



Юлия
Головкина

Ух-ты, ребенок!

*Пришел к Тебе ребенок
и разрушил Твою жизнь...*

Правдивые
истории
о реальных
детях.

12+

Юлия Головкина

Ух ты, ребенок!

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Головкина Ю. С.

Ух ты, ребенок! / Ю. С. Головкина — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Книга о том, как воспитать свободного и счастливого ребёнка. Как баловать, не балуя. Как получить удовольствия от этого процесса. Как прокачать свою креативность, гибкость, терпение, чувство юмора. Как создавать правила, удобные для всех и полезные ребёнку. Книга о том, как эти трансформации происходили в жизни автора и её детей. Реальные ситуации, комментарии и конкретные советы. Автор - Юлия Головкина, мама и психолог. Её честность, открытость, чувство юмора, внимательный и часто провокативный подход к воспитанию помогут родителям посмотреть на воспитание детей как на приключение. Книгу можно начинать читать в период беременности и заканчивать, когда птенец вылетит из гнезда.

© Головкина Ю. С., 2019

© ЛитРес: Самиздат, 2019

Предисловие

Вам повезло держать эту книгу в руках, не столько потому, что её автор психолог и мать, а потому, что Юлия, в первую очередь, женщина, живая и яркая, с интересной судьбой. Истории и советы, которые вы здесь встретите, исходят от очень задорной, искренней в общении и лёгкой на подъем личности. Путешественницы, исследующей себя в перипетиях своих жизненных поворотов и в реальных путешествиях. Динамичная жизнь позволила ей выявить ряд закономерности и стратегий на тему, как не стать жертвой обстоятельств, а побеждать при любом повороте событий (отношения, замужество, развод, рождение и воспитание детей, сочетание двух и более работ одновременно). Что бы не происходило в её жизни, она всегда находила время для радостей и место для приключений.

Книга в первую очередь, рекомендована мудрым родителям и воспитателям. Встреча с матерью, не экономящей на своих интересах и своём творчестве во имя детей, умеющей вдохновить личным примером своих сыновей на взросление – многого стоит. Юлия автор, журналист, женщина, писательница воплощает обилием событий своей жизни все то, что мы можем называть полной жизнью. Её талант – наблюдать причинно-следственные связи, давать себе и близким внутренне разрешение быть самим собой. Это значит – в контакте со своими потребностями, чувствами, смыслами, воплощать свои мечты и бытовые желания с одинаковой лёгкостью. Всё это учит читателя благодарности, а также искусству наслаждения своим жизненным путём.

Особое моё восхищение Юлией вызывает её правильное отношение к ответственности. Автор книги знает, как не стать заложником своего материнства и как ненавязчиво, личным примером показать свои детям, что быть взрослым – это желанно и здорово. Это значит опираться на себя и позволять себе многое. Это значит – быть хозяином своей жизни.

Наблюдая за жизнью ее подростков сыновей, за тем, как складывается их личное и социальное становление, я убеждаюсь в правильности ее воспитательного подхода. Оба сына имеют подруг своей молодой жизни, стабильны в своём выборе и креативны в профессии. Наблюдая однажды, в суровых условиях похода, отношения Юлии с младшим сыном Кириллом, я любовалась их прямоотой, искренностью и взаимной поддержкой в общении и быту.

Очень ценю Юлию как профессионала и соратника в исследовании стратегий эффективной жизни. Внимательность и внутренняя свобода – основные её козыри в жизненной игре.

Наталья Валицкая психолог-эволюционист,

автор мистерий и приключений

Глава 1

Автор и ее дети, или как воспитывают своих детей психологи

Привет, пора познакомиться. **Меня зовут Юлия**, и я буду учить Тебя жить. Такая у меня работа, я психолог. Насчет «учить жить» это шутка, конечно. Провокация, на которые я мастер.

В этой книге я рассказываю о своих детях и о том, как мы жили вместе в период их взросления. А так же о том, как меня воспитывали мои родители, и какие я сделала выводы из того или иного факта своего прошлого.

Старшего моего сына зовут Дима, младшего – Кирилл. Разница между ними 6 лет.

Про них – в разное время их жизни, в хаотическом порядке без хронологии.

И про то, что я наблюдала вокруг себя – моих друзей и подруг, их детей. Случайные знакомые, подсмотренные ситуации.

Сейчас, когда я пишу эту главу, они (оба сына) уже выросли – старшему 25, младшему 18. Определились с профессиями и с любимыми девушками (похоже на это).

То есть, результат я вижу, и он мне нравится на 90%. Система сработала. Поэтому мне не стыдно ею делиться.

Эти истории в большинстве про детство до подросткового возраста. Не потому, что потом они стали неинтересные или нечего рассказать, совсем наоборот. Я увлеклась созданием личного сайта, и вся энергия пошла туда.

Так что кому про подростковые проблемы – lifeproblems.ru

И про взрослую жизнь – тоже туда.

Никаких заумных слов тут не будет. Будут истории и комментарии историй.

И еще – **не рекомендую слепо повторять за мной.**

Когда я что-то делала, я действовала так, как подсказывала мне интуиция и знания в одном флаконе. И с обоими сыновьями я действовала по-разному, потому что они разные, да и я изменилась – промежуток в 6 лет для меня – целая эпоха. Поэтому примеры тут – не для копирования, а скорее для вдохновения и вчувствования в энергию того периода. Основная мысль – **быть внимательной и креативной**. Ну, еще доброй, конечно. К себе и к детям. И **наслаждаться**.

Я буду звать тебя на Ты. Вот так, с большой буквы.

Я предполагаю, что Ты – мама, которой интересны собственные дети (не удивляйся, бывает по-разному). Но папам сюда тоже можно, это не тайная женская секта. Совсем наоборот.

И бабушкам можно. И тем, кто еще не успел обзавестись ребенком.

Если у Тебя будут мысли по поводу прочитанного, которыми Ты захочешь поделиться, я буду безмерно счастлива и благодарна, если Ты мне что-то напишешь. Меня легко найти в соцсетях по фамилии.

Ведь книга – это тот же ребенок. Я ее отпускаю, и она бродит неизвестно где и неизвестно, что там происходит между книгой и Тобой. Если Ты мне про нее напишешь, я буду знать, что у нее все в порядке. Или не все. Но буду знать.

Мне интересно Твое мнение и Твои выводы из того прекрасно-ужасного периода, который называется «у меня маленький ребенок».

Все, читай дальше. Я Тебя люблю.

Глава 2

Пришел к Тебе ребенок и разрушил Твою жизнь

Поздравляю, Ты беременна. И Ты очень хочешь этого ребенка.

Всякие бывают ситуации, и может Тебе сейчас кажется, что Ты его не хочешь, он не вовремя. Не сейчас, и не от того, или денег маловато, или мама/папа против, не одобряют Твой выбор отца. Или отец сам не хочет. И все же Ты решила рожать, а это значит, **ТЫ ЕГО ХОЧЕШЬ!**

Проживи свою беременность радостно настолько, насколько сможешь. Балуй себя.

Насколько Ты будешь спокойна в этот период, настолько Ты сможешь дать ему ресурс.

Да ладно, всякое бывает, и я тут не собираюсь Тебя поучать. Я хочу поделиться своим опытом, как было у меня. Надеюсь, Тебе поможет.

Итак, что следует помнить. **Ты – дверь, в которую он войдет.** Он выбрал Тебя, а Ты – Его. От этого будем плясать.

И когда Он родится, хорошо бы чтобы Ты была внимательна к новому жителю этого Мира.

Кто к Тебе пришел? Познакомиться...

И если у Тебя будет немного времени и внимания, если Тебе есть, кому помочь в ваши первые месяцы, Ты можешь немного его изучить до того, как он начнет проявлять свою волю не только в плане поесть и поменять памперс.

Кто к Тебе пришел? Ты можешь и начнешь (у всех женщин есть такая чуйка) понимать, что он хочет. И начнешь понимать, какой у него характер. Он стойкий или терпеливый. Он скандалист или философ. Он улыбочка или серьезный.

Если Ты очень любопытна, Ты попытаешься узнать о его склонностях, которые он проявит еще нескоро. Например, закажешь у астролога его натальную карту или считаешь его по нумерологии. Ну, если Ты в это веришь. Но это не обязательно. Факультатив для очень любопытных.

И... потом все равно надолго об этом забудешь, потому что сиюминутные заботы не дадут Тебе особо расслабляться.

Это время – от рождения до года покажется Тебе очень длинным. Ты все будешь ждать, когда же он, наконец сядет, поползет, пойдет, привыкнет к горшку, заговорит, отстанет со своими вопросами. Когда же он, наконец, **ОСВОБОДИТ Тебя?**

Тебе будет казаться, что тогда, наконец, станет легче.

Я, успешно воспитав двоих, могу сказать, что легче Тебе уже не станет никогда.

То есть, **никогда не будет так, как было**. Ты никогда отныне не будешь такой свободной, как раньше. Ты все время будешь помнить о том, что Ты теперь отвечаешь за еще одно живое существо. И... постарайся провести это время (первые годы его детства) с максимальным кайфом. Природа Тебе в этом поможет, гормоны работают так, что в малыше Ты будешь видеть смысл жизни, самое главное, что в ней есть. Он будет для Тебя самым прекрасным, талантливым и замечательным.

Да, он пришел к Тебе и разрушил твой образ жизни, оторвал Тебя от любимых занятий, но Ты не будешь в претензии. Это стоит того.

Если Тебе есть, кому помочь, это здорово. Но тут есть одно правило – **чем больше Ты с ним находишься, тем легче Тебе его любить**. При всей усталости и раздражении. Так устроено материнское чувство. И не только материнское – мы, люди, **всегда любим то, во что вкладываем душу** – свое время, силы, энергию, внимание.

Эти записи – советы и воспоминания. О том, как растили меня, о том, как я растила своих мальчишек. Надеюсь, Тебе будет полезно.

И если Ты умудришься в процессе роста своего малыша быть внимательной, Ты тоже откроешь для себя много интересного. Поймешь много такого, чего в другой ситуации никогда бы не поняла. Изобретешь свои лайфхаки.

На что важно настроиться? На то, что **Тебе придется Давать, Давать и Давать**. Настроиться на бесконечную отдачу своего внимания, времени, усилий бывает нелегко, особенно в первые месяцы его жизни. Ты не сможешь заниматься тем, чем раньше, не сможешь вдоволь спать. Иногда даже поесть будет некогда.

А когда же отдача? Возможно – никогда. Да, так тоже бывает. Если Ты не сможешь правильно настроиться. А если будешь достаточно мудрой, то **СРАЗУ!** Потому что ребенок сам по себе дает такое счастье, такие эмоции, которые не сравнить ни с чем. Мудрая природа помогает нам, настроив наши тела нужными гормонами, и мы – в плену у маленького требовательного ротика, у маленького кряхтящего или пищущего тельца. Так сладко держать его на руках!

И потом, когда он (она) уже будет большой, Ты поймешь, что у этого процесса – две стороны. Сначала он разрушил Твою жизнь, потом собрал ее заново.

Глава 3

Ты тоже была ребенком

Рождение Твоего ребенка заставит вспомнить собственное детство. Понять, как Тебя воспитывали, и оценить, что получилось в результате.

Ты любишь своего малыша, Ты хочешь, чтобы он был счастлив. Поэтому **Ты не будешь слепо копировать своих родителей** (бабушек и дедушек). Даже если в Твоем детстве все

было прекрасно, и Ты вспоминаешь его с умилением и благодарностью, наверняка найдется то, что нужно подкорректировать.

Я имела большой опыт психологической работы с внутренними проблемами людей (своими, клиентов). И большинство было тех, кто хотел бы пережить свое детство по-другому.

Я предлагаю Тебе сделать упражнение, которое сильно облегчит для Тебя осмысление своего детского опыта и поможет сделать нужные выводы для воспитания своего чада.

Удели себе время, позаботься, чтобы никто не мешал, сядь удобно и расслабься. Закрой глаза. Представь, что тебе 3-5 лет. Представь, что перед Тобой сидят папа и мама (или те, кто их заменял). Поздоровайся с ними. А потом, **ПОСОВЕТУЙ** им, **как нужно с Тобой обращаться, чтобы Ты росла счастливой**. Возможно, сначала ничего не придет в голову, а может, сразу польются слезы. Не удивляйся и не пугайся.

Может, Тебе придется проделать это упражнение-медитацию несколько раз.

Самое главное, **запомни свои советы**. И применяй их к своему ребенку. В своем прошлом Ты уже ничего не можешь изменить. А его настоящее и будущее Ты формируешь сейчас каждый день.

Твой внутренний ребенок лучше знает, как обращаться с детьми, и если Ты привыкнешь советоваться с ним, Твое родное дитя будет куда счастливее, чем Ты.

Глава 4

Ты – Бог для ребенка и бибифри.

Хотела бы Ты побыть Богом, или хотя бы почувствовать себя Богом?

Если у Тебя есть ребенок, я Тебя поздравляю, **Ты уже Бог**. Именно так воспринимает Тебя твое дитя, если, конечно, ему меньше 3-х. Сама подумай – Ты его создала, он вышел из Тебя. Все в его жизни зависит от Тебя. Ты умеешь и знаешь все. По крайней мере, он так думает.

Как бы вы не жили (может быть, бедно, может быть, весело и изобильно, а может – печально или скандально), для Твоего ребенка это – единственное, что есть. И оно не оценивается как хорошее или плохое, потому что сравнивать не с чем.

Ребенок одновременно любит Тебя, боится и преклоняется. И одновременно, спорит и капризничает, пытаясь воздействовать на Божественную (Твою) волю. Как протестуют первобытные племена, наказывая своих идолов, когда они вовремя не посылают дождь или дичь. Магическое сознание ребенка (а оно у всех детей магическое) наделяет и Тебя магической силой. Но... не навсегда.

Но пока ему меньше 3-х, пользуйся! И относись к этому как к Великому Дару. Все, что Ты скажешь, навсегда отпечатается в его сознании, и он будет верить в это **всегда** (если, став взрослым, не начнет посещать психотерапевта). И то, каким образом запечатлится в его сознании окружающая его жизнь (а ее во многом обеспечиваешь Ты), **будет создавать его мир в течение всей его жизни**. Вот такое огромное значение имеет детство.

Так что распорядись правильно этим правом, этим даром и этой ответственностью. Не обмани его доверие.

По этому поводу (про доверие, терпение и прочие качества, которые Тебе нужно будет из себя достать) – история об одной моей знакомой и ее 2-хлетней дочери.

Девочка недавно научилась говорить, и ее самыми любимыми словами были «Это что?». Она задавала это вопрос минимум 5 раз в час, когда не спала.

Тыкала пальчиком в предмет, поднимала глазенки на маму и ждала ответа.

Мама отвечала всегда одинаково: «Штука».

Ну... я конечно, понимаю эту маму, вернее, поняла, когда сама стала мамой. У меня появился Дима и в этом же возрасте изводил меня вопросом «Это сё?», что в переводе с детского и есть «Это что?». Я пускалась в рассказы и объяснения, прекрасно понимая, что боль-

шинство из них он не запоминает и не понимает... Это было обидно, особенно когда он тыкал пальцем в один и тот же предмет несколько раз.

Но с другой стороны, если Ты когда-то учила иностранный язык, то помнишь, что слова нужно учить. Одним разом (услышал-запомнил), не отделаешься. Так что...

Иногда ребенок бесконечно достает, и хочется ответить именно так – «Штука!» – шаблонно, отмороженно и неинформативно. Но только плохой Бог так равнодушен к своим созданиям.

Другая история, вернее, не история, а анекдот. Он долго был моим любимым.

«– Папа, это фто?»

«– Это кот»

«– Пап, это фто?»

«– Это кот»

«– Это фто?»

«– Это кот»

«– Это фто?»

«– Уф... я не знаю!»

«– Это кот, пап!»

Медаль на грудь папе из анекдота! Хороший, правильный Бог.

А теперь про бебифри. Про популярное ныне течение, которое предлагает не распыляться на детей, не отрывая от своей жизни 5-10 или больше лет. А потратить это время на себя – любовь, карьера, путешествия и приключения. Ведь Мир так велик, и в нем всего так много, можно не циклиться на выполнении биологической и общественной программы, которая гласит «женщина должна рожать детей». Ну, хотя бы одного ребенка, чтобы узнать, что такое материнство.

Кто ж спорит, можно и так, в этом Мире все можно. Все что Ты выберешь. Но если Ты выберешь быть бебифри, Ты никогда не станешь ни для кого Богом... никакой мужчина или женщина, или группа лиц этого не заменят.

Это невозможно объяснить, это можно только почувствовать.

Глава 5

Что Ты делаешь для ребенка и что НЕ делаешь

Что Ты делаешь для ребенка?

Ого! Это очень и очень много! Ты отдаешь ему свое время и свое внимание. Ты любовно подбираешь для него одежду, коляску, кроватку. Ты его кормишь. Ты подчиняешь свою жизнь ему.

Помнишь «Пришел ребенок и разрушил мою жизнь?» – это так и есть, он разрушил привычный уклад и создал свой, подчиненный ему. **Ты много делаешь**, и это может понять только тот, кто воспитывал маленьких детей.

Все время вспоминаю одну картинку, которую я увидела еще ребенком. Муж в дверях, он пришел домой, жена стоит, довольная. В комнате – хаос – перевернутые стулья, опрокинутые горшки с цветами, пол усеян игрушками. В центре этого хаоса сидит 2-хлетний малыш и мирно в чем-то там копается. Жена говорит: «Ты каждый вечер меня спрашиваешь, что я весь день делала. Так вот, сегодня я не делала ничего!»

Когда он подрастает, Ты включаешься в его развитие – покупаешь ему развивающие игрушки и книжки, возишь его на занятия, и организовываешь ему детские праздники. Потом Ты организовываешь его учебу, делаешь с ним уроки и оплачиваешь репетиторов.

Ты делаешь много. Спору нет. Но ирония жизни такова, что **он скорее запомнит НЕ то, что Ты делаешь** (это он будет воспринимать как должное), а то, что **Ты НЕ делаешь**.

Что это может быть?

– не спрашиваешь, **что он хочет** (делать, есть, одеть). Все решаешь сама.

- не разрешаешь то, что для него важно
- не выслушиваешь его (а у него каждый час – куча новостей!)
- не обнимаешь
- не рассказываешь о себе правду
- не рассказываешь о Море правду
- не видишь в нем равного

Убери частицу «не» и все наладится.

Ага! Легко сказать!

Тем более, что по каждому пункту в каждом возрасте – свои квесты. Пойдем по-порядку, согласна?

Что он хочет?

Если он еще младенец, он хочет есть, когда голод, поменять памперс вовремя и НА РУЧКАХ!!!

Было дурное и далекое от любви представление наших занятых домашней работой предков, что ребенка нельзя приучать к рукам.

Что такое приучать? Это значит, держать его на руках столько, сколько он хочет. Это значит, не иметь свободных рук и свободного времени. Это значит, что **себе Ты не принадлежишь**.

Да, это так. Но **это не навсегда**. Это в его первые 1-2 года жизни.

Но **это же так важно для него!** Это создает программу на всю его жизнь – базовое доверие, и безопасность – как программу. По которой дальше будет строиться его жизнь.

Если Ты хоть на минутку отвлечешься от своей усталости и подумаешь, что то, что Ты держишь его на руках, ваяет его счастье **на всю его жизнь** – все его дома, деньги, любовь мужа/жены, его спокойствие и стрессоустойчивость... то почему бы и не поддержать?

А потом, ребенок, которого качественно выносили на руках, продолжая его «пребывание в утробе» столько, сколько ему нужно... пока он не окрепнет, сам спрыгнет с твоих рук. Потом не угонишься за ним.

У меня два сына, и я в их младенчестве относилась к ним по-разному. Первого пыталась «не приучать к рукам», а со вторым забросила эту дурную затею. Потому что к тому времени я успокоилась немного, и чуть больше продвинулась к тому, что счастье есть здесь и всегда, если мы способны его почувствовать. И я чувствовала счастье, нося малыша на руках, делая домашнюю работу одной рукой, кормя его и одновременно – себя, и т.д.

Причем, я так преуспела в этой области, что не позволяла своему материнству мешать мне в получении моих удовольствий и желаний. Я научилась спать, когда спит он. Ловить краткие моменты, когда он обыгрывал новую игрушку, чтобы почитать или повязать. Делала гимнастику, используя его как утяжелитель и т.д.

Когда мне захотелось поехать к подруге в гости в другой город, меня не смутило отсутствие машины или даже поезда в нужную точку. Или даже прямого автобуса. И то, что младшему было всего 3 месяца и нужно было вести коляску и кучу барахла, а еще и старшенький, а ему всего 6. Путешествие с тремя пересадками на автобусах закончилось вполне успешно. Если я чего-то хотела, то подстраивала детей к своим желаниям. И они были довольны.

С теми, кто уже научился говорить, я советовалась, а тех, кто не умел, держала на руках. Так и выкручивались.

Разрешать то, что важно для ребенка.

Целую диссертацию можно написать. Ограничусь парой абзацев, потому что не исчерпать неисчерпаемое, и у каждого – свое.

Тут нужно знать его склонности и следить за его эмоциями. Какая-то деталька, или бумажка, или бантик – это суперценность в его 3 года. И он/она будут рыдать, потеряв ее.

И от любимого занятия, если чадо увлечено, не стоит отрывать, ну правда не стоит! Нужно дать его энергии протечь и исчерпаться до конца. Даже если ужин стынет, ничего. И тут каждый раз по обстоятельствам нужно решать.

Выслушивать.

Даже если Ты занята или устала. А он к Тебе со своим листиком, или своим болтиком, или своим пупсом, «который не спит и плачет». Есть большое искушение отмахнуться «что за ерунда детская!» И понятно, ведь у Тебя взрослые проблемы, которые нужно решать. Но отмахнувшись от пупса, Ты оборвешь провод, по которому в будущем к Тебе может прийти информация о первой любви Твоей дочери. Потому что в 5 лет она решила, что маме не интересно, и маме нельзя доверять свои детские важности.

А к тому же – столько кайфа можно потерять! ...если не слушать их внимательно и не задавать уточняющие вопросы.

Случай про любовь.

Идем с Кириллом (5 лет) из садика.

«– Я сказал Марине, что я ее люблю».

«– Да, и как это было?»

«– Ну, в постели»

...спят они в садике днем...

Еще один, с тем же героем:

«– Мы с Богданом сегодня девочек целовали»

«– Куда?»

«– А... в грудь!»

...шли они группой в бассейн в халатах...

Об остальных пунктах в остальных главах.

Глава 6

Я так устала!

Нормальные слова (стенания!) нормальной молодой матери. Ничего удивительного – жизнь шла, шла, а потом совершила резкий поворот. И к этому нужно приспособиться. И на это – бездна сил.

Давай-ка разберемся: что такое усталость? Отчего она происходит? И что именно в нас устает? Если слегка покопаться в прошлом и повспоминать свои состояния усталости, становится ясно, что усталость бывает нескольких видов:

– **телесная** (наработалась, набегалась)

– **эмоциональная** (от того, что долго находилась в эмоциях необычных для Тебя – конфликте, тревоге или других). Даже длительная чрезмерная радость может вызвать утомление,

– **умственная** (много думаешь, взвешиваешь аргументы, принимаешь решения).

Каждая сама по себе – явление обычное.

Хуже, когда **эти три усталости встречаются и длятся долго**. Тело, эмоции, мысли испытывают непривычно-интенсивное напряжение. Это называется стресс.

Стресс от напряжения. А **от чего возникает напряжение? От сопротивления**. Да, это так.

Ты пробовала плыть против течения? А по течению? Где легче? Конечно, по... А почему? Меньше напряжения приходится преодолевать. Если плывешь в спокойной воде, бороться приходится только с собственным телом, его неумелостью, закрепощенностью, страхом. При этом, если никуда не торопиться и дать себе привыкнуть, плыть легче. А если торопиться, да еще против течения? И при этом напрягаться, боясь сделать что-то не так? Если отдохнуть некогда?

Последняя ситуация похожа на обычное появление младенца в семье. Привычное течение жизни нарушено, подчинено другим целям. Тело матери еще не перестроилось. Оно привыкло действовать сообразно собственному ритму, собственным потребностям и привычкам.

Теперь оно подчинено ритму другого существа. И постепенно возникает и накапливается некая внутренняя (и внешняя тоже!), крепатура. Усталость... сбив ритм сна, да и бытовые обязанности не всегда отменяются, а он все кричит и требует внимания, а тут еще зубы начинают лезть, а дальше что будет? И... «Я так устала! И спать хочется... просто постоянно хочется спать!»

Бабушка моей подруги, у которой родился ребенок, (очень, кстати, беспокойный), говорила ей:

«Он спит, спи и ты!»

Здоровье и спокойствие матери в этот момент – главное.

Природа хранит женщин. Я это почувствовала на себе, когда забеременела. На меня опустилась **тишина**... Укрыла меня теплым уютным плащом. Сквозь него доходили звуки мира, но становились такими далекими и неважными. Мне оставалось лишь удивляться себе – такая я стала спокойная и по большому счету безразличная ко всему, кроме своего живота.

Наверное, такое бывает не со всеми. Я видела разных беременных, в некоторых (обычно спокойных женщинах), вдруг просыпалась капризность и истеричность. Они, (мне так казалось), словно отыгрывались за все, что **не сумели или не осмеливались высказать раньше**. И хорошо, и, слава Богу, таким образом происходит очищение. Чем больше переживает женщина, будучи беременной, тем меньше негатива выплеснет потом на малыша. Конечно, «играй – не заигрывайся». Одно дело, когда эмоция несет, другое дело – сознательно себя накрутить. Не стоит путать.

Итак, **УСТАЛОСТЬ. Она возникает от непривычной ситуации, сопротивления ей и судорожно стремления приспособиться.**

Усталость возникает от СТРАХА. Если у Тебя второй, (третий) ребенок, устаешь Ты меньше в разы, ситуация-то гораздо более привычная.

Как бороться со страхом?

Расслабиться. В прямом смысле – **расслабь тело, сядь, возьми малыша на руки и ничего не делай хоть полчаса**. А лучше – полчаса в каждые 2 часа. Или любой другой ритм, который Ты себе придумаешь.

Можешь в это время смотреть телевизор, слушать музыку, а лучше просто посиди. Ничего не делай. Ничего не обдумывай, просто отдыхай. Это самое лучшее, что Ты можешь сделать, чтобы всё успеть. И в этом нет никакого парадокса. **ВСЁ** никогда не успеешь, не стоит и стремиться. Можно долго рассказывать, почему для хорошего состояния и самочувствия нужно периодически расслаблять тело (эмоции, мысли). Об этом написаны целые библиотеки, я же в этой книге рассказываю о том, что сама пережила. Попробуй, действует!

Хорошо маме – хорошо ребенку. Хорошо ребенку – спокойно маме и окружающим.

И еще про течение. То, которому нужно следовать, для того, чтобы меньше напрягаться. **Это течение сейчас создает ребенок.** Это важно понимать. Он будет спать, когда захочет. А не тогда, когда Ты его уложишь. Можно, конечно, приучить к режиму, но его желание и потребности все равно будут на первом месте.

Если Ты привыкла жить для себя, то теперь Ты в системе, которая называется: **Я – Ребенок**, и он тут основной! Следуй его ритму.

Если Ты жила, стараясь все успеть и всем быть хорошей, забудь! Следуй за ребенком, живи, как он.

Может быть Ты жила, стараясь реализоваться как личность, или развлечься наилучшим образом? **Пришло время остановиться.** Он спит – Ты спишь. Святой бабушкин совет! Он гуляет – Ты с ним, он ест – Ты благоговеино медитируешь, глядя на его сосущий ротик.

Пришло время измениться. Если Ты будешь идти по течению, и расслабишься, Ты не будешь уставать. Весь Мир – для вас. Для Тебя, для Него...

Глава 7

Когда Ты, наконец, почувствуешь себя свободной?

Уже никогда. Даже когда Твой ребенок вырастет и пойдет в самостоятельную жизнь. Даже, например, уедет в другую страну, и вы сможете общаться раз в месяц... Ты все равно будешь чувствовать, что он где-то есть и вы с ним связаны. Дети – это навсегда.

Но... чуть свободнее Ты станешь скоро. **И будешь расширять свою свободу по мере того, как твое дитя будет расти и становиться более самостоятельным.**

Впервые я ощутила это, когда отдала своего старшего в ясли. Ему был 1 год, 8 месяцев. Привела и оставила его там на 2 часа, чтобы привыкал. И пошла в город наслаждаться свободой.

Никакого наслаждения не получилось, я чувствовала, что вроде где-то забыла что-то. Сумку с документами или пакет с деньгами. Нет, даже важнее – руку или ногу оставила где-то. Потом только дошло, что я впервые за 1.8 лет гуляю без ребенка.

Если не брать в расчет садик, то в первый раз по-настоящему стало легче, когда ему было около 3-х. Он научился разговаривать и можно было по-человечески объясниться, что кому надо. А следующий рубеж – около 6-ти. Но там подросел второй сын, так что я не успела насладиться настоящей свободой.

Все то, что говорят и пишут про **послеродовую депрессию**, на мой взгляд, замешано именно на том, что **ребенок отрывает маму от ее привычных занятий и способов развлекаться**. Именно поэтому я и пишу в подзаголовке «Пришел ребенок и разрушил Твою жизнь». Слишком многое на Тебя обрушивается и одновременно многое забирается.

Я, честно говоря, этой «радости» не пережила. Думаю, потому, что умудрялась развлекаться (ходить по гостям, читать, шить) с маленькими детьми на руках. Мне нравилось быть с ними. **Я кайфовала больше, чем раздражалась – в этом секрет.**

В моей жизни в тот период происходило много печального и даже страшного, не относящегося к детям (90-е годы, разводы). А дети стали моим ресурсом и одновременно мотивировали меня карабкаться изо всех сил. Тут не до депрессии.

Можно ли научиться извлекать удовольствие из того, что другие считают напрягом – не знаю. Думаю, что можно, если Ты сама за то, чтобы научиться.

Совет прост – видеть и плюсы, и минусы, но **больше обращать внимания на плюсы**. Всегда есть, чему порадоваться.

Ты здорова? Отлично!

Малыш здоров? Класс!

Некому помочь? Хорошо, никто не лезет под руку с советами.

Есть, кому помочь? Прекрасно, можно отдохнуть или сходить в парикмахерскую, или к подруге.

Ты кормишь грудью? Замечательно! Еда всегда под рукой, ничего ни варить, ни греть...

Нет молока, малыш на искусственном вскармливании? Хорошо, Ты более свободна...

И дальше в таком духе. **Неправда, что оптимистами рождаются, это акт воли.**

Для того, чтобы хорошо себя чувствовать, лучше быть оптимистом, и приучить ребенка к этому легче на своем же примере.

Глава 8

Технологии помогут

Это глава про то, что нужно записывать то, что говорит и делает Твой малыш. Когда он будет произносить свои милые детские словечки, потом фразочки, Тебе будет казаться, что Ты этого никогда не забудешь. Как такое можно забыть?!

Но Ты забудешь, если не запишешь. Поверь, уже через пару дней смешной прикол сотрется, вытеснится из памяти следующим смешным приколом...

Поэтому призови на помощь технологии.

Предлагаю Тебе делать то, чего не делала сама. Не было тогда в каждом доме телефона, на который в любой момент можно записать видео. Можно было фоткать на пленочный фотоаппарат, и на том спасибо! У меня куча детских альбомов, жаль, они не говорящие.

Видео Ты будешь снимать, это ясно. Предлагаю сделать еще следующее: написать несколько вопросов, и каждый год задавать их ребенку, снимая на видео ответы. **Это может быть бесценный материал**, который очень пригодится на выпускном или на свадьбе, или на праздновании совершеннолетия. Кроме того, что Тебе самой будет безумно интересно это посмотреть – как он меняется, как развиваются, эволюционируют его взгляды на жизнь.

Какие могут быть вопросы? Например, такие:

- что такое человек?
- кто самый главный?
- какой ты?
- чего ты хочешь?
- что такое любовь?

Или любые на Твой выбор...

Я все время вспоминаю слова воспитательницы ясельной группы. Я впервые привела сына в сад и сидела с нею рядом, наблюдая, как он играет с другими детьми. Она сказала: «Они приходят сюда такие смешные – попастые и пузатенькие, а уходят в 3 года, уже умничают, рассуждают...»

Я бы много отдала, чтобы услышать «рассуждения» своего 3-хлетнего сына. А Ты вполне сможешь, если уделишь этому немного времени и не забудешь сохранять снятое на компе.

Глава 9

Бабушки, няня и другие помощники

Хорошо, когда есть, кому помочь. Бабушка или няня могут сильно облегчить Твою жизнь. Однако в этом вопросе есть немало подводных камней.

Бабушка – родной человек, и Ты вправе рассчитывать на то, что она поможет. Будет постоянно Тебя подстраховывать или время от времени, это здорово, потому что маленький ребенок реально связывает руки, и некоторые дела с ним или вообще сделать нельзя, или это очень трудно.

И с бабушками, и с нянями следует помнить о том, что **главная все равно Ты**. Только Ты знаешь все нюансы, которые касаются ребенка – как кормить, как одевать, все его привычки и все правила, которые Ты будешь стараться ввести для своего же удобства.

Поэтому самое важное – сообщай обо всем этом тем, на кого оставляешь ребенка.

Бабушки бывают разные – в основном такие, которые будут стремиться баловать его больше, чем Тебе бы хотелось. Ну что ж... с этим я предлагаю смириться. Если Тебя физически нет рядом, все равно нет возможности проконтролировать все подробности. А если Ты есть рядом, то слишком много Твоих команд не улучшат отношений между Тобой и Твоей помощницей-бабушкой. Или няней.

Тебе ведь нужны лишние руки? Так вот, и не особо придирайся.

Дети могут не знать столько слов, сколько мы, взрослые. Они не умеют себя контролировать, но они прекрасно чувствуют отношение к себе. И Твой ребенок тоже очень быстро усвоит, что то, что проходит с бабушкой, не прокатит с Тобой. Так что не волнуйся, его конечно будут баловать, но Ты всегда сможешь привести его в порядок.

Мы с мужем так и говорили, когда Диму отправляли к моим родителям: «Он на сеансе разбалования».

Няня. Если тебе нужно будет выйти на работу, а бабушки поблизости нет, и чадо еще слишком маленькое, чтобы доверить его садику, Тебе придется подыскать няню.

Как выбирать няню? Какие критерии? Самое главное, на мой взгляд, чтобы она была **доброй**. А уж потом – остальные условия – ее образование, возраст и прочее. Ведь маленький

ребенок в первую очередь нуждается в любви и принятии. А уж во вторую – в играх и развивашках. Образованный, старательный, но равнодушный специалист принесет меньше пользы, чем человек, который будет относиться к ребенку с любовью.

И прежде чем оставлять их надолго рядом, сначала понаблюдай за ними – как им вместе?

И, конечно, если Тебе повезет, Ты найдешь хорошую няню, и она будет проводить с Твоим малышом много времени, Ты с удивлением обнаружишь, что Ты **ревнуешь**. Ребенок будет ее встречать улыбкой, обнимать. И плакать, когда она уходит. Это показатель того, что ему с ней хорошо. Радуйся. И не беспокойся, ему все равно никто не заменит Тебя. Не конкурируй с ней. Всегда помни о том, что самое важное условие здоровья, развития и в конечном итоге счастья ребенка – чтобы его любили.

Приходя домой, расспрашивай о том, как они провели день. Какие новые словечки он сказал, если уже говорит. Чему научился сегодня. Не о том, все ли нормально – об этом няня сама расскажет. А о том, что было милого, смешного и забавного – все то, что заставляет сердце биться горячее.

То же самое – и к бабушке.

Даже если Тебе придется часто отсутствовать и пропускать милые моменты раннего детства ребенка, пытайся эту связь не прерывать, узнавая о мелких и таких важных новостях его жизни от своих помощников – бабушки, дедушки или няни.

Глава 10

Материнские страхи или ТАРАКАН

Страхи... Ох, уж эти страхи! Тараканы в голове...

У меня ребенка не было еще в проекте, когда я пришла к своей подруге, которая уже родила. Она поделилась со мной своим страхом:

– Я так боюсь, что дочурке таракан заползет в ушко...

Это было еще то время, когда мобильные телефоны не разогнали тараканов из всех домов. И даже очень чистая уборка не могла гарантировать, что нечто усатое не заползет от соседей.

Я содрогнулась, запомнила.

Мы притягиваем то, чего боимся, даже если это вытеснено и давно погребено в подсознании. Так устроено, что поделаешь? Ты замечала?

Моему старшему было около 2-х, он жаловался, что ушко болит и в нем что-то шуршит. Я повела его в больницу. И что Ты думаешь? Конечно, таракан!!!

Однако, ужаса никакого. Промыли ушко, вымыли таракана, никаких последствий. Ушами старший больше никогда не страдал.

К чему я это? Не так страшен чёрт, как его малюют. **Страх за детей иногда гораздо ужаснее, чем события, которые приходится переживать**. А если и приходит что-то неожиданно-неприятное, то обычно в этот момент человек собирается и справляется без особых последствий. Именно такой вывод я сделала из этой истории.

Поделюсь еще одним случаем. Моему старшему было около 8-ми, а младшему где-то 1,5. Старший ходил на плавание и возвращаться должен был около 8-ми вечера. Все было хорошо, но однажды он не вернулся вовремя. Его нет, нет, нет... 10 минут, 20, 30... Мобильных телефонов еще не было. Я, оставив приболевшего младшего с родственниками, хожу по двору туда-сюда и проглядываю глаза. Состояние свое описать не берусь. В голове сценарии – один хуже другого. Не еду навстречу, понимая, что могу разминуться. Ужас, что переживаю!

И вот – он! Явление!

Оказывается, любимое чадо заигралось с друзьями. Слезы, шлепки, объятия, шлепки, слезы, просьбы и мольбы так не делать больше никогда, никогда, никогда!!! Обещания...

Чему я научилась? Смирению, наверное.

В одной умной книге я потом прочитала, что если мать слишком переживает за своего ребенка и контролирует каждый его шаг, она как бы простирает над ним крылья и не дает его ангелу хранителю до него добраться.

Таракан в голове... Тараканов нужно гонять.

Ох уж эти материнские страхи...

Почему мама, когда она боится за ребенка, изводя себя бесконечными тревогами и прокручивая в голове кино одно негативнее другого, считает себя крутой и вешает медаль на грудь: «Хорошая мать»? А ребенка как она при этом изводит! И все с медалью...

Ясно, Ты любишь ребенка и тревожишься за него, и за Тебя тоже тревожилась мама (папа), изводила Тебя «Туда не ходи, с тем не дружи» и Ты повторяешь... Ты забыла, как тебя это доставало в подростковом возрасте. Или еще раньше – Ты уже не помнишь, наверное, как тебе было в 3 года. В 3 замечательных года! Когда так хочется познавать мир во всем его многообразии, как Тебя не пускали побежать за бабочкой или поднять грязный, но такой красивый камешек... Зачем Ты так с ним, со своим малышом?

Однако, говорят, мир опасен, а он такой маленький. Что делать, где ты, правильный выбор? Отзовись!

У мам бывает очень много страхов. Как обоснованных, так и совсем беспочвенных. И с ними придется иметь дело. И каждый раз – спрашивать себя: это действительно опасно, или я это придумала? Если действительно опасно и если есть возможность, нужно устранить то, что может быть потенциально угрожающим.

Вот это Ты действительно можешь сделать. А каковы критерии?

В нашей семье есть несколько законов. Я о них еще поговорю подробно, это важная тема. Пока – о самом главном:

Закон безопасности

Нельзя делать того, что может быть опасно для жизни. Конечно, в каждом возрасте опасности и соблазны свои. Например, когда Твой малыш поползет или побежит, нужно убрать все, что он может на себя опрокинуть. Убрать колющие и режущие. Внимательно посмотреть на свой дом, как если бы Ты была маленьким ребенком. Что привлекло бы Твое любопытство? Годовалого следует оградить от розеток, острых вещей, кружек с горячим чаем и пр. Трехлетний уже в розетку не полезет, если Ты ему к тому времени успела доходчиво объяснить.

Делюсь опытом своей подруги. Она показывала годовалому сыну розетку или провод, громко говорила «Ток!» и шлепала. Рефлекс был сформирован, об этом в дальнейшем можно было не беспокоиться.

Если бы все было так легко.

Детеныш растет, расширяется «сфера его влияния», и правила требуют постоянной корректировки. Думать нужно... просто каждый день. Еще вчера малышу ножницы нельзя, а сегодня – уже можно.

В прошлом году чадо одного на улицу отпустить стрёмно, а в этом – пора! Когда он начнет выходить во двор и гулять самостоятельно, нужно рассказать, как относиться к незнакомцам. В смысле – не идти с ними, не слушать никаких завлекающих сказок, не брать у чужих людей никаких предметов.

Еще чуть позже – рассказать про таблетки, которые могут «предлагать попробовать», про наркотики и все прочие опасности, о которых Ты знаешь.

Твой ребенок должен иметь информацию. И при этом – Ты не сможешь находиться с ним 24 часа в сутки, пока он будет расти и взрослеть. Со многими искушениями ему придется встретиться самостоятельно и самостоятельно принимать решения

Мама всегда должна держать руку на пульсе, не пропустить момент, когда сыну или дочурке **можно доверить больше свободы**, чем вчера. Проще, конечно, действовать по шаблону. А шаблон откуда? Конечно же, из нашего детства.

Но скажите, пожалуйста, **кто доволен родительским воспитанием на все 100%**? Даже если детство было самым счастливым... Я, по крайней мере, за все время своей психологической практики, таких не встречала.

С шаблоном жить проще, понятнее. Всякий раз ясно, что делать: «запрещать и не пущать». Думать не надо. У мамы возникает чувство безопасности, дескать, «я все делаю правильно, раз со мной так делали, и я выжила». **Услужливая память стирает в этот момент все обиды на родителей**, которые не давали свободы, не давали развиваться, не давали жить, по сути.

А если без шаблона? Тогда – ответственность. А это не всегда приятно, это бывает и страшно, а материнские страхи они ооооо-х какие!

Что происходит, когда материнские страхи берут верх? Мы растим маменькиных сыночков и папенькиных дочек, которые думают, что Мир должен их защищать. Мир им должен. Должен!

Не очень конструктивная позиция, прямо скажем. Потому что Мир не будет выполнять желания любимых чад. Он, скорее всего, **начнет проверять их на прочность**. И они, вместо того, чтобы привыкнуть решать мелкие задачи (например, с ножницами), окрепнуть в этом познании, получить опыт тогда, и по чайной ложке, (под бдительным оком любящей и дающей свободу мамы), сейчас начинают решать все громадьё свалившихся на них проблем.

Подростковый кризис... И хорошо еще, если так. Хуже, когда неокрепший мальчик становится отцом семейства, или неоперившаяся девочка – матерью.

Они все равно пройдут все свои уроки сдадут экзамены и зачеты Абсолюту, никуда не денутся. Но наша задача облегчить им этот путь. Дайте 3-хлетнему ребенку ножницы, обучите, как пользоваться, побудьте рядом на первых опытах. Отпустите подростка гулять с друзьями, расспросите, как было, кто понравился, кто нет, кто как был одет в компании (для них это важно), и о чем шел разговор. Он, Твой малыш, подросток или еще нет, будет Тебе благодарен, даже если не покажет этого.

А что делать с материнскими страхами? На первом этапе хотя бы понять, что **ребенок пришел в этот мир не для того чтобы сделать Тебе хорошо**. Он просто пришел. И у него свои задачи. А Ты – еда, безопасность, любовь, кое-какой опыт...

Не он для тебя. Ты для него! Какое-то время, конечно. Если Ты беспокоишься и тревожишься, это называется «не отпустить», и время «Ты для него» может продлиться всю Твою жизнь. Как Тебе такая перспектива? Не очень? Значит, давай свободу ребенку. Ту, в которой сейчас он нуждается.

И еще: главное, что Ты можешь и должна для него сделать – дать уверенность в том, что со всеми своими проблемками, проблемами и проблемщиками он может прийти к Тебе. И Ты его не осудишь. Не станешь ругать. А сможешь найти выход.

Глава 11

Болезни

Пришел ко мне ребенок и разрушил мою жизнь. Ни нарушил, ни изменил, а именно **РАЗРУШИЛ**. Не особенно позитивно звучит, однако...

Кое-что в моей жизни требовало разрушения, например, привычка жить ради себя. Или, по крайней мере, в основном ради себя. Или, например, привычка медленно и долго просыпаться и еще час или два после просыпания приходиться в себя после 3-х чашек кофе и сигареты. Но это еще ладно... А вот еще: **привычка болеть!**

Когда я была маленькой, (я была ответственная девочка, отличница, училась в обычной и в художественной школе и привыкла жить в хорошо организованном и четком ритме), мое подсознание не нашло другого способа защитить меня от перегрузок, как периодически «болеть» меня. Я хватала всякие вирусы, они переходили в ангины, бронхиты и пневмонии. Меня лечила вся семья: таблетки, уколы, компрессы, процедуры. При этом домашние задания

не отменялись, я их делала, а родители внимательно следили, чтобы я не отстала от школы. Но на пару недель в пару месяцев я была свободна от социальной школьной жизни.

В институте продолжилось то же самое, и на работе с тем же успехом. Ясно, я не осознавала, что просто не справляюсь с темпом жизни и нуждаюсь в одиночестве, хотя бы время от времени. Но **мое тело это осознавало и болело**.

Старший сын появился, когда мне было 28, (не дитё, прямо скажем!) И родился он не совсем благополучно, и заболел сразу после рождения. А вирус у таких крошек быстро переходит в воспаление легких. Словом, тяжкая ситуация. Когда с ним было уже все нормально, месяца в 3, и мы, наконец, смогли гулять с коляской как нормальные люди, (стоял декабрь), я вдруг почувствовала в горле привычное першение. Это была она – Болезнь! Она, как всегда, **пришла спасти меня от перегруза**.

Рождение ребенка, его болезни, перегруз нереальный, куда там физика с алгеброй. И тут я понимаю, что она не вовремя. Ей в моей теперешней жизни не хватает места. Я заболеваю, заражаю малыша и все по-новой. Нет! Только не это! Только не это! Только не это!!!И... о чудо! Это был первый раз, когда я поняла, что **своим телом (его здоровьем), можно управлять**. Хватило эмоционального мысленного приказа, даже полоскать горло не пришлось. Першение в горле пошло на попятный и через сутки дематериализовалось.

Больше я не болела. Репутация болезненной девочки приказала долго жить. И, слава Богу! Это изменило мою жизнь, нарушило ее привычный порядок. Для того, чтобы отдохнуть и расслабиться, мне теперь приходилось искать другие способы, резервы и ресурсы. Это, наверное, тема другой книги: «Как расслабиться, когда жизнь – сплошной напряг?». Впрочем, таких книжек написано немало, некоторые я читала, помогло.

Тема с болезнями продолжилась и со вторым сыном. Он был на диво здоров и спокоен и вообще не создавал проблем, (если это вообще применительно к ребенку). Но уж проблем со здоровьем – точно.

С ним было все в порядке. Но не с ситуацией вокруг. Мы часто скандалили с мужем по поводу его (мужа) неучастия в делах семьи. Кириллу было уже около трех лет. И с этого времени наш ребенок начал так же активно болеть, как мы ссорились. Скандал – болезнь, скандал – болезнь... Все способы оздоровления, которые я успешно применяла со старшим, не действовали. Ясно, почему. Ребенок реагировал на нездоровую обстановку в семье. У него не было другого способа справиться со сложной ситуацией. Он болел, как я в свои школьные годы.

Сейчас, когда ему 13, особой болезненностью он не отличается, разве что мороженого переест. Да и обстановка давно стала спокойной и благодатной.

Оздоровление

Очень советую всем, в том числе и Тебе, побегать по свежевывавшему снегу, 1-му, пушистому, 2-му, 3-му, последнему... не важно. Попробуй сама. Это не больно. Это не страшно. Это освобождает. Тебе понравится...

А потом выведи на снег ребенка. Даже если он субтильный и анемичный, (особенно если он такой!). Если Ты сначала проверишь на себе, то поймешь как это здорово, и как высвобождает внутренние силы. Ты не узнаешь своего малыша! Мой, например, (старший), который всегда очень плохо ел, после такой процедуры попросил котлету, и влупил сразу три штуки. Мама, у которых дети плохо едят, меня поймут.

А если конкретно о методике, то это выглядело так: я первая в семье начала обливаться холодной водой, почувствовала замечательный эффект: прилив бодрости, оптимизма, удивительное ощущение в теле, которое лучше всего передать словом «оживление», словом, кайф. Ну как этим кайфом можно было не поделиться с близкими?

Я начала каждое утро и вечер обливать в ванной болезненного старшего сына (ему тогда было около трех). Не буду врать, ему не понравилось. И мне пришлось применять попеременно уговоры, просьбы, шантаж и прямое психологическое давление. Он пищал, визжал, сопротив-

лялся. И... привык! Потому что тоже почувствовал эффект. Я знала, что эффект будет и это позволило мне быть такой настойчивой.

По итогу, с той осени он пошел в садик, где дети всегда начинают болеть, без этого не обходится. Но он не пропустил НИ ОДНОГО ДНЯ ПО БОЛЕЗНИ!

Кстати, есть миф по поводу садика и болезней. Дети попадают в новую среду, там новые вирусы, к которым маленький организм не адаптирован, и начинается... На самом деле я глубоко убеждена, что дело в том, что болезни возникают оттого, что ребенок попадает из привычного мира, (материнско-отцовского дома), в новую для них социальную ситуацию. Там нет мамы и папы, и на одну воспитательницу и няню 20 детей. Ребенок перестает чувствовать себя уникальным центром вселенной, вокруг которого все крутится. И с этим чувством «неуникальности» не так-то легко справиться. Отсюда болезни, как у меня в детстве: **подсознание защищает, хочется отдохнуть.**

Когда ребенок дома и болеет, мама или бабушка рядом, и все для него, его опять любят и он – центр. Что делать? Помочь справиться.

А как? Укреплять тело, его тело.

А для этого – оздоровление, закаливание, физические упражнения, прогулки, обливание. Что придумаешь. Ищи то, что у Тебя пойдет. Обливание – мой способ, у Тебя будет какой-то свой, может быть и этот.

Что еще можно придумать? Кроме работы с телом, не забудь про его эмоции. **Когда твое чадо приходит из садика, обдавай его фонтаном своей любви**, не стесняйся. Интересуйся его делами, всеми этими смешными детскими подробностями. Не они сами по себе важны, важно, что в этот момент он опять чувствует себя центром Вселенной.

Вторая сторона процесса не менее важна. Отдели себя от него. **Перестань говорить про него «Мы».** «Мы пошли в садик», «Мы приболели», «Мы подрались» и прочее. Я, (да и Ты, наверняка), встречала таких мамочек, которые уже и в 20 его (ее) лет еще не отлучили детку от груди, и до сих пор объединяются с ним. Что смешнее и нелепее можно придумать, услышав: «Мы наконец-то сдали сессию», или похлеще: «Мы женились»!

Глава 12

Законы, которые мы выбираем

Ни одно нормальное государство не может жить без законов. Беззаконие – это хаос. В хаосе можно **выжить**, но **жить** тяжело. С другой стороны, когда каждый шаг граждан регламентирован, и за любой проступок следует быстрая и немилосердная кара, **выживание** гарантировано, но **жизни** нет.

Семья – то же государство. Мама и папа – законодательные органы и правительство, дети – народ. Причем, в нормальном демократическом государстве народ имеет влияние на парламент и президента, а те, в свою очередь, выполняют законы, которые сами принимают и выполнение которых контролируют. Такова идеальная картина, и если в реальном государстве все происходит... так как происходит, то в отдельно взятой семье порядок навести можно. Будем из этого исходить, а дальше – подробности.

Закон безопасности

Первое право, которое должна гарантировать своим гражданам конституция, это **право на жизнь**. Без этого права все остальные бессмысленны, согласись. Так же и в семье первое и главное – закон сохранения жизни (здоровья). Я назвала его **законом безопасности**.

Выше я упоминала, что законов не должно быть много, чтобы ребенок в них не путался. Они должны быть приняты и понятны всем в семье.

Приведу диалог между мной и моим 13-летним сыном, (мы отдыхаем на Днепре):

«– Можно я переплыву реку?»

Незадолго до этого более взрослый мальчик подстрекнул его, увидев, как Кирилл лихо рванул вплавать кролем:

«– А на тот берег сможешь?»

«– Конечно!» – ответил Кирилл и обратился ко мне за разрешением.

«– Нельзя», – ответила я.

«– Почему? Я ведь могу!»

«– Потому что это Днепр, а не лужа. Течение, водовороты».

«– Я понимаю, но...» – его брови нахмурились, он уже представил себя героем, и как весь пляж, и мальчишки, и девчонки посмотрят на него с восхищением, а он будет идти, гордый и сильный, а когда его спросят, было ли тяжело, он ответит: «Да так, чепуха!»

Я обламываю мечту, но что делать?

«– В этом нет никакой необходимости. Если бы ты спасал свою жизнь – другое дело».

«– Но я так хочу! И я хорошо плаваю».

«– Тонут в основном те, кто хорошо плавают, потому что неправильно рассчитывают свои силы. Нет, нельзя! Опасно».

Разговор закончен. Слово «опасно» он прекрасно понимает, это тот аргумент, против которого он не пытается спорить, знает – бесполезно. В других вещах меня можно убедить, здесь – нет!

По моему опыту, Закон должен быть сформулирован достаточно широко. Ведь дети растут, их возможности расширяются. То, что было опасно в 3 года, в 4 уже может быть позволено. На велосипеде в 5 лет в соседний двор нельзя, а в 6 – уже можно. На день рождения, где не будет родителей, в 11 – нельзя, а в 12-13 я бы уже отпустила. И так далее...

Такая постановка вопроса учит ребенка думать и взвешивать свои возможности, а также – степень опасности-безопасности окружающего мира.

И когда он о чем-то спрашивает «можно ли?», я стараюсь не решать сама, а спрашивать: «А как ты думаешь?»

Например, можно ли залезть на дерево? Это спрашивает 5-летний Димка.

«– Покажи, какое».

Показал. Это старая, высокая, развесистая ива. Отличное дерево для лазанья, я в детстве сама такие любила.

«– Расскажи, как ты будешь лезть».

«– Я подтянусь вот тут, закину ногу сюда, рукой в это время буду держаться тут...» и т.д.

Когда я вижу, что он понимает технологию процесса, я могу разрешить. Если вижу, что не понимает, рекомендую выбрать дерево пониже и потренироваться на нем.

Конечно, не всегда бывает так идеально, не всегда у меня есть время проводить теоретический семинар и устраивать практические занятия. Иногда приходится просто тупо запрещать. «Нельзя, опасно!».

«– А он слушает?» – можешь спросить Ты.

«– В основном, да, – отвечу я, – И знаешь почему? Потому что **я мало что запрещаю без объяснений**».

Я вообще не сторонник запретов, честно говоря. **Запрет хочется нарушить, поэтому не стоит провоцировать.** И вообще, по моему глубокому убеждению, настоящих опасностей в жизни мало, есть плохая информированность и неосторожность. Информировать ребенка – функции родителей. Научить осторожности – тоже.

Я чаще даже подстрекаю, если вижу, что ситуация безопасная, а он боится, (например, прыгнуть в воду с пирса или съехать с горки на санках). Зная, что я мало за что буду их осуждать, они редко скрывают свои развлечения. Скорее, с гордостью ими хвастаются:

«– Сегодня мы на гаражи лазили!»

«– И как оттуда вид?»

Конечно, всякое бывает, как и любой закон, этот тоже иногда нарушается. И в этом случае – **кара быстрая и жестокая.** Потому что ЗАКОН БЕЗОПАСНОСТИ – самый главный.

Например, я наказала детей, накричав, отлупив и запретив телевизор и компьютер за игру со спичками в доме, когда я отсутствовала. Хотя, когда я есть в наличии, я не против игры со свечкой, я сама в детстве это любила, какие же основания запрещать?

Основное свойство наших семейных законов, в том числе и святого ЗАКОНА БЕЗОПАСНОСТИ – их **гибкость**.

То есть, **если нельзя, но очень хочется, то нужно поискать способ, чтобы это было можно**. Я иногда так и говорю: «Найди безопасный способ, и я тебе разрешу». Это включает их мозги и по-настоящему готовит к жизни.

Закон информации

«– Как у тебя дела?»

«– Нормально».

«– Как провел день?»

«– Нормально».

«– Что в школе?»

«– Все хорошо».

«– Почему ты со мной не разговариваешь?»

«– Я разговариваю».

«– Ты ненормально разговариваешь».

«– Нормально».

Это диалог матери (отца) и подросткового ребенка. Он, к сожалению, совершенно типичен. Родитель пытается выудить хоть какую-то инфу, проявить внимание и понимание, а подросток закрылся за стеной из слова «нормально» и его никакой конфетой отсюда не выманить.

Знаешь, когда это начинается? Когда он (она) в 4 года бежит навстречу, раскинув ручки, и взахлеб пытается поделиться всеми своими детскими важностями. А Ты, озабоченная в этот момент бытом, работой или вообще ведешь суперсекретные переговоры с подругой по телефону, отмахиваешься, говоришь, «потом расскажешь, мама занята» и тем самым **кладешь первый кирпич в стену отчуждения**.

Два смешных (реальных) случая:

Разговаривают две подруги:

«– Какая я была дурная в 20 лет! Бедный мой Колька!»

«– Чего?»

«– Он до того, как в садик в три года пошел, искренне считал, что ноги у него копытами называются».

«-?!»

«– Я ему всегда говорила: «Шевели копытами быстрее»!

Мама утром тащит 2,5 летнего сына в садик. Впопыхах одеваются, выходят на улицу. Еще темно, зима, раннее утро. Мама целеустремленно несется впереди, таша чадо за руку.

«– Мама, не видно!»

«– Скоро солнце встанет, будет видно».

«– Мама, не видно!»

«– Сейчас дойдем до садика, там свет включен, будет видно».

Заходят в садик.

«– Мама, не видно!»

«– В группе ярче свет, чем в коридоре», – отвечает мама, как всегда, не оборачиваясь.

«– Мама не видно!»

В раздевалке мама, наконец, смотрит на сыночка. Шапка закрывает лоб, глаза, лицо, нос. Только рот открыт.

В первом случае мама не заботится о качестве информации, которую она дает ребенку, считая само собой разумеющимся, что он поймет ее юмор правильно. Во втором – невнимательно воспринимает сигналы, которые исходят от него.

Родители живут в своем мире, дети – в своем. Чего же можно ожидать, когда они перестают в нас нуждаться? Конечно, вот этого «нормально» в ответ на любой вопрос. А в переводе, и мы прекрасно это понимаем, это значит «отстань».

Если Ты только ожидаешь ребенка, или если твой малыш еще малыш, Тебе повезло. Ты можешь избежать строительства Стены Отчуждения. Как? Выслушивать, расспрашивать. Кстати, получишь много кайфа. Например, диалог с 3-хлетним сыном:

«– Мы сегодня подрались с Богданом в песочнице».

«– Кто первый кого ударил?»

«– Я его».

«– А потом?»

«– Он меня».

«– А потом?»

«– Я его».

«– Ну, и кто же победил?»

«– Воспитательница».

Я бы никогда не узнала, что наша воспитательница – супергерой, если бы не расспросила подробно.

А если Стена уже стоит и через нее ни перепрыгнуть, ни подкопаться? Твоему ребенку 15, и он закрылся, законопатился и ведет себя как рак-отшельник. Чуть тронешь – прячется за своим «нормально». Что делать? Можно ли что-то сделать?

Тут хочу напомнить Тебе замечательную пословицу: «Как аукнется, так и откликнется».

Одна знакомая, узнав, что я консультирую родителей подростков, пожаловалась:

«– Моя дочь ничего о себе не рассказывает».

«– Сколько лет?»

«– 16.»

«– А ты ей, что о себе рассказываешь?»

Она замолчала, задумалась. Чуть улыбнулась. И сказала через минуту, что все поняла.

А Ты поняла? Если Тебя ребенок спрашивает «как дела?», Ты как отвечаешь? «Нормально»? ...Не жди ничего другого в ответ.

Я помню, как восстанавливала отношения со старшим сыном, (не то, чтоб они были совсем уж плохими, но стенка уже стояла). Когда в ответ на свой вопрос: «Как дела, мама?», он впервые получил подробное описание ситуации на работе, которая меня в тот момент беспокоила. Помню его удивленные глаза. Не знаю, что он там думал о жизни взрослых в свои 12 лет. Наверное, что у них не бывает проблем, и все неприятности достались в жизни ему, бедному подростку. Когда я пустила его в свою жизнь, (причем, не только в работу, но и в отношения с друзьями, творчество, планы на будущее и осознание прошлого), он тоже постепенно перестал закрываться, стенка сама по себе разрушилась. Я не жаловалась ему, не просила совета или поддержки. Я просто рассказывала, давая понять, что со всем этим справлюсь, иногда размышляла вслух, как намерена это сделать.

Итак, закон информации в нашей семье формулируется так: **«Мы не врем друг другу и не отмораживаемся»**. Объяснение такое: **чтобы помочь, мы должны знать, что и с кем происходит**. Так я говорила своим сыновьям, когда они пытались отвоевать больше места для личных тайн.

Понятно, что свои тайны есть и у меня, и у них. Но я всегда считала и считаю, что семья – как раз то место, где можно позволить себе раскрыться.

В связи с этим, хочется сказать еще об одном очень важном аспекте – **правильное использование информации**. Помнишь замечательную фразу из американских фильмов: «Все, что вы скажете, может быть использовано против вас!» Увы, родители часто так и поступают.

«– Я ничего не рассказываю маме», – сказала мне одна 14-летняя девочка.

«– Почему?»

«– Она все неправильно понимает. Наделает каких-то выводов, а потом меня этим достает».

Диалог был долгим. В результате я выяснила, что «неправильно понимает» – это значит, что в любом действии дочери ищет грядущие неприятности, которые сама же и придумывает. «Ты мне сама говорила, что в компании у тебя девочки курят, значит и ты куришь, по-другому не бывает, а там и до наркотиков не далеко!»

...и поехали материнские страшилки.

Если мать (отец) хоть раз такое сделают, с откровенностью ребенка можно надолго (если не навсегда) распрощаться.

И учти еще один момент: как бы вы не откровенничали друг с другом, **Твой ребенок все равно что-то утаит**, (как, впрочем, и Ты от него). Поэтому, если хочешь быть в курсе, используй другие каналы получения информации: поддерживай хорошие отношения с родителями его друзей (хотя бы в телефонном режиме), и с его друзьями разговаривай хотя бы на уровне: «как дела, что нового?». Много можно узнать и из социальных сетей, в экстренных случаях, прочитать СМС-ки в его телефоне. Но не сдавай свои каналы, а то их лишишься.

На мой взгляд, это, конечно, нужно только тогда, когда доверие уже подорвано, стенка стоит, и до ее разрушения еще пахать и пахать, а хоть какие-то сведения нужны уже сейчас. Мне повезло, я обошлась без шпионства, хотя такой возможности никогда не отрицала. И если ко мне обращались родители с просьбами рассказать, что я знаю о времяпровождении в компании, где вращались наши дети, я всегда делилась информацией. Просила, правда, не говорить о том, что я – источник.

Закон информации можно еще называть **законом правды**.

И правда, о которой Ты ему говоришь, касается не только событий Твоей (его) жизни, она касается всего. Есть период, когда ребенок достает родителей вопросами. По моему опыту, отвечать нужно честно, даже если они ставят в тупик. Но подробнее об этом в другой главе.

А, чтобы завершить тему информации и правды, приведу разговор старшего сына со своим другом (обоим по 18 лет). Они гуляют, у друга настойчиво зудит телефон.

«– Да возьми уже, сколько можно!»

«– А, не хочу, это мама звонит».

«– Ну так возьми, скажи, где ты».

«– Ой, она как повиснет на ушах, за полчаса не переслушаешь».

«– Третий раз звонит. Меня раздражает. Или возьми, или выруби».

Друг с тяжелым вздохом жмет «принять», говоря:

«– Отключаться нельзя, она меня потом сожрет без гарнира».

Далее следует 15-минутный «разговор», причем реплики Димкиного друга односложны и редки: «Да...нет... ладно... потом... хорошо...», и в конце сакраментальное: «Ма, не начинай!»

Он отключается и смотрит на Диму.

«– Я же говорил!»

«– А ты вообще пробовал с ней разговаривать?» – спрашивает мой психологически подкованный сын.

«– Как это?!»

«– Ну, как, рассказывать, как у тебя дела, и все такое. Тогда она не будет пытаться воспитывать тебя по телефону, а то сейчас она просто пользуется моментом, что ты наконец ее слушаешь».

«– Ты не понимаешь, это невозможно!»

«– Если ты будешь хоть 10 минут каждый день с ней разговаривать, она успокоится и не будет тебе звонить, когда ты гуляешь», – дал Димка практический совет, он сам давно так делал.

Ты, возможно, спросишь, откуда я узнала об этом разговоре? Все просто, Дима мне сам его пересказал. Он явно гордился тем, что может поучить друга обращаться с родителями, да и тем, что у нас с ним все так хорошо

Закон уважения

Закон УВАЖЕНИЯ – прямое следствие Закона ПРАВДЫ. Я не стану врать человеку, которого уважаю. И вообще, тут все так понятно, что вроде и комментариев никаких не требует. Уважение – оно и есть уважение. И без него в отношениях между людьми – никак. Гадкие получаются отношения, или вообще не получаются.

А если это семья? И дети родителей не уважают... Тогда – хаос. Никакой безопасности, никакой правды, никакого доверия. Никто ни с кем не считается, все друг другу врут, нарушают покой друг друга. Да и какой уж тут покой?!

Так что с этим нужно разбираться подробно. Начнем с самого слова «уважение». Знаешь, как в старину говорили: «Ох, ты меня уважил!». Уважил... сделал важным, более весомым. **Я для тебя важен, ты со мною считаешься, ты ко мне прислушиваешься...**

Да, хорошо, когда меня уважают, это здорово, честно! Что это значит в моем случае? Знают мои привычки, не шумят и громко не включают телевизор, когда я отдыхаю, не берут мой ноут без спроса. Соблюдают Законы, и еще тысяча мелочей, которые не опишешь. На самом деле все люди разные, и ко всем нужно проявлять уважение по-своему. И это все не появляется из воздуха, само собой.

Пример, он же случай из жизни: я иду с рынка, и в руках у меня тяжелые пакеты с продуктами. Мой 14-летний сын сидит под подъездом с друзьями. Я прохожу мимо, мальчишки со мной здороваются, вроде все нормально. Но, когда он заходит в дом, я устраиваю выволочку на тему: «Почему ты не взял из моих рук пакеты?». Не то, что сильно кричу, нет. Демонстрирую непонимание и обиду. Даю понять, что он – сын, и если я прохожу мимо с тяжелыми сумками, а он сидит с друзьями и даже не дернется мне помочь, то это неуважение. При разговоре присутствует младший, тоже мотает на ус. Слава Богу, все решилось одним разговором, все бы проблемы так решались!

Примерно то же самое – с темой утреннего сна в выходной. Я вообще-то встаю рано, но раз в неделю, в субботу или в воскресенье мне нужно выспаться. Я могу проснуться в 10, валяться до четырех, периодически вставая и тыняясь по дому в пижаме. И до 10-ти утра мой организм требует тишины! Мне несколько раз потребовалось делать внушение младшему, который начинал тему мультиков с 7 утра. И кошке, которая требовала еды, деликатно на меня выпрыгивая и мурча под нос. Оба поняли. С младшим обошлись словами, кошке потребовался меткий бросок подушкой.

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.