеть и обуть, обеспечить крышей над головой. Ориентир сместился с великих целей и светлого будущего на обслуживание базовых человеческих потребностей. Фокус сместился на решение своих материальных проблем, а после развала СССР и голодных 90-х не то, что работы не было, продуктов на полках не было. Общество довольно долго лихорадило, оно остро болело. И время этой болезни выпало на детство нашего поколения и становления на ноги наших родителей как полноценных членов общества. Это время выпало на момент, когда рождались мы с вами. Для наших родителей было логично и понятно разделение мира на взрослый и детский мир. В их модели семьи у взрослых были свои дела, у детей свои. Но пропал интерес в человеке как в трудовой единице, работающей на благо общества, пропала абсолютная занятость для детей. Проще говоря, пропали деньги на содержание всей этой красоты (хотя, на мой вкус, «красота» та была неказистая, но об этом потом). Общество перестало участвовать в воспитании, мораль приобрела другие формы. Не просто так многие из нас слышали, что муж должен быть богатый, что, пока не встанешь крепко на ноги, о создании семьи лучше вообще не думать, хотя, что такое «крепко», никто не объяснял. Просто подразумевалось, что в жизни должно быть все-все, иначе ты будешь плодить нищету. Фокус ушел на финансовое обеспечение, в котором ребенок никак не мог помочь, разве что просто не мешать. Но в этот раз занять себя стало уже немного сложнее. А модель поведения взрослого по сути не изменилась, трансформировалась лишь цель: не светлое будущее во благо общества, а заработок.

Понятно, что доход семьи имел вес всегда. Но именно в переломный момент в стране, когда одна за другой обнулялись государственные предложения для населения, наступила особо острая и жестокая потребность в деньгах. Наши родители бежали на заработок на одной, на двух, на трех работах сразу. Им было немного не до наших детских интересов и потребностей. Общество ожесточилось. Дениску бы уже побоялись оставить до темноты у песочницы.

Моя мама до сих пор вспоминает, как пришла со мной в магазин в 90-е, я тогда была совсем маленькая – года три, и не смогла купить бананы. Она говорит, что никогда не забудет мои большие черные глаза, смотрящие на эти желтые связки, и свою беспомощность, потому что папе вместо денег завод заплатил покрывками. Но бананы на покрывки никто менять не хотел, что вполне логично.

Мой отец тогда работал инженером. Он принадлежит к тем людям, которые горят новыми идеями. Его мозг заточен на то, чтобы создавать новое, философствовать на темы технического прогресса. Его миссия – быть инженером, создавать новые технические продукты, это его призвание, его страсть. Он знал, что именно такой гражданин нужен вырастившему его обществу. А тут покрывки. Вместо денег. Что оставалось делать? Следовать времени.

Пойти на рынок и торговать – сначала покрывками, потом чем-нибудь другим. Из интеллигенции в коммерсанты.

Это лишь пример моей семьи, возможно, у вас все было наоборот. Но из этого маленького рассказа видно, как пришлось одной семье менять свой уклад, свой взгляд на жизнь: от великих светлых целей к самым приземленным потребностям. Общество больше никто не вдохновлял. Пропаганда закончилась, пришла пора власти денег. Очень резкий социальный разрыв сильно чувствовался в обществе. Средний класс стал очень тонкой прослойкой: либо бедность, либо богатство.

Я помню, как смотрела с родителями такие фильмы, как «Один дома», «Ловушка для родителей» и «Трудный ребенок», и искреннее изумлялась, как они там интересно и ярко живут. Ничего подобного вокруг не было. В моем детстве не было красивой детской комнаты, не было мимимишной мебели, не было ярких аттракционов, не было роскошных праздников. Мои родители не играли в тарелку на зеленой лужайке, у нас не было идеальной лоснящейся собаки, мне не приносили подарки в красиво упакованных коробках. Я была ребенком в мире взрослых, которые всегда были заняты своими взрослыми делами. Я сидела за взрослым столом, у меня была обыкновенная коричневая мебель, кровать без розового балдахина. Взрослые мне выделили небольшое место в своем мире, самое теплое, уютное и сытое. Но никто не создавал для меня мой личный мир детства. Я была приложением к родителям. Подарки просто, без бантиков и лишней упаковки, дарились в руки, торт был без ярусов и глазури, зато с шоколадом и «птичьим молоком» внутри. Моим родителям правда было некогда продумывать все эти мелочи, и по привычке они не считали это нужным. Об убранстве детских праздников никто не думал, они просто включали музыку и предлагали всем нам поиграть в ручеек или настольную игру. Родители строили мое детство в тех условиях, к которым привыкли сами: дети обычно чем-то заняты отдельно от взрослых. Но при этом фактически родители не видели, что «детской» занятости у меня не было. Зато вокруг был мир взрослых, такой полный и пока недоступный. Я очень хотела вырасти, чтобы создать самой себе ту сказку, которой так хотелось. Я осознавала, что в мире моих родителей этой «сказки» просто быть не может, потому что их мир полностью отличается от моего. Тренд моего детства – как можно скорее стать взрослой и делать так, как надо мне.

Я бы не хотела, чтобы вы думали, будто я жалуюсь на обстоятельства, в которых росла. Проводя свое детство так, как оно проходило, я не чувствовала себя плохо. Никакой ущемленности не было, потому что вокруг так росли все. Это было нормально. Такое взрослое детство сформировало наше современное поколение целеустремленным, ориентированным на успех и удовлетворение своих потребностей. А потребностей у нас было ого-го! Мы их вырастили

на контрасте своей реальности и западной культуры из телевизора. Это не плохо и не хорошо. Просто так сложились обстоятельства.

Так или иначе, довольно многие из нас рано повзрослели и гармонично вошли во взрослый мир наших родителей, который вскоре сильно изменили. Теперь мы с ними коллеги, мы их советчики, даже более того – порой наставники и начальники. У нашего поколения есть некая житейская мудрость, которая не позволяет нам жить с навешанными ярлыками, которая требует свободы выбора, свободы мысли, она просит комфорта и эстетического наслаждения. Мы не хотим открытий ради светлого будущего, мы хотим делать нашу жизнь лучше здесь и сейчас.

Но людям свойственно размножаться. Теперь мы сами растим своих детей. И, к своей гордости, хотим сделать детство своих детей лучше, чем было у нас. Мы хотим прожить вместе с ними его таким, каким бы хотелось нам самим, полным ярких впечатлений и шаров.

Мы хотим укладывать своих детей в красивые кровати в виде машинок, водить их на аттракционы, дарить прыжки на батутах и приключения в панда-парках.

Мы хотим, чтобы наших детей ждали во всех ресторанах страны, чтобы им выдавали карандаши и чтобы они могли свободно, без косых взглядов, есть руками и даже громко кричать на улице.

При этом мы не хотим сильно ограничивать свою номинальную свободу, поэтому под рукой всегда должна быть детская комната с горками и пеленальный столик в дамском туалете.

Мы знаем: для того чтобы быть успешными, надо быть умными и образованными. Нам же часто в детстве говорили, что образование, особенно высшее, – это самый лучший социальный лифт и путь к деньгам. Мы молодцы, все запомнили и применили. И чем быстрее с тобой случится «образованность», тем круче и перспективнее! Поэтому мы хотим развивать наших детей. Мы готовы учить с ними второй язык с рождения, отводить на развивающие занятия, учить скорочтению и ментальной арифметике.

Наше современное общество знает, что каждый ребенок особенный и каждый ребенок по-своему гений, главное только найти его место: спорт, музыка, изобразительные искусства, наука. Мы сместили фокус с оценок в дневнике на материальную пользу и потенциал. Потому что привыкли, что даже с дипломом инженера можно работать юристом. Главное – найти свое, и все получится.

Когда в семье рождается ребенок, то для всех ее членов открываются сотни дверей и возможностей, сулящих невероятные результаты и возможности. Семью встречает индустрия детства.

Но кто эти люди, которые создают инфраструктуру детства в нашем обществе? Это мы.

Без спроса не бывает предложения. Нет злого гения, который тянет из родителей деньги, мы сами их с радостью отдаем, платя за наших детей. Но в какой-то момент наступает точка, когда предложение начинает стимулировать спрос. Спасибо маркетингу, на благо которого тоже трудимся опять же мы сами.

Получается, что мы с вами, люди без ярко выраженного детства, создаем и раскручиваем его сами в нашем мире. Вроде бы для своих детей, но в то же время, конечно, и для себя. Общество взрослых детей должно закрыть этот гештальт, достигнуть логического завершения в нашем незавершенном детстве. И удобнее всего это сделать через наших детей.

Мы хотим думать о них, мы хотим действовать для них. Никогда раньше на территории нашей страны общество не вкладывало так много смысла в детей.

Мы изучаем их поведение, мы хотим быть в курсе их жизни и быть ее частью. Никогда раньше психология детства не была такой разной, никогда раньше не было столько направлений психоанализа.

Мы пытаемся понять, как правильно делить между детьми игрушки, как правильно с ними разговаривать, чтобы дети не только слышали, но и слушали, мы хотим знать, как их

укладывать спать, как правильно кормить, даже если сами не следим за своим питанием. Мы хотим не только быть их ориентирами и стеной, мы хотим с ними дружить.

Мы развиваем разные направления диагностики детского здоровья. Сейчас уже никого не удивит поход к остеопату или гомеопату. Нейропсихологи предлагают нам изучить функции детского мозга и объяснить их поведение, дать возможность легко и просто научить детей любым вещам.

Мы думаем о том, прививать детей или нет, водить ли в сад и отдавать ли в школу.

Мы спорим об этом, каждый из нас ищет истину.

Мы видим в наших детях детей, которых нам хочется опекать. Мы не хотим в них видеть взрослых. И очень часто даже взрослых в будущем.

Фактически, говоря в нашем обществе о воспитании, мы отыгрываем свое детство, наше общее детство, ища пути решения своих комплексов и проблем, порожденных обществом, которое было до нас, думая, что наши дети чувствуют разницу, которой никогда не видели. Мило и глупо с нашей стороны, но не ошибается лишь тот, кто ничего не делает. Поэтому простим друг другу эту слабость. И наши родителям, и нашим бабушкам и дедушкам. Круговорот родительских косяков в природе.

Сейчас общество видит в ребенке личность, развивающуюся сразу в нескольких направлениях. А не как довесок в семье. Более того, дети стали лицом семьи, а никак не декорацией. При этом мало кто ждет, что ребенок будет делиться своими игрушками с другими или обучаться чему-то из-под палки. Мы ориентированы на уважение границы личности своих детей, мы признаем их уникальность и хотим найти то, что им на самом деле придется по душе. Каждому уникальному человеку – свое уникальное место под солнцем. Самый великий страх родителей сейчас – это ошибиться и сделать что-то неправильно.

Хорошую или плохую среду мы создали для своих детей, решать не нам, а им. Можно с ней бороться, но, на мой вкус, нет смысла в борьбе с ветряными мельницами. Намного проще взять имеющуюся ситуацию и вывернуть ее с пользой для себя. Я вообще всегда против радикальных мер. Нельзя бороться с крайностями, впадая в крайности.

В любом случае мы вырастим совершенно новое поколение, непохожее на нас. Оно будет лечить себя и своих детей от наших ошибок, о которых пока никто из нас не задумывается. Не потому, что мы беспечные, а просто потому, что мы об этом не знаем. Они придумают себе новые профессии и новые границы дозволенного. Мы будем на это лишь смотреть со стороны и впитывать их наставления по воспитанию внуков.

Но пока я мама. И ты мама. А они дети.

Какой мамой хочет видеть нас общество?

Предполагается, что современному ребенку нужна мама, которая знает и умеет все.

Как только рождается мама, то есть, простите, ребенок, предполагается увидеть женщину в идеальном образе:

1. Молодая или выглядящая молодо ухоженная женщина.
2. Она разбирается в методиках воспитания и образования. Знает все кружки и секции в радиусе двадцати километров от места проживания и составила план их посещения на несколько лет вперед.
3. Она контролирует свои эмоции. Всегда знает, как правильно сформулировать мысль, как правильно повести себя в сложной ситуации.
4. Она умеет неплохо готовить. При этом знает основные модные тенденции в питании и внимательно читает этикетки. Она знает, что такое глютен, и хорошо подумала, перед тем как преподнести его на тарелке семье, баланс БЖУ (белки, жиры, углеводы) отскакивает от белоснежных зубов, и меню составлено на неделю вперед.
5. Она содержит дом в чистоте, а чистота – это и шкафы с идеально разложенными по цветам и сезону вещами, и полки без пылинок, и пол без разводов. Такая хозяйка знает, как скру-

тить футболку, чтобы она не помялась. И точно знает, с каким антибактериальным средством помыть детскую и какой тряпкой лучше протирать глянцевые поверхности. Такая мама думает перед приобретением вещей, тщательно выбирает материал, из которого сделаны игрушки, и думает об их функциональном применении.

6. Желательно, чтобы мама зарабатывала. Ведь декрет открывает так много возможностей! Сиди и занимайся тем, что тебе нравится! Нравится вязать – продавай шапки и игрушки, нравится фотографировать – веди свой блог в Instagram, любишь готовить – снимай видео для YouTube, а еще можно работать удалено копирайтером и получать второе высшее образование и многое другое. А если декрет уже закончился, точи ногти и добро пожаловать в офис! Не хочешь в офис – работай на фрилансе!

Мама в современном обществе – личность разносторонняя, по запаху чующая новые тенденции, обязательно вовлеченная, она должна быть всегда на пике. Мир мамы сейчас многозадачен, от нее требуется быть эрудитом и идеальным менеджером.

И все это порождает новые потребности, одна из них – управление временем, другая – постоянная стопроцентная уверенность в себе!

Рубрика «Совет». О многозадачности

Ничто так не бьет по эффективности, как многозадачность. Это аксиома, она не требует доказательств. Каждый офисный работник согласится со мной. Как только взваливаешь на себя слишком много, резко падают все показатели. Дома можно наблюдать аналогичную картину. Хотя многим трудоголикам приятно думать, что домохозяйки ничего не делают.

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.