

18+

КОРОЛЕВСКИЙ ЕВГЕН

ПОКА

СЫН  
БЕЗ  
ОТЦА

КАК ОСОЗНАННОЙ МАМОЧКЕ  
ВОСПИТАТЬ ИЗ СЫНА  
ДОБРОГО И САМОСТОЯТЕЛЬНОГО МУЖЧИНУ.  
И СЛУЧАЙНО НЕ ПРИВИТЬ ЕМУ ЖЕНСКИЕ КАЧЕСТВА,  
ПОКА МУЖ ЗАРАБАТЫВАЕТ ДЕНЬГИ.

ТОМ 1. ОТ 0 ДО 1 ГОДА. И ДО 7 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО

Королевский Евгений  
**Пока сын без отца**

«Издательские решения»

**Евген К.**

Пока сын без отца / К. Евген — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-517619-6

Если Вы хотите воспитать сына добрым и самостоятельным, и увеличить любовь мужа к вам и к ребенку. Или в вашем окружении нет достойных мужчин, поэтому вы ему и мама и папа? Тогда эта книга поможет Вам воспитать мальчика от 0—7 лет. Вы по-другому взглянете на мужчин в своей семье, научитесь лучше налаживать с ними взаимоотношения. Кем бы Вы ни были, я надеюсь у нас с Вами общие цели: дать миру новое поколение настоящих мужчин — тех, кем мы будем гордиться, тех, о ком мечтали. Пока папы нет дома.

ISBN 978-5-00-517619-6

© Евген К.  
© Издательские решения

# Содержание

ГЛАВА I	15
ГЛАВА II	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# Пока сын без отца

## Королевский Евген

Наталья Юрьевна Филипченко *Редактор*

Евгения Григорьевна Романюк *Иллюстратор*

Королевский Евген *Иллюстратор*

Роман Николаевич Романюк *Корректор*

Валентина Владимировна Генова *Корректор*

Асия Григорьевна Болок *Переводчик*

© Королевский Евген, 2020

© Евгения Григорьевна Романюк, иллюстрации, 2020

© Королевский Евген, иллюстрации, 2020

© Асия Григорьевна Болок, перевод, 2020

ISBN 978-5-0051-7619-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Любовь в сочетании с уважением —  
это коктейль жизненной силы,  
которым мы, матери,  
можем напоить своих сыночков и мужей.  
Королевский Евген

@gistportrait

Почему? В нашем женском воспитании есть определенные правила, пользуясь которыми, мы неосознанно воспитываем мальчика женским способом. Что это за правила? Они не лежат на поверхности. Их практически невозможно увидеть сразу. Я смогла их обнаружить только благодаря трем фактам из моей биографии, которые соединились волшебным образом.

Если вы стали мамами, а муж постоянно на работе? Вы целый день сидите наедине с сыном, а он забирает все силы. Вы хотите воспитать мальчика счастливым, найти время для себя и увеличить любовь мужа к вам и к ребенку? Или в вашем окружении нет достойных мужчин, готовых дать вашим сынишкам правильную модель поведения, поэтому вы заменяете ему и маму, и папу?

Тогда эта книга для вас! Принципы, описанные в ней, подходят для воспитания мальчиков любого возраста. Применяя их, вы по-другому взглянете на мужчин в своей семье, научитесь лучше налаживать с ними взаимоотношения.

Кем бы вы ни работали, где бы ни жили, у нас с вами общие цели: воспитать счастливых, добрых, самостоятельных сыновей и создать новое поколение настоящих мужчин – тех, кем

мы будем гордиться; тех, о ком мы мечтали. В формате рассказа о моем новорожденном сыне я сделаю все, чтобы мы смогли достойно воспитать своих мальчиков, пока папы нет дома.

Я – профессиональный художник джистпортретист, проработала сотни книг по психологии и проблемам мужского поведения, делая срез на своем направлении, часто наблюдала, как по-разному мамы и папы реагируют на одни и те же ситуации, сравнивала методы воспитания каждого родителя, отмечая различия. И вот решила написать книгу, показывающую, как матери, воспитывающей сына в отсутствии мужа, привить ему мужественность, а не женскую модель поведения.

В моем творчестве меня часто называют гением. Такое определение я, как и большинство, использую как модную и высшую точку в развитии человека. От не гения он отличается тем, что исследует весь мир 24/7, проявляя так детский навык (ведь детям постоянно интересно изучать новый для них мир).

Мы с вами наделены эмоциональной силой, которая способна двигать горы. Одной интонацией мы, женщины, можем взрастить в сыне как уверенность в себе, так и мышление неудачника. Еще одним из наших преимуществ является женская интуиция, которая позволяет нам читать между строк, следить за несколькими ситуациями одновременно. Благодаря ей мы повышаем свою многозадачность и можем собрать 100D картину мира, поэтому нам часто кажется, что мы лучше знаем, как поступать в той или иной ситуации. И если к нам не прислушиваются, можем эмоционально взорваться. Из-за нашей чуткости мы острее, чем мужчины, реагируем на все. Высший пилотаж для супермамы – научиться управлять своей ядерной силой эмоций, поэтому в своей книге на конкретных результатах я поднимаю такую тему, как эмоциональный интеллект матери. Это важно, поскольку мы же не хотим психологически кастрировать своих мальчиков.

Сила матери таится в ее умении выстраивать эмоциональный комфорт всей семьи, «погоду в доме». В ее власти – чутко улавливать то, что произошло с домочадцами за день и восстанавливать их силы, поддерживать, вдохновлять, незримо направлять, обласкивать.

Вырастая, сыновья, воспитанные в стрессе, забывают все то доброе, что делала для них мама. Ведь такая атмосфера влияет на гипоталамус, стирая из памяти целые эпизоды. Быстрый ритм жизни, постоянный шум, ежедневные перемены, технические инновации мешают нервной системе малыша оставаться в крепком состоянии без должного воспитания. Наше время является более агрессивным, чем даже Вторая мировая война. Ведь тогда хоть у кого-то были отцы, и мальчики видели мужскую модель поведения. Сейчас пап нет дома, и детей воспитывают женским образом. Даже при живых отцах наша современность стала временем безотцовщины.

Счастливая жизнь наших сыновей находится в наших руках! Задача всех матерей – подготовить своих мальчиков к переменчивому миру, взрастив в них уверенность в себе, решительность, научить их быстро, эффективно, самостоятельно принимать решения любой сложности. Но как это сделать, если вы находитесь на грани эмоционального выгорания из-за переутомления и рутинных процессов?

В начале нашего общения, мои возлюбленные, давайте сделаем себе подарок, который сблизит нас, синхронизирует наши мысли так, что мы выйдем на одну волну. Сделайте себе чашечку любимого напитка, положите на тарелочку что-то вкусненькое и, пока дети спят, посвятите время просмотру фильма «Золотые руки».

Как фильм? Меня этот пример безграмотной женщины очень вдохновил. Думаю, и тебя тоже. Она смогла воспитать великого нейрохирурга, который спас тысячи жизней в отсутствие мужа!

Ну что ж, давайте знакомиться.

Меня зовут Евгения Романюк (Королевский Евген – творческий псевдоним). Мне тридцать шесть лет, и год назад я родила своего первенца спустя восемь лет брака. Всю свою созна-

тельную жизнь я наблюдаю, анализирую поведение людей и изображаю увиденное в своих джистпортретах («джист» от англ. gist – «истинный», «смысл», «суть»), которые приобретают вид фантазийных существ.

Я являюсь основоположником направления в живописи и психоанализе «гистомизм» (он же «джистпортрет»), что отражает меня как психоаналитика, художника и наблюдателя в одном флаконе. Простое общение с человеком и мое мышление художника с чутко настроенной эмпатией помогают создать в моей голове рисунок внутреннего мира человека. На данный момент количество моих полотен приближается к пятистам.

У меня три художественных образования (в том числе высшее). Я являюсь членом международной Федерации художников и Творческого союза художников России. Пять лет своей жизни я отдала преподаванию в академии на кафедре графики и дизайна, где также вела подготовительные курсы для детей. За моими женскими плечами частные курсы, сотрудничества с разными школами и около тысячи выпущенных студентов от семи до шестидесяти пяти лет.

Своим направлением «джистпортрет» я возрождаю утерянное современными творцами качество, которое позволяло им вглядываться в суть человеческой души. Ведь до появления психологии и педагогики эти функции в обществе выполняли, поэты, художники и философы.

По национальности я украинка, но семь лет назад из-за войны переехала в Геленджик и теперь имею счастье сравнивать детей мужского пола разных народов и темпераментов, ведь Геленджик – мультинациональный город.

И для затравки вот вам первая аналитическая зарисовка.

Как-то раз мы с сыном прогуливались мимо детской площадки, где играли четыре мальчика, которым было около девяти – одиннадцати лет: один был восточной наружности, три – славянской. Первое, что мне бросилось в глаза, это то, что этот маленький джигит был увереннее остальных. В нем явно чувствовалось доминирование: он руководил ими, рассказывая, что и кому делать, а остальные, долговязые, но робкие ребята, подчинялись. Его волевой характер был наголову выше старших по возрасту светловолосых парней. Но в чем же тут дело: в гормонах, уровне тестостерона? Конкретно в этой ситуации, уловив все особенности и полутона поведения ребят, я обнаружила, что его успех кроется, конечно, в его воспитании.

В словах этого маленького джигита прослеживалось уважение к своим родителям. Он был напитан любовью и защитой своей семьи, ведь для ребенка жизненно важно чувствовать себя защищено. И, чтобы понять, защищает ли его семья, он регулярно прощупывает родительский авторитет. В семьях, где родители в почете, ребенок видит себя защищенным. Если родительское слово имеет вес в семье, то этим же словом родитель может защитить детей от угроз внешнего мира. Понимая это, мальчик растет добрым, уверенным и самостоятельным. Он верит, что и его интересы родители также смогут отстоять перед другими, и сам учиться отстаивать свои взгляды в обществе. Сразу оговорюсь, я считаю, что любое проявление агрессивного поведения является деструктивным. Ни одна из форм насилия не взрастит в мальчишке крепкого мужчину.

В воспитании я выделила три основных родительских деструктивных моделей поведения:

1. Когда родители принимают своеобразие своих детей за силу их характера. Не раз мне приходилось видеть, как мамы по незнанию с гордостью говорили: «Мой сын такой наглый, упертый!» Они были уверены, что с таким характером он точно сможет постоять за себя перед другими. Он точно пробьется в жизни. Однако на практике это работает наоборот. Почему? Расскажу позже.

2. Когда напуганные жизненными неурядицами мамы подсознательно боятся, что с их сыновьями что-то может приключиться, поэтому воспитывают их «хорошими мальчиками». Не желая того, они подавляют их волю, лишая выбора в действиях, дабы они могли избежать смертоносных драк и прочего, ведь «мама знает, как лучше».

3. Когда в семье царят диктатура и неоправданная жестокость. Воспитанные в свое время тиранами, мамы или отцы погружены в иллюзию, что грубая манера воспитания взрастит мужественного человека.

Как же среди таких крайностей найти баланс? Об этом и о многом другом эта книга. Конечно, сколько деток, столько и подходов: все дети разные. Однако в этой книге я собрала физиологические и психологические особенности, которые объединяют всех наших мальчиков.

Задолго до рождения сына я разделяла мнение большинства женщин относительно того, что «мужики уже не те». Однако сейчас я понимаю, что это отношение неосознанно во мне взрастило общество. Например, моя мама, обучая меня заботиться о себе самой, стремилась сделать меня самостоятельной и самодостаточной. Не желая того, она привила мне феминистические взгляды. Такое видение жизни отразилось на отсутствии желания вступить в брак, пока я не смогу быть полностью материально независимой и не сделаю успешную карьеру. Но так продолжалось до тех пор, пока я не встретила своего мужа. Он отличался от всех остальных мужчин своей духовной силой, которая, несмотря на развод родителей и последующую за этим гибель отца, крепла все больше. И возникает вопрос: откуда в мальчике, которого воспитала мать в одиночку, столько правильных ориентиров (доброта, целеустремленность, мужественность)? Как женщине без мужа удалось так достойно воспитать сына? Ответ ты найдешь на страницах этой книги.

Женщины по всему миру жалуются, что нет настоящих мужчин в современном мире! Но что же произошло? Исследуя эту тему, я проработала книги, написанные для взрослых мужчин и раскрывающие перед ними тайны того, как стать более успешными и уверенными. По крупницам из этих источников я собрала факты, показывающие, какое поведение матери приводит к беспомощности ее сына, а какое делает его счастливым.

В своей книге я создала образ виртуального отца и на его примере показала не только увиденные мной различия в мужской и женской моделях воспитания сыновей, но и значимость этого влияния в ранние годы жизни ребенка. Ведь мальчик всегда хочет подражать именно мужской модели поведения, и, как бы мы ни старались «подстраховать» отца в воспитании сына, без особых знаний у нас ничего не получится. Например, когда мамы вынуждены проявлять мужские качества, мальчик это видит и думает, что женщина так и должна себя вести, что это нормально. И, не видя мужских забот, будущий мужчина привыкает к мысли, что вся тяжелая работа должна выполняться женщинами, а мужской мир – это мир игр, игрушек и безответственности.

У меня не было отца, поэтому я изнутри знаю эту тему. Моим воспитанием занималась мама. И на своем опыте я испытала ее попытки заменить мне папу, что проявлялось в желании подготовить меня к суровой реальной жизни. Лишь спустя годы, занимаясь психоанализом себя через свое творчество, я поняла, как лучше каждой маме сделать своих детей сильнее пока папа на работе.

Чтобы с первых минут зачатия из нашего сына стал формироваться настоящий мужчина, необходимо обратить внимание на нижеуказанные факты, в идеале помнить об этом еще в перинатальном периоде и не отчаиваться, если вы узнали эту информацию слишком поздно. Все можно исправить – я помогу.

Вот одно из первых препятствий в формировании из мальчика настоящего мужчины. Беременная мамочка, находящаяся в стрессовом состоянии, не подозревает какое губительное воздействие оказывается на ее плод. Если в трудный момент своей жизни она вынашивает мальчика, то он будет получать меньше мужских гормонов, поскольку организм начинает защищаться от внешней угрозы, подавляя мужское начало в ребенке. Его тело «думает» следующим образом. Среда, в которой мать нервничает, враждебна, а женщина находится под какой-то угрозой. Ее, в основном, может представлять агрессивный мужчина, поэтому нужно

сделать мальчика в утробе более слабым, чтобы он не конфликтовал с сильным альфа-самцом, который будет рядом после рождения, и сразу принял второстепенную роль подчинения. Таким образом он сможет выжить, потому что, если бы этот альфа-самец оберегал мать, она была бы спокойна, и ребенку в утробе ничего бы не угрожало. Вот сотая часть из того, как формируется маленький мужчина уже в период вынашивания. К слову, с девочкой все наоборот: в таких условиях она родится более мужеподобная, но тревожная и менее уравновешенная.

Еще одна бомба замедленного действия – это мысли об аборте или наличие таковых у матери. Многие женщины не знают, что плод на первых неделях беременности чувствует смерть (он уклоняется от абортирующего пылесоса или скальпеля), поэтому так легко решаются на это, ведь о последствиях аборта медики не распространяются. Даже если мысли о таком остались лишь мыслями, мышление ребенка со временем само запускает программу самоуничтожения, нарушая его гормональный фон.

Бывает и так, что нежелательная беременность порождает негативные мысли по отношению к своему ребенку из-за того, что мама ассоциирует его, маленького мужчину, с тем мужчиной, который вынуждает ее идти на убийство. Или женщина хотела девочку, а сын – это нежелательное подселение в свое тело представителя «вражеского» лагеря. Уже после его рождения она неосознанно подавляет в нем мужские качества, подвергая невинного ребенка страшной судьбе, постоянно осекая и критикуя каждое его действие. Что бы он ни сделал с первых минут жизни, он слышит от матери, что он плохой в фразах «не ходи туда», «отдай игрушку», «ты опять запачкался».

Другая категория женщин – те, которые все-таки хотели мальчика, но после его рождения остались по разным причинам без мужа как в прямом смысле (он уходит от них), так и в переносном (супруг загружен на работе). Именно эти мамы склонны к перепадам настроения и нервным срывам. Причиной этого становится перенапряжение из-за рутинной работы, конвейерных действий: помыть, переодеть, покормить, приготовить. Одна в постоянном контакте с ребенком и бытом – знакомо, не правда ли? Общество отказывается понимать мамочку. Осуждая ее простое желание побыть в одиночестве. Ведь как бы мы ни любили своих родных, для психологического восстановления нам необходимы моменты уединения. В противном случае мы можем потерять эмоциональную устойчивость, стать нервными, резкими, раздражительными и таким образом создать благоприятную почву для развития у ребенка если не шизофрении, то ее легких форм: нервозность, психозы, рассеянность, отсутствие сосредоточенности, страхи, дезориентация, слабая мотивация, апатия, нерешительность. К примеру, есть одна ситуация: мальчик хочет поиграть с мамой и разными способами привлекает ее внимание. Если маме дали выспаться, то она с радостью проведет время с ребенком, сама получит колоссальное удовольствие. В случае же ее переутомления мама вспылит на мальчика, повышая его уровень стресса.

Работа над своими эмоциями может разрушиться простым недосыпом или продуктами, переизбыток которых стимулирует раздражение и эмоциональные качели (сахар, кофе, чай, алкоголь, наркотики).

Положительные эмоции – это то, на что следует обратить внимание в нашу эпоху напряжения; это лекарство от тех вирусов, которые поглощают силу наших мужчин. О каких же вирусах я говорю? Сегодняшний сильный пол не лишился силы и воли, а лишь воспитывался на протяжении почти ста лет одними женщинами, поставленными в рамки выживания. Две мировые войны выкосили самых сильных и стойких мужчин. Дальше пошла новая волна промышленного бума, а за ней – работа, на которую не возьмешь с собой сына. А ведь до появления в промышленности парового двигателя сыновья с малых лет помогали папе в поле, гнали овец, торговали в лавках. Мальчики видели, чем занят его отец весь день, как он решает мужские вопросы. Однако после того, как появились заводы и офисы, мальчиков и мам заточили в квартирах. Находясь весь день возле плиты, зеркала, в компании ее подруг, мальчику не с кого

впитывать мужское поведение. И что, таким образом, видит мальчик целый день? Сын смотрит на мать, которая даже в наше технически развитое время работает 24 часа (а кто-то из мамочек еще и работает удаленно).

Из-за всей этой рутины накатывает усталость, отчего на маму напалзает интернет-зависимости. И она, морально обессиленная, может долго и бессмысленно листать ленту Инстаграм, так как ни на что другое мозг и тело уже не способны – нет энергии. Из-за этого она ничего не успевает сделать, и даже наличие няни, горничной не всегда решает вопрос.

Современной мамочке, ко всему прочему, хочется быть ухоженной и активно заниматься развитием ребенка, иначе чувство вины и неудовлетворенности не оставит ее в покое. Среди всего этого мамочка часто забывает о себе и не может найти силы на собственное восстановление. Суетливая и задерганная, со скрюченной спиной, она спасается в чашке кофе. Мамочка, находясь весь день с сыном, перенасыщается детским общением, процессами быта и физическим контактом (она носит ребенка на руках, переодевает и обнимает). В итоге она эмоционально выгорает. И что же видит сын, воспитанный одной мамой? Что она весь день при деле. Так у него складывается мнение, что так правильно, что все по жизни должна тащить женщина – это ее доля. А папа? И он все время выкладывается (деструктивные примеры не в счет), но этого ребенок уже не видит. Ведь отца не бывает в это время дома. Образуется вакуум, и сын начинает думать, что жизнь у папы легка. Хотя в большинстве случаев он также выжат работой. После нее он валится на диван, потому что его мозги требуют перезагрузки. А мамочке тем временем не хватает к концу дня поддержки, любви и общения с мужем, который, находясь целый день на работе, нуждается в обратном: посидеть в тишине, расслабиться и при этом ощущать только физический контакт. В идеале мужчин после прихода домой лучше час совсем не трогать – пусть перестраиваются.

И какую же картину видит сын со стороны? Мать, продолжающую свою работу по дому, бегающую за отцом, выпрашивая долю его общения. А он тем временем отмахивается от нее и уходит или играть в компьютерные игры, или смотреть телевизор, или работать за ноутбуком. Стоит добавить к этому просьбы матери заняться воспитанием ребенка, а не стрелять по виртуальным мишеням, или сделать что-то для семьи. В результате общение родителей из радостных постепенно перерастают в отношения по принципу «родитель-мать и ребенок-отец», где жена вечно напрягает мужа, а тот уваливает от ответственности. Конечно же, таких вариаций тысячи, но это крайняя точка внешне благополучно построенной семьи. Эта книга написана именно для таких семей, так как неблагополучные семьи такие вопросы не затрагивают.

Женщины уже не так уверены в крепости и стабильности браков, что и порождает ссоры с мужьями, добавляя напряжения в отношения и отдаляя мужа от сына. Например, холодность или отстраненность мужа могут восприниматься как отсутствие любви и наличие измен. А если он еще и не сделал комплимент или засмотрелся на другую, то измотанная мамочка чувствует свою незащищенность еще больше. Это порождает негативное отношение к мужу или, что еще хуже, к невинному ребенку.

Семейный скандал в наше время стал привычной и чуть ли не единственной формой выяснения отношений. Заметьте, во всех фильмах, в которых есть сюжетная линия между мужчиной и женщиной, обязательно будет скандал. Почему в большинстве нынешних семей принято решать все через крик? Семейные пары не в силах донести друг другу свои мысли. Они не чувствуют своих партнеров, потому что связь между ними теряется из-за мизерного количества времени, проведенного вместе. Женщины пытаются докричаться до мужчины, а мужья отвечают им тем же, порождая отношения, построенные на взаимном причинении боли. Поколения, выросшие в таких садомазохистских передрыгах, думают, что воспитание через жестокое обращение может воспитать из ребенка мужчину. И мамы своими истериками и рукоприкладствами, сами того не понимая, растят в своем сыне нового садомазохиста. Дети, искалеченные поркой и давлением со стороны своих родителей, вырастая, вступают в брак

и проецируют вложенное в детстве воспитание на своих детей. Они прививают им чувство беспомощности и страха, одним из которых является неопределенность. Это страх, когда детеныш не может предугадать поведение родителей, потому что те отличаются своей импульсивностью, непредсказуемостью и бесконтрольностью эмоций. Ребенок, живущий в боязни, теряет свою способность любить. В будущем он будет принимать за это чувство все, что угодно, но только не его истинное проявление.

Однажды я увидела сценку, в которой участвовали двое тринадцатилетних подростка. Девушка и парень явно встречались. Они выясняли отношения так, будто им по тридцать пять лет, десять из которых они прожили в плохом браке. Демонстративным раздражением и повышенным тоном они показывали окружающим, что уже взрослые. Однако больно осознавать, что такую модель поведения эти юные создания считают правильной.

Замотанные делами женщины, у которых уже не хватает терпения, невольно порождают несдержанность и эгоизм в своих сыновьях. Вечно спешащей матери проще сделать все за ребенка, чем ждать, пока он сам, к примеру, отнесет памперс в мусорную корзину. Ей быстрее накормить его самой, чем потратить час на завтрак, где малыш сам учиться есть, даже просто разбрасывая еду. Ведь ей еще столько нужно сделать!

Мой малыш уже в четыре месяца сам пил из кружки, держа ее своими «самостоятельными» ручками (признаться, суета вынудила и меня поить его самой). В наших детях спрятан огромный потенциал, который гасится суетой большого города Монохрома.

Современный мир будто заточен под уничтожение мужского «Я». Компьютерные игры и порнозависимость – два вампира, которые высасывают мужскую энергию у наших мужей. Эта тема хорошо раскрыта в книге «Мужчина в отрыве» Филиппа Зембардо. Он говорил, что компьютерные игры и порносайты делают мужчину не только слабым, но и нетерпимым. Они впрыскивают в кровь гормоны удовольствия, которые не должны присутствовать в его организме в таких количествах. А когда дофаминовые депо пусты, то начинается откат. Как у алкоголиков, их организм теряет способность вырабатывать свой собственный гормон радости. Это приводит к повышению раздражения, нетерпимости у мальчиков, из-за чего они чаще вступают в конфликты или погибают. Параллельно оставаясь совершенно пассивными к вопросам по достижению целей или преодолению трудностей, они развиваются в «тепличных» условиях – в иллюзорной компьютерной реальности.

Как думаете, к чему это может привести в будущем? Правильно, это провоцирует алкоголизм и (или) наркоманию, или живого мертвеца, которого ничего не интересует. Ведь все эти физико-химические изменения действуют в организме по следующей схеме поведения. Настроение испортилось? Что делать? Срочно нужно его поднять. Как? Конечно же, пивком или наркотой, порносайтом или компьютерной игрой. А как с этими жесткими стимуляторами удовольствия может конкурировать семья или время, проведенное с ребенком? А если еще во внешнем мире мужчина столкнулся с какой-то сложностью, то появляются депрессия, апатия, раздраженность. Бедные мамы таких великовозрастных мальчиков, которые в свои двадцать пять и старше берут деньги и ресурсы у нее.

Я хочу воспитать в своем сыне настоящего мужчину. И даже если что-то пойдет не так, то я буду все равно в себе уверена, поскольку буду знать, что точно сделала все, что от меня зависело, а чувству вины не будет места в моей жизни.

Положительные плоды моего подхода к вопросу воспитания уже давно дают результаты в жизни множества моих студентов, которые спустя годы после окончания обучения подходили со словами благодарности и признательности за помощь в определении своей профессии и предназначении.

Мой сыночек растет улыбчивым и жизнерадостным ребенком. Учителя хвалят его за поразительное умение все схватывать на лету, а окружающие люди часто говорят мне, что он отличается от остальных своим дружелюбием. Когда мы ходили делать прививки, врачи пора-

жались, как он быстро отходит от плача, констатируя крепкую нервную систему. Эти показатели являются для меня аргументом в правильности выбранного мной и мужем метода воспитания.

Существует несколько педагогических школ, по принципам которых нас учат обращаться с детьми. До рождения ребенка я неверно считала правильными установки немецкой школы, в которой лучшими учителями вводилось правило воспитания: пусть поплачет, иначе привыкнет к рукам. Мне по душе больше философия воспитания врача-гинеколога Уильяма Сирса и его жены акушерки. У них восемь детей, один из которых приемный ребенок с инвалидностью.

Что же это за выбранная позиция в воспитании? До полутора лет сын должен жить в наитеснейшем контакте с матерью (лучше перелюбить, чем недолюбить). Нервная система ребенка будет в сотни раз крепче, если он будет уверен в материнской любви и защите. А фразы «не бери на руки, а то избалуешь его», «он же мальчик, пусть растет самостоятельным» я буду применять к сыну, когда ему будет уже двадцать лет.

Еще сейчас очень популярно клеймить активных и здоровых детей синдромами: гиперактивность и недостаток внимания. По моему наблюдению, всех любознательных и подвижных деток бабульки на лавочках клеймят СДВГ и гиперактивности (патологии и реальные диагнозы не в счет). Сама слышала, как одна предлагала мамочке поить ее здорового и активного трехлетнего мальчика мятой.

Мы живем в квартирах, которые не в силах утолить детскую активность, а само современное общество физически пассивно. Нас привязывают к телефонам, телевизорам, компьютерам, а гормоны счастья, которые мы должны получать от физической нагрузки, нам подают в виде пищевого изобилия, алкоголя и Интернета. Однажды на глаза мне попался труд исследователей фашистской деятельности. Там говорилось, что такие люди для экспериментов укладывали малышей в люльки, и все, что те видели, был потолок. Что, думаете, произошло с такими детками? Да, они были умственно отсталыми. В наше время фашизм тоже есть, только он замаскирован. Как думаете, что уничтожает ум наших деток? Что же это за предмет? В жизни не догадаетесь! Почему? По логике вещей он должен способствовать развитию, но на деле он травмирует ребенка с еще не окрепшей психикой. О чем же говорю? Потолок заменил навязчивый телевизор и манящий телефон. В этой книге я расскажу, как эти полезные в меру девайсы при их избытке уничтожают интеллект ребенка.

Так как мамочке не с кем оставить свое дитя, она вынуждена усаживать его перед «теле нянькой», что бы как-то позаботиться о себе. И пока она пытается навести красоту, или заняться саморазвитием, или поработать, интеллект ее ребенка стирается, как карандаш ластиком. Мир сейчас так устроен, что большинство мамочек вынуждены забирать свое время у ребенка и отдавать его на выше перечисленные заботы. В наше время быть просто мамой не престижно, многие даже высмеивают этот тяжелый, жертвенный труд, обзывая нас, отдающих всю себя, обидным «я ж мать».

Играя с сыном и параллельно слушая книгу, я уловила едкую фразу, брошенную всем женщинам мира и заставляющую всех мам отрывать ребенка от себя и заниматься достижением: все великие люди на планете (Эйнштейн, Леонардо) – это мужчины, а бабы ничего не добились. Сначала меня это возмутило, но, подключив к своим эмоциям интеллект, я поняла, что именно женщины были те, кто воспитал этих гениев, кто не спал ночами. Это не просто развитие, а еще и чуткость, тонкая психология и умение видеть в ребенке одаренность.

Джером Сэлинджер, автор романа «Над пропастью во ржи», был одним из тех, кто рассказал миру о вкладе в его творческое развитие матери, в то время как остальные авторы или сочли роль своей мамы как должное, или умаляли ее заслуги, или даже стыдились ее необразованности.

Мать не должна быть профессором, чтобы воспитать гения. Ее главный навык – чуткость, а ресурс – время. Только представьте, что от вас зависит судьба другого человека. И не какого-то абстрактного, а вашего продолжения. Роль мамы архиважная так же, как и наше с вами отношение к воспитанию сына. Для него одинаково вредны упреки в его сторону и поведение матери, которая преуменьшает свои же заслуги. Это влечет за собой скрытую агрессию со стороны женщины и подталкивает ее постоянно попрекать сына за потраченные на него года. Мы часто становимся врагами свои детям по причине того, что не анализируем умение любить, поэтому не можем найти баланс между необходимой заботой для ребенка и излишней опекой. А это бы помогло нам понять отличие женского умения любить от мужского, увидеть в каком из них нуждается ребенок больше в его разные этапы жизни.

Какая любовь (мужская, братская, отцовская) нужна, чтобы воспитать в ребенке истинно мужские качества? Давайте подумаем. Для примера возьмем две крайности: тюрьму и армию. Это две авторитарных единицы мужского общества, где царят субординация, иерархия. Они оголяют принципы мужского поведения, дипломатично прикрытые в нашем обществе. Какое слово всплывает у вас, когда вы представляете себе армию? Дисциплина, дисциплина и еще раз дисциплина. А когда думаете о тюрьме? Цена слова и сила личности может быть самыми высокими валютами? Часто можно услышать, что настоящие мужчины — те, кто служил в армии. Но так ли это? Кто для тебя настоящий мужчина? Чтобы начать воспитывать сына, каждой из нас необходимо лично для себя понять, что вы сами вкладываете в понятия «мужчина» и «женщина». Главное – это увидеть разницу и в процессе воспитания не путать. Предлагаю поразмышлять над этим прямо сейчас. Чтобы закрепить эти выявленные различия у себя в голове, психологи рекомендуют все подобные размышления записывать на бумагу.

К сожалению, редко кто из нас выполняет упражнения из книг в точности, а ведь такие задания гарантируют успех в процессе обучения как для нас, матерей, так и для наших сыновей. Но мы же девочки, поэтому просто пофантазируем.

Попались? Кто уловил, что я сейчас сделала? Поблажку. Именно так, через маленькие поправки, наши мальчики отдаляются от понятия «мужчина». Многие считают, что они – это противоположность женщины. Не хуже не лучше – просто разные и одинаково ценные создания. В равноправии нет ничего плохого, если роли четко обозначены: и мужчина, и женщина выполняют свое. Для себя я нашла ориентир к умелому общению с ними. Этим секретом я поделюсь с вами. Зная его, вы сможете самостоятельно налаживать взаимоотношения с людьми, не прибегая постоянно к услугам психологов. Этот секрет я нашла в Библии. Так что же это?

Ответ кажется очень простым, но на практике придется потренироваться, прежде чем внедрить этот «секрет» в свою жизнь. Мужчину нужно уважать, а женщину любить – все! Если построить понимание потребностей в свою карту успеха, можно в любых ситуациях сразу сориентироваться и понять, как и с кем себя вести. Ведь давая мальчику только любовь и игнорируя при этом его потребность в уважении, мы можем направить его мужское развитие не по тому пути. По моему мнению, сильный пол отвечает за физический мир, за результат в материальной сфере.

Ценность ребенка в глазах его отца растет, когда малыш сделал что-то, чем папа может гордиться. Мужчины ценят себя и друг друга за достижения в физическом смысле и также ждут конкретную, явную благодарность за свои труды. Именно поэтому доминирование над окружающими мужчинами они считают показателем успеха. Не зря в Библии говорится о том, что для них (взрослых и маленьких) уважение – показатель любви. Бывало ли у вас такое, что вы выкладываетесь перед мужчиной, все делаете, чтобы он почувствовал вашу любовь, а он ее не видит? Это бывает потому, что для него уважение – это синоним любви.

В наше время обесцененные сексуальной революцией женщины путают уважение к мужчине с раболепством. Мамочка, не понимающая важность этого для сына, будет сюсюкаться

там, где нужно проявить сдержанность, и тиранить там, где нужно промолчать. Уважение малышу необходимо, чтобы не подавлять желание мальчиков показывать свои результаты в физическом плане. Соответственно, стремление доводить дело до конца у него должно быть доведено до автоматизма, чтобы он мог и сам себя уважать. А вот мы, женщины, в силу того, что наш мир – мир невидимых эмоций, склоны переносить планы или работу на подходящее для этого настроение. И из-за этого мы своим примером бессознательно поощряем своих сыновей оставлять недоделанную работу на потом, забывая, что такой подход понижает уровень самоуважения у мальчика.

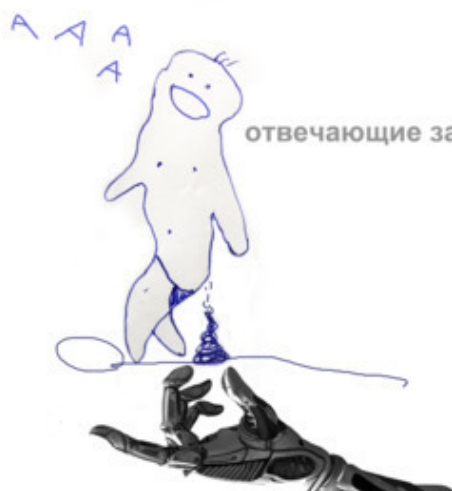
Если мир мужчин – физика, то ключ к пониманию и обращению с женщиной – любовь. Что может быть более неуловимым и бесконечно многогранным, нежели чувство любви? Мы, матери, любим своих сыновей, несмотря ни на что. Это великий дар и одновременно одна из сильных подножек в женском воспитании. Например, когда мы позволяем им нарушать дисциплину и не доводить до конца начатое, жалея их по каким-то причинам.

Если воспитание не уравновешено мужским подходом, то мальчика в будущем ждет неряшливый вид, взбалмошный характер и истеричное, безответственное поведение к окружающим. Любовь в сочетании с уважением – это коктейль жизненной силы, которым мы, матери, можем напоить своих сыночков.

Но что делать, если папы нет дома? Как проявлять тогда настойчивость с сыном, не подавляя его мужское эго? Как не сдать и не начать делать за мальчика его работу над собой, одновременно проявляя материнскую любовь? Именно это я и подниму в своей книге.

По ходу чтения я предлагаю делиться своими примерами в воспитании из мальчика настоящего мужчины со мной в Инстаграм (@gistportrait, @bezotca) или по #джист. #покасын-безотца Королевский Евген в контакте или на почту [gistportrait@gmail.com](mailto:gistportrait@gmail.com)

## ГЛАВА I



Бог дал нам мощный инструмент  
самоисцеления и влияния —  
наш голос, органы,  
отвечающие за воспроизведение слов и звуков.  
Организм внутри организма.  
Королевский Евген  
@gistportrait  
@bezotca

На протяжении всей жизни мы даем сыну прозвища. Когда он только начал шевелиться у меня в животике, мы называли его «Шевелюра». То, какими ярлыками мы наделяем других людей, может многое рассказать о нашей личности. Игривые ли эти прозвища, смешные или обидные. А в случае с детьми от прозвища, данного в детстве, может зависеть вся их жизнь. Чтобы воспитать из мальчика настоящего мужчину важно давать ему прозвище победителя с первых дней его жизни или что-то умильное, пока он слишком мал, чтобы взять его в свою взрослую жизнь. Однако такие «вторые» имена не сформируются в нашей голове, если мы имеем склонность к пессимизму. И вместо увиденных, сильных сторон будем формировать прозвища на базе замеченных недостатков. И тут в ход идет главное правило воспитания: ничто так не воспитывает детей, как личный пример. Чтобы привить сыну установки победителя, нам самим нужно транслировать успех.

И прозвища, возникающие в нашей голове, помогут справиться со своими установками, которые мы передаем детям по наследству. Вы наверняка слышали, как мамы любя называют своих игривых мальчиков «бандит», «разбойник». У него такие слова будут ассоциироваться с озорством и активным познанием мира. Мысль о том, что веселье, яркая жизнь и игры привилегия разбойников и бандитов, будет закладываться именно благодаря таким «кличкам». Увлекательно то, что у этого есть вторая сторона. Как бы ласково мама не произносила «негативные» слова, ее подсознание считывает их отрицательное значение и настраивает против своих сыновей, формируя отношение к ребенку. То, как мы называем сына, оказывает большое влияние на становление его внутреннего мира, даже если «негативное» прозвище кажется безобидным и шутивным.

Представьте, что вы, каждый раз подходя к зеркалу с утра, говорите: «Что за страшилочка!», «Что за уродинка», «Шарпейчик». Будите ли вы так больше себя любить? Те, кто капают вглубь себя, будут приятно удивлены, что очень просто считывать свои установки через слова. Они отражают то, что у нас на сердце и уме, «ибо от избытка сердца говорят уста».

Когда мы с моим мужем выяснили влияние наших слов на ребенка, мы приняли решение, прежде всего, работать над собой и над ласковыми и мотивирующими прозвищами внутри нашей семьи. Однако стрела несовершенства попала и в наше уютное гнездышко. В медовый месяц, проходивший в Барселоне, мой супруг неосознанно, с любовью называл меня «Шалудь». Эту «кличку» я получила из-за того, что моя кожа обгорела на солнце так сильно,

что никакие крема не помогали справиться с отваливавшимися чешуйками. Тут мой муж и сказал: «Ты шалудишься, шелудивая». Так это прозвище и прицепилось ко мне.

Но что тут такого? А то, что после такого «клейма», если у меня что-то не получалось, мой супруг радостно поддерживал меня: «Шалудь!» Позже я сама стала замечать, что начала в душе называть себя так же. День ото дня я радостно вспоминала слова любимого всегда, когда что-то делала плохо. И вместо того, чтобы уллучшиться, я продолжала отмахиваться тем, что я шалудь.

Однажды я слушала курс лекций по психолингвистике и наткнулась на еще один пример влияния прозвища на маленького человечка. Пятилетний Сартр любил забираться в папину библиотеку, вытаскивать книги по философии и заучивать одну из сложных фраз. В его доме часто собирались гости. Они подзывали его к себе и любили задавать вопросы. Как только Сартр с напускным видом начинал думать над ответом, комната погружалась в тишину, а взрослые, чуть поддав тело вперед, сосредоточенно застыли в ожидании ответа мальчика. Маленький Сартр начинал говорить что-то наподобие: «Быть опровергнутым – этого опасаться нечего; опасаться следует другого – быть непонятым». Из уст ребенка любая философская мысль звучит уместно. Так он и стал любимцем восторженных взрослых. У всех захватывало дух, и они пророчили мальцу великое будущее как выдающегося философа Франции. И таким он и стал.<sup>1</sup>

Забеременела я впервые в возрасте тридцати пяти лет. Сроки зачатия мы проворонили, так как, прикрываясь своим прозвищем «Шалудь», я не записывала критические дни. Вплоть до девятого месяца беременности я занималась в тренажерном зале под присмотром моего мужа. Когда по всем показаниям я стала перехаживать малыша, меня отправили на УЗИ. И оно показало, что пуповина обвила плечи младенца. Они были подвешены, не давая головке давить на шейку матки, из-за чего раскрытия не происходило. Врачи предложили стимулировать роды, но была вероятность возникновения гипоксии. Из-за патологического страха рожать – не буду скрывать – я была рада кесареву сечению. И так мой сынок появился на свет.

Вся история с родами была особенно интересной. Еще за неделю до последнего УЗИ мы делали другое в частной клинике. Оно со всех сторон показало идеальное положение плода, и врач сказал, что иных результатов не будет: пуповина не сможет обвить младенца. Однако так совпало, что в день, когда мы делали это УЗИ, в клинике был обучающий семинар, и вместо заявленного доктора, нам делал доктор медицинских наук. Мы, счастливые и окрыленные, приехали домой. Но спустя время, когда я пошла в городскую гинекологию к моему доктору (Селимова Эльмира Дяверовна), она развернула результаты УЗИ, сказала, что это «какое-то сочинение», и направила меня на бесплатное обследование в поликлинику. Я ей полностью доверяла, так как она и профессионал своего дела, и просто очень заботливый человек. Именно новая процедура показала обвитие пуповины.

Характерно то, что после дорогостоящего 3D УЗИ, мы приняли решение не ходить к доктору, а сидеть дома и ждать схваток. Мы не стали ни с кем договариваться, потому что не знали никого из акушеров. Да, вокруг говорили, что роддом у нас, в Геленджике, настолько потрясающий, что со всего края к нам едут рожать, но мы, люди верующие, молились о происходящем. Так совпало, что утром следующего дня мужу в Инстаграм написал подписчик. Он спросил: «Договорились ли вы с акушеркой?» Муж рассказал мне об этом. Мы посмеялись, что вот буквально вчерашним вечером мы приняли решение этого не делать. Однако совет подписчика зародил сомнение.

Дальше было другое совпадение. Спустя тридцать минут нашей беседы муж возле подъезда встретил своего ученика, который убедительно порекомендовал нам предварительно договориться с акушеркой. Мы восприняли это как знак свыше и воспользовались этими контактами. Именно рекомендуемая акушерка направила меня на прием к гинекологу, которая и вела

---

<sup>1</sup> Слова Иммануила Канта. – Прим. ред.

мою беременность. Именно благодаря этому СМС в Директ мой гинеколог, сделав повторное УЗИ, выявил обвитие пуповины, которого не было неделю назад. Представьте только, что могло случиться, если бы не Божья забота о нас? А вот и ответ.

Когда я лежала под эпидуральной анестезией, а меня зашивали, в реанимацию срочно привезли девушку. Я была в сознании и помню суету врачей по этому поводу и их разговоры. При девушке не было никаких карт обследования: она решила рожать дома и не обращаться к врачам. Ее ребенок начал выходить ножками, а точнее один из ее деток (у девушки была двойня, и она, конечно же, об этом не знала). Ножка младенца уже торчала из влагалища. По словам врачей, ситуация была критическая: детям грозила смерть. Я не спрашивала у врача о дальнейшей судьбе этой женщины и ее детей. Я не хотела расстраивать себя, если бы вдруг выяснилось что-то плохое. Как художник-гистомист я гиперчувствительная, поэтому могла бы даже лишиться выработка молока из-за этого стресса. И я переключилась на себя и своего малыша – погрузилась в материнство.

Выводы делайте сами. Следующее прозвище, данное моему ангелочку, было «Учтивый». Еще до рождения сына я хотела, чтобы с первых минут жизни он был неотлучно рядом. Так, мои знания художника слились с материнским инстинктом (это у нас семейное). Однако из-за кесарева сечения я не могла бы быть с ребенком сразу – с ним после рождения был папа.

### **Контакт**

Кто бы что ни говорил, какие аргументы бы мне ни приводил, я знаю одно: сейчас моему сыну одиннадцать месяцев. Его все называют «Улыбака». И в этом огромная заслуга непрерывного телесного контакта, который мы даем нашему мальчику.

Мы по всем правилам оформили парные роды. Однако в операционную мужа не пустили, и он ждал на выходе. Большим упущением в связи «дитя – мать» есть то, что ребенок после появления на свет остается один. Единственное, что его тогда согревает, это лучи ультрафиолета. Наш папа был с сыном все время, пока я приходила в себя после наркоза. Он разговаривал с ним, гладил по спинке. Сынок слышал его голос и чувствовал прикосновения. Человек, который разговаривал с малышом в вашем животике, также прекрасно подойдет на эту роль. Главное – это не оставлять малыша одного (конечно, кроме вынужденных мер отчуждения). У меня была отдельная палата специально для того, чтобы сынок был со мной и никому не мешал. Все время, кроме ночи, я проводила возле выездной люльки.

Для будущего мужчины крайне важно сформировать крепкую нервную систему. Откликаясь на каждый его звук, я не доводила его до крика и успокаивала, хоть и мне неоднократно говорили: «Пусть вентилирует легкие, пусть поплачет». Благодаря своему призванию я приобрела высокоразвитое чувство эмпатии. Это помогло мне настроиться на волну моего Ромочки. И сын был настолько спокоен, что его плача никто не слышал. И это вопреки утверждениям, что «кесаренные» детки часто нервные. В процессе взаимодействия с сыном я задавала себе вопрос: «Бог же создал такой процесс появления малыша на свет не просто так? Значит все этапы важны, в них есть счастье, а каждая минута ценна как для ребенка, так и для матери». Позже я узнала, что телесный контакт провоцирует быстрое восстановление организма матери после родов (и физическое, и психическое). Однако суета нынешнего мира вырывает у мам и пап ценный ресурс под названием «долгие объятия».

Современной матери не просто быть беззаботной, счастливой – ее волнуют мысли о будущем. Боязнь остаться одной, без средств к существованию вынуждает мать думать о том, как заработать. Или простая фрустрация в соцсетях, или навязчивые звонки и СМС вытеснили волшебные минуты уединенного и тихого пребывания с младенцем.

Развитие – важная вещь для любого человека, как и карьера. Однако в этой погоне за будущим счастьем мы теряем уже готовое удовольствие от погружения в материнство. Я решила для себя: это именно то, где стоит применить пресловутую осознанность, где нужно ощущать каждый вздох, где нужно наблюдать, как двигается ручка, ножка, как дышит малыш.

Описанный мной процесс похож на работу по созданию картины – джистпортрета – это стопроцентное погружение, где каждое движение кисти визуализирует мою мысль. Когда я применяю этот принцип во взаимоотношениях с мужем или сыном, то наполняюсь жизненной энергией, в каком бы состоянии я не находилась. В тихие минуты творчества я чаще всего молчу.

Творческий процесс общения с сыном немного гибридный. Кроме всматривания в него и нежных прикосновений, я стараюсь много с ним разговаривать. Мужчины выговаривают в десятки меньше слов за день, чем женщины. И, наблюдая за общением мужа и сына, я увидела много тишины. Если я говорю развернуто, то муж – по делу и более емкими фразами. Его голос спокойный и низкий. Он никогда не повышает его. И даже между собой мы не кричим, хотя живем в двухуровневой квартире. Если мы находимся на разных этажах и хотим что-то сказать друг другу, то звоним. Резкие крики (даже веселые и озорные) могут испугать малыша. Некоторые ученые утверждают, что в первые месяцы жизни ребенок не реагирует на шум. Не могу сказать за всех детей, но мой реагирует – в этом я уверена.

В женщину вложен огромный потенциал. И одной из сильных сторон у нас является речевой поток. Он нужен для того, чтобы мы, матери, направляли его на общение со своими детками. К сожалению, современная жизнь очень шумная: гул машин за окном, работающий телевизор, звуки приходящих СМС на телефоне или даже любимая музыка, включенная фоном – все это придает силы только внешне. На самом деле наш мозг сильно переутомляется. Помните, как раньше на заводе за шум давали молоко? Есть даже такой термин «шумовое загрязнение». Утомленные и измотанные мамочки попадают под обстрел суеты и шума. Он лезет отовсюду, даже в уборной слышно гул вытяжки. Его атака – фактор, усиливающий суету, которая уже рождает психоз, а он – желание болтать впустую. И мы получаем замкнутый круг. Разговор ради процесса, а не ради содержания.

Один из синдромов психоза – повышенная, малосодержательная болтовня. Чем это грозит? В первую очередь, неприятием себя. Как понять, кто ты и что чувствуешь, если все время болтаешь? Где взять время, чтобы просто помолчать, размышляя о себе? Также это отталкивает достойных мужчин. И, конечно же, женщина в говорливом психозе часами может болтать с подругами, игнорируя психологические интересы своего дитя. Парадокс: мы готовы выслушивать своих подруг с пустыми светскими разговорами сутки напролет, после чего у нас нет сил на наших малышей, чтобы ответить им на все запросы. А ведь наш ответ так важен для них. По своему сыну я обнаружила, что уровень его счастья растет всякий раз, когда я реагирую на его еле уловимые знаки. Ему не нужно кричать, чтобы его услышали, ведь его слышат и так. Заметьте, даже мы, взрослые, переходим на крик именно тогда, когда считаем, что нас не слышат.

Отцы в этом отношении более осознанные, их мужская однозадачность только на руку. Понаблюдайте на площадках за матерями и папами. Сколько мам, играя с детьми, параллельно болтают по телефону или с подругами, и сколько отцов, болтающих с кем-то другим на прогулке со своим ребенком. Вы почти не увидите пап, сидящих в телефоне, пока они рядом с малышом.

Мы, женщины, многозадачные, и это – фантастика. Однако это часто ворует наше внимание, которое так необходимо маленькому мужчине. Супер, если у нас есть муж, готовый несколько часов проводить с ребенком, в постоянном наблюдении за его реакциями и откликом. Это может компенсировать его потребность нашей заинтересованности в нем. Время с полным погружением в ребенка крайне необходимо для уверенности в себе наших малышей. Если же у нас нет папы, готового быть рядом, то нашему мальчику придется лишиться такого воспитания. Чтобы компенсировать отцовский подход, нам подойдет метод полной включенности в ребенка. Хочу отметить, что это не синоним контроля. Отцы не решают за детей и редко рассказывают, как стоит поступать с девочкой, отобравшей игрушку. Они просто рядом смот-

рят, присутствуют, поддерживают, а малыш чувствует свою значимость. Ему не нужно конкурировать за внимание мамы, используя крики или капризы.

В случае с игнорированием его маленьких просьб он не будет видеть свою ценность и значимость в семье. И самое главное качество для мужчины – уважение к себе – в нем будет деградировать. Ведь его слово не будет услышано. А если малыш не научится уважать себя, он будет транслировать это во внешний мир. И, как мы уже знаем, этот мир отзеркалит его самоощущение, лишив малютку внутренней стабильности.

Помимо ментальных сфер, существует понятие «зеркальные нейроны». Часто принцип их работы используют в НЛП. Напомню, один из приемов – подстраиваться под ритм речи вашего собеседника, тогда он подсознательно воспринимает вас как союзника, так как вы говорите с той же скоростью, что и он.

От того, как наш мальчик будет себя чувствовать и ощущать в этом мире, напрямую зависит, каких друзей он привлечет в свою жизнь, поэтому уже с первых дней жизни мы формируем будущее своего сына до мельчайших подробностей. Если мы хотим иметь в его окружении достойных друзей, нам необходимо подружиться с семьями, в которых воспитывают таких мальчиков. Чем выше наша планка, тем больше мы должны работать над собой, чтобы соответствовать тому обществу, в котором хотим вращаться.

Родители часто стремятся дать детям самое лучшее – то, чего не было у них. Так что же это то, что ребенок считает лучшим для себя? Дети еще не запачканы ложными убеждениями и нуждаются в этом самом ценном ресурсе на земле – нашем времени. Возлюбленные, желаю вам и вашим деткам этого богатства – побольше проведенного вместе с детьми времени. Это самое важное, что мы можем им дать.

Бывает так, что малютка готов терпеть побои, спровоцированные его поведением, лишь бы получить общение с мамой и папой. Существуют разные формы общения. И одна из них сенсорная: с помощью касаний младенец с первых минут жизни сообщает нам свой характер, нужды и тревоги. Но из-за болтовни по телефону или диспутов с соседками по палате мы «кастрируем» эту форму взаимодействия с ребенком. Каждая мамочка чувствует потребность в уединенном общении с малышом, но общество давит на нее фразами «он мал», «он ничего не понимает». И чуткие мамочки, находящиеся в уязвимом состоянии после родов, поддаются давлению наиболее прожженных подруг и меняют время своего ребенка на бесплодные, а то и высасывающие разговоры.

В своем творчестве я занимаюсь тем, что помогаю людям найти себя настоящего. И один из пунктов к довольству собой – умение выбирать друзей. При общении с болтливыми подружками я стала задумываться: «А что это за информация? Стоит ли ее желание обсудить очередного бойфренда или другую подружку благополучия моего ребенка и внутреннего спокойствия. Особенно, если мамочка одна воспитывает дитя». «Мне нужно выговориться – и полегчает» – самый коварный тип фраз. Они только переливают негатив в вас, ваш близкий друг портит жизнь и себе, и вам. Если, конечно, вы не профессиональный психолог, коуч или художник. Отключив телефон, забыв подружек по палате, вы можете попробовать метод глубокого погружения: насладитесь тишиной, в которой слышно дыхание малыша, погладьте его, пронаблюдайте, как он реагирует.

Касания, прикосновения, почесывания необходимы мужчинам в сто раз больше, чем женщинам, вне зависимости от типа его личности: будь он хоть визуал, хоть аудиал, хоть дигитал или кинестетик – все равно. Именно поэтому очень важно общаться с грудничком на языке прикосновений. Трогая своего сына, двигаясь с ним в одном такте, я получила озарение – четкое видение того, что он отвечает, что он не аморфный несмышлениш.

Касания матери – это будущий ориентир в сторону сексуальных предпочтений мужчины. Богатая палитра поглаживаний, почесываний, переворачиваний развивает в мозгу маленького мужчины огромные колонии новых нейронов, параллельно успокаивая его. В моменты объятий

вырабатываются гормоны счастья и восстановления. Чтобы быть защитником в будущем, ему необходимо напитаться этой защищенностью от своих родителей.

Касания папы другие. Когда мой супруг берет на руки сына, я содрогаюсь: мне они кажутся грубыми, несуразными. Он мог бесцеремонно схватить его. Бывало и так, что я, закусив губу, смотрела на это общение и анализировала. Позже я заметила, что касания папы не грубые, как может показаться, а более придавливающие: он гладит всей рукой, интенсивно прижимая ладонь ко всему телу малыша. Бывало ли у вас, когда вы сильно гладите кота по голове, оттягивая кожу со лба так, что вместе с ней перемещаются глаза? Вот что-то подобное и у мужчин. Однако это передает не суету, а уверенность, которую принимает и ребенок. Спокойствие отца убаюкивает сына.

Мамы часто сравнивают свои действия с поведением пап и почему-то думают, что отец берет ребенка неправильно, потому что это совсем не похоже на их манеру взаимодействия с крохой. Мать чаще берет на руки дитя и уже не замечает, как неловки были ее первые прикосновения к ребенку. И на этом этапе материнский инстинкт играет злую шутку: мамы забирают малыша из рук отца, что может привести к полному отстранению папы от сына.

Поделюсь очередным наблюдением нашего постсоветского человека. В книгах, написанных ведущими педиатрами и психологами, бесспорно, есть бездна пользы. Однако есть такая вещь, как менталитет, и она выявляется только путем наблюдения.

Однажды к нам пришли гости. Среди них была женщина, которая, увидев, как наш сын заплакал в отцовских руках, сказала: «Ах, папа, мучает ребенка! Дайте ребенка лучше маме». Отведя ее в сторону, я попросила так больше не говорить. Почему? Отец, приемный отец, дедушка, брат или сын испытывают неуверенность в общении с ребенком, так как проводят меньше времени. Если ребенок плачет в руках матери, то это считается нормальным. Однако если это происходит с отцом, то все вокруг коршунами набрасываются на него, укореняя страхи и внутреннее мнение, что воспитание детей – это бабское дело. Особенно, это происходит, если отец не живет с матерью.

Мамочки от отчаяния хотят продемонстрировать «биологическим отцам» умения убаюкивать своих детей. Доказать, что они превосходные матери, что только они могут справиться с детьми. «Потому что ты не с нами, – безмолвно заявляют они, – ребенок кричит в твоих руках. Был бы больше с сыном, то такого не было бы». Однако в таких ситуациях следует понять, что чаще всего этот папа вырос в такой же семье, без положительного примера отца. И у него нет знания, как поступать с ребенком. Он не считает это как: «Нет, я докажу, что я суперпапа и буду проводить время больше». Он берет пример из других перекошенных семейных моделей, где отец практически не участвует в воспитании сына.

Мужчины из полных, благополучных семей даже на неадекватное поведение матери реагирует спокойней, а все остальные – болезненно. То, какую жену выбрал себе мужчина, уже о многом может сказать. Мне было просто доверять своему мужу, так как он профессионал в области физиологии. Однако были моменты, когда папа выдавливал из малыша недовольные кряхтения. Признаюсь, мне хотелось подбежать и приголубить малыша, но я ни разу не сказала ему, что он что-то делает не так. Даже когда в его объятиях ребенок умудрялся удариться, заливаясь плачем, я не сходила с места, так как дала себе установку: «Мой муж любит сына! Он желает ему самого лучшего, и я полностью доверяю ему». Знаете, что поразительно? Со временем мне начали приходиться следующие мысли: «Это же его ребенок, значит он имеет на него пятьдесят процентов прав». От моего спокойного реагирования поразительным образом доверие к мужу усилилось. Теперь я наблюдаю за их взаимодействием с улыбкой. Конечно, в этом мне помог Бог. Иначе перебороть свой менталитет было бы практически невозможно.

Помимо сильнейшего материнского инстинкта мы, мамы, настолько много вкладываем в своих детей, что любой намек на то, что мы где-то что-то делаем не так, нас ранит, именно поэтому многие молнией срываются с места и бегут к плачущим детям в руках отца. Порой нам

кажется, что, если мы не поступим так, все подумают, какая плохая мать: все валит на отца. И это становится причиной публичного недоверия к нему, что унижает его. Чтобы не испытывать подобное, они лишней раз не берут детей в публичных местах.

Я сама пережила такой опыт. Я отдаю всю себя ребенку в течение недели, но с заходом Солнца в пятницу до захода Солнца в субботу я наслаждаюсь косвенным уединением. Муж же может позволить себе почти сутки проводить с сыном. Придя в субботу в церковь, мой супруг берет сына и с радостью проводит с ним время. В одну из таких суббот ко мне подошла сестра из церкви и по-доброму порадовалась тому, что, пока меня нет рядом, отец так прекрасно проводит время с сыном. Еще она деликатно добавила, что знает одну женщину, которая такая же творческая, как и я, и для нее самореализация также важнее ребенка. И тут вдалеке заплакал мой малыш. И я, сбита с толку, не знала, что мне делать: бежать к нему, для показухи доказывая, какая я образцовая мать, или доверять своему мужу прилюдно.

Вы, мои возлюбленные мамочки, поймете, как ранили меня эти слова. И самое комичное – все это было в моей голове. Девушка хотела меня не обидеть, а скорее поддержать. В такие моменты мать хватается ребенка, вырывает его из рук отца. Благодаря чему малыш начинает чувствовать, что касания папы могут принести вред. Он пугается не того, как отец его прищипнул или зажал, а ажиотажа вокруг ситуации. Дети чувствуют, что родители (особенно на публике) борются за звание «Лучший родитель», и становятся более капризными. Я редко даю своего малыша на руки мужчинам, а если делаю так, то, в основном, это братья из церкви или друзья семьи. И если малыш ведет себя беспокойно в их руках, я не устраиваю панику, а спокойно забираю малыша в свои объятия. Для него это чужие люди, и тут мне стоять в стороне не стоит, как в ситуации с отцом, так как это может травмировать малыша.

Возвращаясь к этой девушке, я открою вам еще одно наблюдение. Я, человек горячо преданный своему творческому делу, в этом же разговоре почувствовала еще одно обвинение: творчество для меня на первом месте. На самом же деле я занимаюсь им лишь тогда, когда малыш спит (вот, пожалуйста, даже тут умудряюсь оправдываться. Ну разве это не смешно?). Из-за обилия сториз в Инстаграм, в которых я показываю, как рисую, складывается впечатление, что я круглосуточно погружена в работу. Однако отвечаю, что я не смотрю сериалов, мало общаюсь по телефону и свободное от ребенка время трачу на творчество, хотя усталость иногда требует релаксации в виде глупых сериалов. Именно путем жертвования и лишения развлекательных моментов рождаются мои книги, картины и размышления. Не поймите меня неправильно. Я с детства знаю свое предназначение. Моя работа меня наполняет в сотни раз сильнее, чем самый веселый фильм.

Мамочки часто одиноки, потому что имеют амбиции. Сын, карьера вытесняют мужчину из их жизни. И я понимаю их боль, когда они слышат подобные упреки в свой адрес, разделяю правильное желание женщин «тупить» в одиночестве и смотреть бессодержательный видеоряд. Думаю, эта девушка из истории озвучила мысли тех, которые считают жизнь в моем графике невозможной. Соответственно, в ней должен быть какой-то подвох.

Случай с заплакавшим вдалеке ребенком нарушает баланс в сердце мамочки. Он заставляет ее лицемерить на публике или реально не доверять своему мужчине. Это породило обилие мемов, в которых только что выпоротый ребенок зацеловывается в присутствии пришедших гостей. Этот лицемерный, заякоренный, как принято говорить, контраст, фиксированный ударами, агрессивными прикосновениями, ведет ребенка к культуре лжи. А она порождает уже внутреннюю тревогу и недоверие к родителям.

Мой принцип – общаться с сыном и на людях, и наедине одинаково. Бывают эпизоды, когда это не получается, но я верю, что вырасту до такой модели поведения.

Мой сынок был самым обсуждаемым ребенком города, так как мы с мужем известная пара. Наши друзья, клиенты и ученики мужа подарили нам кучу подарков, среди которых были две маленькие ванночки. Однако, когда малышу было две недельки, к нам пришла акушерка

Оксана и научила купать сына в большой ванне, вымытой детским мылом, без марлевых пеленок, марганца, в простой воде. Она обучила отца делать с сыном нырки. В руках мужа он плавал, как куница.

Если у вас есть супруг, то это отличное время для общения сына с папой тет-а-тет. Первый раз я смотрела на это, но в последующие разы уходила из ванной комнаты. Не надо стоять над душой мужа и координировать его действия, пока он занимается с сыном. Я знала, что он устал на работе, и, чтобы замотивировать его побыть с сыном, несмотря на усталость, я или молчала, или оставляла их одних. В этот момент очень важно выключить телевизоры и звук на телефоне, не смотреть видео в Инстаграм – исключить все отвлекающие звуки. Это время отца с сыном. Касания налаживают важную и ценную связь между ним, вырабатывают окситоцин и другие гормоны счастья. При правильно налаженном контакте отец заряжается и сам энергией от своего сына.

В этот период у нас гостила свекровь. Несмотря на то, что моя вторая мама очень мудрая, ей хотелось присутствовать при всех этих процедурах. Как вы догадались, я просила ее по возможности оставлять их одних.

Если отца нет, и нет мужчины рядом, не стоит имитировать касания отца, а следует искупать малыша в ласковых прикосновениях материнских рук. Конечно, если бы у меня не было супруга, я бы купала сынишку сама. Однако обратила бы внимание на свои движения и выбрала специалиста с медицинским образованием, который бы меня научил купать моего сына в ванне. В идеале для этого дела я привлекла бы друга семьи или, имея я деньги, наняла бы «мужчину-профессионала». В этой ситуации я бы не оставляла их одних не из-за недоверия, а из-за личного принципа: не оставлять ребенка с посторонними людьми наедине, пока он не научится говорить.

Рождение ребенка совпало с переездом в новую квартиру и ремонтом. Пока я была в больнице, муж и группа строителей обустроивали второй этаж нашей квартиры. Заводские ступени, ведущие с первого на второй этаж были высокими, и, бегая по ним, я слегка сместила лобную кость (у травматологов это называется симфизит). Самое удивительное, что при всей симптоматике рентген показал его полное отсутствие. Этому удивлялись врачи и медсестры. Я – верующий человек. Всю мою беременность вел Бог. Причина происшедшего мне известна. И я благодарна Ему за это. К сожалению, пока я еще не настолько открыта к вам, мои подруги, чтобы рассказать, почему Бог допустил в моей жизни это мучительное переживание, но верю, что к следующей книге я на это решусь.

У нас с мужем разное отношение к болезни: супруг придерживается оперативных действий, я же отношусь к людям, которые считают, что болезнь либо сама проходит, либо не лечится. Ситуация с симфизитом была очень показательная.

На следующий день после того, как меня скрючило, муж должен был уехать на один день на соревнования, оставив меня одну с младенцем. Бабушек мы не вызывали из-за недоделанного на втором этаже санузла. Для него и его подопечных это было знаковое событие, поэтому я очень хотела, чтобы он поехал.

У меня, как и у каждой славянской женщины, есть желание всегда тащить на себе горящую избу с конями. Так, чтобы супруг поехал, мне пришлось приуменьшить симптомы. Зачем, спрашивается? Разве это не глупость?

Помолившись в день, когда еще боли были несильными, мне пришел ответ: «Поезжай в больницу!» Это же сказала мне моя любимая акушерка Оксана. Но уверенность в том, что я справлюсь, перевесила здравый смысл.

На следующий день, когда муж собрал вещи и уехал, у меня началась пронзительная боль: каждый шаг был на грани потери сознания. Конечно, муж предлагал остаться. Но нет! Я же славянка! Сильная и выносливая. Вечная мать, жалеющая там, где не надо. За полчаса до поезда муж позвонил мне и снова спросил, как я себя чувствую. На тот момент я уже не могла пере-

двигаться, а ползала по полу, преодолевая боль и искренне надеясь, что на утро все пройдет. У мужчин слабо развита эмпатия. Они прямолинейны. Ни одному мужчине не придет в голову отпустить жену со своими учениками на соревнования, пока он с дикими болями и недельным грудничком корчиться от боли. Слава Богу, в голову пришла мысль: «Мужчин жалеть нельзя. Это их ослабляет». В тот момент эта фраза спасла мне жизнь. За пятнадцать минут до отъезда мужа на очередной его вопрос: «Может, мне остаться?» – я сказала: «Да, оставайся, дорогой». И он вернулся.

Эта ситуация показывает, насколько мужчины и женщины отличаются между собой, и как важно говорить все прямо. С этого момента я приняла решение не геройствовать, а прислушиваться к своему телу, говорить мужу без намеков о всем, в чем я нуждаюсь. Приехав домой, муж провел ночь с сыном, подавая его мне на кормление. На следующее утро после мучительной ночи мы решили вызвать скорую.

В нашей семье супруг спит отдельно. Ему нужно восстанавливаться, ведь на нем лежат много обязательств. За это меня часто ругают подруги, мол, ты тоже целый день при делах: «Почему он спит ночью, а ты нет?» Тут ситуация двоякая. Мы с мужем друзья. Мне не нужно склонять его к тотальному недосыпу, чтобы показать, как мне тяжело. Опять-таки есть папы, которые с радостью спят с малышами, и в их семье все хорошо. Тут я считаю, что дело индивидуальное. Я поняла одно: девочки, наша всеобщая проблема в том, что мы переоцениваем себя, тащим до последнего, и не можем просить о помощи, а потом взрываемся.

Мои роды принимала и вела Татьяна Петровна Степанова, которую можно назвать высочайшим специалистом своего дела и которая великолепно провела мне кесарево сечение. По большой нашей просьбе она приехала к нам домой и, констатировав симфизит, заявила, что нужна скорая и МЧС, так как спуститься с пятого этажа сама я была не в состоянии. Боль от каждого движения доводила меня почти до потери сознания. По всем показателям меня должны были везти в травматологию. Но как? Ведь я кормлю грудью! Бабушек и помощников нет, но есть мое тотальное осознание того, что сын должен быть рядом. Казалось, все рушилось. Мое желание кормить сына грудью тоже было под угрозой. Я уже представляла, как буду использовать смесь и подсознательно винить себя за прогнозируемые врачами пять дней отсутствия в его жизни. Мой супруг и Татьяна Петровна нашли выход – и мой малыш был со мной. И, к счастью, процесс грудного вскармливания не нарушился.

Опять больница. Опять наблюдения. Я вспомнила, что, когда мне капали магнезию на сорок первой неделе беременности, со мной находились мамочки, дети которых в последующем лежали в барокамерах из-за осложнений в вынашивании. Эти детки появились раньше срока или с проблемами со здоровьем. Не буду освещать то, в чем я не компетентна, но я увидела много общего с собой и этими отчаянными матерями. Первое – это недостаточная любовь к себе.

Капельницы, похожие на цепи, что торчат из будки, удерживали нас на койках в неподвижном состоянии. Наверное, если бы они могли говорить, то сказали бы: «Отдыхай, лежи. Позволь себе безмятежность и легкость». Из личных бесед я узнала, что почти каждая женщина, лежавшая на сохранении, проявляла активность. Так, три женщины делали дома ремонт. Это грозило им выкидышем, но они никак не связывали преждевременные роды и саморучную поклею обоев. Две сильно нервничали, потому что взвалили на себя все семейные обязанности и под девизом «без меня все пропадет» заливались кофе. Примерно такие же девушки мне встречались в больнице с детками, родившимися недоношенными. На ранних сроках беременности они пренебрегали любовью к себе: они пили много кофеина, а не «живой» воды. Они ограничивали себя в питании, боясь поправиться, и выбирали абсурдную диету: шоколад и чай. Повторюсь, речь идет о стандартных ситуациях с исключением серьезных болезней или сильных потрясений. Эти случаи настолько одинаковые, что сливаются в образ одной женщины.

Мне пришло на ум: а может, эта нелюбовь к себе и привлекает в нашу жизнь тех мужчин, которые также не ценят нас? Требуя эту любовь от других, мамочки часто зубами выгрызают ее у мужа. Истерики и нервотрепки отгоняют мужчину, обманутого обстоятельствами: «Как это так, что тут она все тащила и не роптала, а тут вдруг что-то требует».

Трагикомичность ситуации в том, что мы, женщины, гордимся своей непрошеной жертвенностью, называем себя сильными. По нашим же наблюдениям, мужики не выдерживают этой силы, поэтому сбегают или спиваются. Наша женская сила не требует доказательств. Нам необходимо зарубить себе на носу: не жертвовать там, где нас не просят. Ведь этот принцип в воспитании сына губителен. Есть большой шанс воспитать маменькиного сыночка, а они появляются не из-за зацелованности и обниманий, а в атмосфере, где женщина все тащит на себе. Этот вирус страшнее бушующего сейчас коронавируса. Такой мальчик будет ждать от своей жены, что она, как мать, будет тащить сумки, зарабатывать и делать все, что только может.

Когда я лежала с сыном после кесарево, мы настолько сблизилась, что я чувствовала каждое его желание. По крайней мере, мне так казалось, и факты подтверждали догадки. Можете считать меня маньяком, но я слишком наблюдательна. Я за неделю изучила своего сына очень хорошо.

Хоть медперсонал в больнице превосходный, заботливый и ласковый, была одна медсестра, в смену которой мой сын вел себя особенно. С симфизитом я пролежала семь-восемь дней. И в этот период ее смена выпадала трижды. Изучая вопросы женского насилия и женской педофилии, я начала строить в голове жуткие мысли. В ее смену его глаза были стеклянными, выпученными, как будто с ним произошло что-то страшное. Этот взгляд и учащенное дыхание продолжались даже спустя час после того, как он уже был отдан в мои руки. Уже по глазам своего сына я догадывалась, что сегодня время ее работы, что оказывалось правдой, когда она тут же заходила в дверь. Может ли быть это случайностью? Три ее смены сопровождалась одним и тем же поведением ребенка. Мой учтивый малыш становился в ее смену каким-то психологически надломленным. Однако из-за отсутствия доказательств я не могу ничего сделать. Как думаете, почему мой сын так реагировал на эту женщину?

Эта книга, ко всему прочему, является дневником первого года жизни моего сына. Я записываю сюда абсолютно все, что запомнила и на что обратила внимание, ведь мой опыт художника интересен многим мамочкам. И мир художественного исследования, увиденный с другой стороны, спрятанный от привычного взгляда, я надеюсь, поможет многим разобраться, как воспитывают малышей мужчины, в чем отличие женского воспитания от мужского. Следующим прозвищем моего сына стало «Пивик». Как думаете почему? Дайте волю своему образному мышлению и пофантазируйте. Каждая мамочка, уверена, тут же проложит ассоциативный путь. Однако все же дам правильный ответ. Да, мой вдумчивый читатель, «Пивик» образован от слова «Пиявка». Мой сынок, как та самая пиявка, присасывался ко мне. И так как, повторяю, у меня было желание не отпускать его от себя, он «висел» на груди по полтора часа. Я была неопытная тогда, и мне в голову не пришло, что ему нужна соска. Я, признаться, считала ее чем-то противоестественным. Сейчас моему малышу одиннадцать месяцев, и уже два месяца он полностью от нее отказался. **Пивик**

Насколько женщина много отдает себя, свою энергию людям? Все «кормятся» ею: кто-то физической пищей, кто-то жизненной энергией. Поделюсь пикантным обстоятельством, которое будет интересно девушкам с большой грудью. Из-за нее я всегда носила бюстгальтер, а сама она была сверхчувствительна. Представляете, какое «счастье» я начала испытывать от кормления? Вначале для меня это был ад.

Позже я узнала, что на Руси вплоть до XIX века в деревнях существовал обычай: муж готовил грудь женщины для кормления, посасывая ее регулярно. Бюстгалтеров, естественно, не было, так что соски были закаленные. У девушек, которые минимизируют ношение бюст-

гальтеров, соски огрубевают об одежду. У меня же на третий день, когда пришло зрелое молоко, сосок исчез вовсе, и малыш не мог уже за него ухватиться.

От многих мам я узнала, что раньше этот факт препятствовал кормлению. Благо в наше время есть такая чудесная вещь, как накладку на сосок. Именно из-за нее мой сын не брал в рот соску. Их мы перепробовали много, но, пока я не снимала накладку, он выплевывал их, поэтому он использовал мою грудь. Я не знала, нормально это или нет, и, сидя в скрюченной позе, принимала это как данность. Именно благодаря таким вынужденным паузам я решила еще глубже погрузиться в вопрос воспитания мальчика.

Не буду оригинальной, если скажу, что от недосыпов и вальса гормонов мозг какое-то время отказывался воспринимать все, что тяжелее комедий и сериалов. Однако у меня есть неугомонная жажда жить, и, как истинный творец, я периодически укладывала на лопатки любимые фильмы 60-х годов, и верх одерживали электронные книги.

Однажды я нашла книгу Ингрид Бауэр «Жизнь без подгузников! Нежная мудрость естественной гигиены малышей». До рождения сына я считала, что памперсы – это подарок судьбы. Первые пять дней я была в восторге от того, как легко и прекрасно. Я радовалась мысли, что для ребенка это самое лучшее – спать ночью! Я постоянно слышала из экранов телевизора о пользе этого чудесного изобретения. Первый звоночек о том, что носить памперсы целый день не так уж и хорошо подал мой муж. Он сказал мне то, чего женщине сложно понять: «Яички в памперсе перегреваются». Это очень плохо для мальчика. Ведь недаром физиологически они выведены для терморегуляции. Плюс дискомфорт от испарины раздражает и часто является причиной ночных тревог малютки. А они выражаются его единственным языком – плачем. Второй сигнал к тому, чтобы задуматься, я прочитала в книге акушерки Марты Сирс и ее супруга врача гинеколога «Ваш малыш от рождения до двух лет». Они мне открыли глаза на то, что памперсы были придуманы лишь для ночного использования, но потом в коммерческих целях с помощью пропаганды они стали применяться в течение всего дня. Третьим знаком были слова моей акушерки: «Памперсы – это геноцид».

Период под названием «Пивик» помог мне в этом разобраться. Я начала читать массу литературы и наткнулась на такое явление как «высаживание». Я находила книги, больше посвященные именно «вылеживанию» ребенка над ведром с первых дней жизни. Если бы я раньше услышала то, о чем говорилось в такой литературе, я бы не смогла сдержать смех. И своих возражений, мол, вы что, древние ископаемые? Что за бабушкины методы? Зачем так усложнять себе жизнь? Однако сейчас, анализируя поведения своего ребенка, я считаю этот метод все больше привлекательным.

Вскоре преимущества естественной гигиены малыша заморозили меня. Во-первых, ребенок с самых ранних дней может осознавать то, что он хочет в туалет. Да, он не может терпеть, но сигналы подает четко и в двадцать семь дней отроду. Я отказалась от памперсов и стала за ним наблюдать, так как мой малыш был всегда со мной. Спустя сутки я наладила такую связь с ребенком, что с легкостью распознавала его сигналы. Я радовалась, что мой ребенок дает работу своему мозгу и налаживает импульс от желания сходить в туалет до знака, оповещающего это. Промахи, конечно, были. Но уже в три месяца мы выходили гулять на улицу без памперсов. Я старалась находиться в безлюдных местах и высаживала малютку под кустиками. По большому он ходил в первой половине дня, поэтому гулять я выходила во второй. Это давало мне возможность содержать в чистоте и газоны, и его тело.

Мы живем в Геленджике, и уже в мае у нас бывает жарко. Кто бы что ни говорил, а закрытое в подгузник тело в такую погоду для мальчика – катастрофа. Мы наладили с сыном связь. Этот опыт позволил мне осознать, что мой ребенок думает, а не только рефлексирует. Он чувствовал, что его понимают без слов, поэтому ему не нужно прибегать к плачу. Это придало мне сил и целый вагон счастья. Папа или бабушки ликовали, когда они в первый раз считывали сигнал малыша и высаживали его над ведром. Лишить себя такого естественного источника

радости – искать его в чем-то другом. Так, мы игнорируем заложенные Богом механизмы взаимодействия.

Во-вторых, преимуществом хорошего сна стало то, что мой малыш не писался ночью в штанишки. Просыпаясь по обыкновению для кормления, он высаживался, кушал и спал дальше.

Позже я стала замечать, что причиной частого беспокойства у сына является ночная эрекция, а давящий сверху подгузник усиливает дискомфорт. Памперс, плотно прилегающий к паховой зоне, давил на половой орган, чем причинял ребенку сильное беспокойство (особенно, если памперс успел наполниться мочой). Когда мой малыш стал постарше, то он, просыпаясь ночью, чесал паховую зону памперса. И всякий раз, когда я расстегивала подгузник, чтобы почесать ему животик, я обнаруживала (вне зависимости от цены, вида подгузника) одну и ту же картину: придавленный, эрегированный мужской орган и испарину. Почему я помещаю это наблюдение в эту часть книги? Знай я об этом раньше, то мой малыш спал бы лучше.

Мой муж сообщил мне, что половой орган сына лучше укладывать головкой к животику для комфорта. Я стала так делать. Однако это правило применимо только к половому органу в расслабленном состоянии. В ином случае можно доставить младенцу еще больше дискомфорта. Подгузники не рассчитаны на такое положение полового органа ребенка: как только я так делала, моча вырывалась из резинки – подгузник протекал. Думаю, тот, кто придумает подгузник для мальчиков с учетом этой особенности, может хорошо заработать на патенте. Вот такая чисто мужская особенность, о которой женщины могут не догадываться.

Плотно затягивать резинку на подгузниках не рекомендуют ни педиатры, ни мой здравый смысл. Иначе возникают проблемы с животиком (например, колики). И в подтверждение моих слов именно сейчас, когда я редактирую строки этой книги, произошло следующее. Моему малышу одиннадцать месяцев. Он спит. Но вдруг он начал ворочаться и хныкать. Что вы думаете произошло? Правильно! Его половой орган вновь стал эрегирован, а давление памперса вызывало чувство дискомфорта даже через сон. Когда я обсуждала это в соцсетях, то было много противоречивых комментариев. Думаю, вы сами изучите это явление и примете лучшее решение. Я уверена, что оно будет таковым, ведь мы, все, кто читает это, супермамы, иначе книга не оказалась бы в ваших руках.

Еще одна опасность на пути к воспитанию мальчика состоит в заблуждении: чтобы вырастить мужчину, необходимо игнорировать удобство и комфорт. Мол, ну и что, что испарина, что что-то давит, это же будущий мужик – пусть привыкает. Мамочкам навязали мнение, что жесткое обращение с сыном воспитает в нем мужчину. Однако зачем лишний раз создавать дискомфорт для неокрепшей нервной системы ребенка?

Кстати, о комфорте. Помните, в начале главы я упоминала о том, что меня увезли с симфизитом? Так вот, для моей транспортировки вызывали скорую и наряд МЧС. Мягкие носилки доставляли мне сильную боль, поэтому меня перетащили на жестких. Бригада из шести человек бережно, с самоотречением перенесла меня с пола на носилки. Почему с самоотречением? Один сотрудник Михаил предложил мне схватиться руками за его шею, пока остальные перетаскивали мое тело. Друг сказал ему, что после таких манипуляций, он может забыть о своей шее. По приезду уже врача я не смогла выйти дальше туалета и лежала в коридоре. Муж на руках с малышом решал вопросы с докторами и бережно перетаскивал меня от кровати к туалету. Перед приездом бригады я и вовсе не могла ходить.

Представьте картину. Я лежу в коридоре в медицинских трусах со всеми вытекающими после родов последствиями, грязная, несчастная, почти с обнаженным низом. И тут открывается дверь. На пороге шесть brutальных мужчин в берцах и камуфляже. Думаю, после этого эпизода такое явление, как стыд, стало для меня играть другими красками. После них зашли две медсестры скорой помощи.

Девочки, я не знаю, за что ругают нашу медицину, но та забота, любовь, которые мне оказали эти бригады, были безупречными.

Итак, я живу на пятом и шестом этажах без лифта. Стал вопрос: как меня нести? Мужчины на вытянутых руках спускали меня с пятого этажа. Думаю, такой перформанс не снился даже Леди Гаги. Жалко, что у супруга не было возможности все заснять. Именно его забота и любовь организовали всю эту процессию. Нужно отметить, что сынок вел себя безупречно даже в машине скорой помощи.

Колоть сильные обезболивающие мне было нельзя, так как я кормящая мать. На предложение использовать сильнодействующие обезболивающее с последствием отлучения ребенка от груди я, конечно же, отказалась (да и любая из вас на моем месте поступила бы так). Несмотря на всю видимую трагичность происходящего, это был бесценный опыт. Он помог мне как художнице стать еще более чуткой к внешнему миру. Эта история красноречиво показывает, что и мой муж, и бригада МЧС олицетворяют собой образ настоящих мужчин – это не отмороженный волк-одиночка, каким его рисует современный кинематограф, а чуткий и заботливый защитник. После этого у меня родилась шутка. Каждый раз, когда мои подружки говорили, что не могут познакомиться с хорошими мужчинами, я отвечала: «Девочки, ломаем позвоночник и вызываем МЧС Геленджика». Шутка, конечно.

После того, как меня положили в больницу, ко мне приехала свекровь, так как ее комната была на втором этаже – там же, где была комната мужа. Дверей и туалета на тот момент не было нигде (мы только месяц назад переехали в нашу квартиру). Хотя до этого эпизода свекровь предлагала мне вызвать мою маму из соображений, что так мне будет комфортней. Мама очень помогла нам в первые месяцы жизни малыша: она готовила еду, помогала по квартире. А в это же время я даже могла позволить себе тридцать минут поваляться в ванной.

Как вы считаете, что должна быть кормящая мать? Мой малыш реагировал на весь мой рацион. Стоило мне выпить молоко, как колики его одолевали. Я так измучилась его переживаниями, что ела только вареные продукты без использования каких-либо добавок. До беременности я любила кофе и сахар. Наверное, потому что в моей жизни было много блоков и переживаний, вызванных творчеством. Во время беременности я позволяла себе чашечку кофе в день вплоть до седьмого месяца. Пока не узнала, что, когда я выпиваю кофе, мой ребенок буквально задыхается. После этого я отказалась от всех напитков, содержащих кофеин: черные и зеленые чаи, кока-колы – по сей день их не употребляю. Кофеин – это наркотическое средство, которое так же передается с молоком матери. Я понимаю желание выпить чашечку кофе: когда ты постоянно с ребенком, так хочется расслабиться. Однако это коварное удовольствие. Такой напиток стимулирует и угнетает психику матери, делая ее более раздражительной и нервной. По себе могу сказать, что в чашечке кофе нас привлекает не столько эффект бодрости или вкус, а ритуал, как и курение, – минуты, в которые вы можете сосредоточиться на себе, так сказать, законно. Однако этот ритуал перерастает в такую зависимость, что мы уже впопыхах выпиваем кофе, удовлетворяя только привычку.

До беременности я так же употребляла в пищу много сахарозаменителей. Сейчас, к счастью, абсолютно избавилась. Мои подружки часто спрашивают меня: «Как я смогла отказаться от кофе, чая, сахара и мяса?» Если коротко, то, чтобы искоренить одну нежелательную пищевую привычку, необходимо отказаться от всего набора стимуляторов. Именно цепная реакция от каждого «продукта-наркотика» подтягивает к себе другие вредные привычки. Например, употребление сахара из-за быстрого выброса инсулина делало меня суетливой, что подталкивало к кофеину. После него наступал откат позитивных эмоций, есть хотелось еще больше. Меня тянуло на красное мясо, которое делало меня агрессивной. Эта цепочка слишком упрощена для наглядности, чтобы показать взаимосвязь привычек на биохимическом уровне. Если бы мне сказали раньше, что я откажусь от всех этих продуктов, я бы бежала от этого человека с криками: «Не забирай мою радость в жизни!» Как бы я не старалась отка-

заться от сильнейшей зависимости от кофе или сахарного притяжения, меня не хватало даже на две недели. Платой за мой отказ от любимых продуктов была раздражительность и перемена настроения.

Первый месяц мой малыш спал в своей кроватке. Бывало так, что он просыпался ночью и не мог уснуть по два часа, а днем немножко капризничал. Мне очень хотелось, чтобы он засыпал сам, так как его висения на моей груди мешали моему дневному сну. Но, оказывается, нервная система малыша в редких случаях способна к саморегуляции. В этот период от своей подруги Ани я узнала о таблице сна грудничка. В ней сказано, что месячный ребенок между снами должен бодрствовать тридцать минут. Так, с момента его пробуждения, я засекала полчаса и через это время его укладывала. После того, как я стала практиковать эту таблицу, мой ребенок стал еще более спокойный и довольный. Сведения про эту таблицу я помещаю в этой главе, хотя применять ее начала на третьем месяце: раньше я считала, что ребенок уснет сам, когда захочет.

Дети все разные так же, как и их качества сна. Оказывается, сон грудничка очень чуткий, двухфазный. Он спокойно может спать под монотонно работающую газонокосилку и просыпаться от хруста косточки в теле мамы. Это зависит от врожденной нервной системы ребенка. Есть дети, которые где упали, там и уснули. Для меня это было чем-то на грани фантастики, так как мой малыш спал очень чутко. В первом месяце я столкнулась с таким убеждением окружающих: «Ненужно соблюдать идеальную тишину, иначе он привыкнет, а вам с папой потом придется ходить на цыпочках». Но если бы я продолжала придерживаться мнения о пользе шума у его кроватки, то он бы просыпался каждые десять минут.

Для себя я решила, что никогда не буду сравнивать своего сына с другими детками, а буду относиться к нему так, как к уникальной личности. Особенно таких правил придерживается старшее поколение. Ведь уровень шума в целом еще тридцать лет назад был меньше, чем сейчас, что позволяло нервной системе малыша отдыхать во время бодрствования. Да и шум был другой.

Когда я кормила малыша, мне рекомендовали разные системы кормления, которые утверждали, что надо покормить, а потом подержать малыша пятнадцать минут вертикально. Утомленная и немного ошарашенная, я начала размышлять: «Неужели так надо делать постоянно? Неужели этот сложный процесс задуман Богом?» Поразмыслив, я перестала поднимать малыша после кормления, а укладывала либо рядом с грудью, либо на валик. Пока малыш не научился переворачиваться, лежа его я не кормила. Меня напугали, что могу уснуть на нем, и он задохнется. Он спал то в своем манеже, то со мной на кровати, но в специальном гнезде. И что вы думаете, без всяких положений «столбиком» малыш не захлебывался и не кашлял. Однако это мой опыт, а не рекомендация. Я знаю, что каждая любящая мать нащупает как правильно.

Моя любимая акушерка Оксана рассказала мне очень много интересного, чего я не встречала в книгах по кормлению. Первое – это то, что на третий день после рождения сына в грудь поступает первое зрелое молоко. Грудь раздувает и наливается, а соски могут исчезнуть полностью. Я очень люблю пить воду (по шесть литров в день могла выпивать). И представьте мое удивление, когда грудь разнесло колоссально. Оксана объяснила мне, что в этот день необходимо выпить не больше литра и отказаться от хлеба. Зрелое молоко приходит периодически до сих пор. Вы это поймете сами. Однако на третий-четвертый день мне дали такие рекомендации. Я не знаю, как у вас, но многих из моих подруг не научили правильно кормить, из-за чего грудь регулярно воспалялась.

Есть такая методика – принцип долевого кормления. Перед кормлением необходимо помассировать грудь и на протяжении двух часов прикладывать только к одной груди, укладывая малыша то ножками к себе, то ножками от себя. Почему на протяжении двух часов? Потому что малыш пьет первое жидкое молочко так, как воду, а затем добирается до «зрелого»

молочка – более густого и насыщенного. Малыш может выпить жидкое молоко и не высосать густое, именно поэтому очень часто приходят застои.

По себе заметила, когда я съем чего-то хлебного или какую-то углеводную бомбу, грудь сильно наливается. Мифы, что нужно есть печенье, уже устарели, так как пришли к нам со времен войны. Для восполнения питательных элементов в организме мамы необходимо сбалансированное питание, овощи, мясо, рыба, яйца. До шести месяцев я почти не ела хлеба (остались прошлые спортивные привычки). Именно из-за этих явлений: неправильной методики прикладывания и ложной «галетной» диеты – может переполняться в груди молоко. Ответ тут же дают родственники: «Сцеживай». Бог так создал нас, что не нужно (если все правильно соблюдать) сцеживать – в этом нет необходимости. Организм полностью подстраивается под необходимое количество молочка. Он собирает все полезные ресурсы, и сливать это в раковину будет неправильным по отношению к себе.

В первый месяц полагаться на свою память не приходится. Мне пришлось засекасть. Засекла два часа, например, с 14:00 до 16:00 кормлю только из этой груди, а с 16:00 до 18:00 – с другой. Нарушала – тут же образовывались болезненные комки. В роддоме Оксана меня сцеживала, на третий день пробивала каналы, так сказать. А дома на пятый день пошли комки, поднялась температура, грудь была как камень. Она посоветовала сцедить, сделать на ночь компресс из водки, приложить медовую лепешку из сырого теста и накрыть полиэтиленом. Мед снимает жар.

Лежа на кровати, я перелистывала фото в телефоне и наткнулась на фотографии и видео с выписки нашего сына. Раньше я не особо любила всякие помпезные торжества. Однако, чем ближе я шла к себе настоящей, тем больше получала удовольствие от проявления чужой любви. Подопечные моего супруга очень любят нас. Они устроили нам царскую выписку с кучей шаров, квадрокоптеров, телевидением и фантастически украшенной машиной. Они создали такой праздник, который усилил наше счастье в сотни раз. От этого события гудел весь Геленджик. Нас просто завалили подарками и поздравлениями. Я не забуду этот день никогда, поэтому если у вас есть возможность устроить праздник – делайте это. Наверное, папа римский чувствует что-то подобное, появляясь на своем балконе перед многотысячной толпой. Особенно рекомендую баловать себя праздниками в свою честь тем девочкам, которые не ценят свою женскую природу.

Хотите тест? Если вы выходили замуж, не придавая значение прическе, платью и красивой церемонии, значит вы не любите себя как женщину. И выписка – повод начать ее любить и баловать. Конечно, если есть возможность, если не нужно самостоятельно ее себе организовать, тогда лучшим будет спокойное путешествие домой в счастливой атмосфере материнства.

Наши мамы привезли малышу много одежды. Среди подарков были костюмчики медвежонка (вы, думаю, видели такие велюровые и меховые кофточки с медвежьими ушками – милительный дизайн). Мы с супругом считаем, что дети должны вызывать улыбку, поэтому прозвище этого месяца было «Медвед» (именно без мягкого знака).

Меня смущало то, как скроены детские костюмчики. До рождения ребенка я понятия не имела, как выбирать одежду для грудничка. Конечно, если ребеночек постоянно в памперсе, то подойдет любая, кроме той, у которой узкая горловина. И ребенку нужно тянуть костюмчик или кофточку через голову. Если вы хотите минимизировать наличие памперсов в вашей жизни, тогда лучше всего подойдут комбинезоны на кнопках или в виде спальных мешков с прорезанными отверстиями для ручек. Светлая, однотонная одежда быстро придет в негодность, поэтому пестрые принты будут большим облегчением. Пеленок, носков для маленьких ножек и варежки, чтобы не поцарапался, понадобится много, как и вашего терпения. Хотя, выйдя из роддома, я сняла с него эти варежки, а моя свекровь постригла ему ноготки – у самой не хватило духу. Но потом, когда она уехала, пришлось научиться.

Дети часто боятся стричь ногти, потому что родители пару раз случайно близко подходят ножницами к краю ногтя, делая им больно. Однако, если все время стричь как можно короче, можно изуродовать форму ногтя в целом, повредив ногтевое ложе. Лучше оставлять небольшую полоску отросшего ноготка. Так рекомендуют делать мастера маникюра.

Есть искушение во время этого сказать малышу: «Смотри какие длинные ногти – люди будут смеяться. Как мы на улицу пойдем с такими ногтями? Что скажут люди?» Эти фразы, к сожалению, зашиты в нашем менталитете. Вместо мотивации в виде рассказа о том, какие аккуратные и чистые будут ручки, мы используем стимуляцию в виде негативного общественного мнения. И если мы хотим воспитать решительного и ответственного сына, то к подобным фразам лучше относиться осторожно. Они снимают ответственность с будущего мужчины, перекладывают ее на окружающих. Если он попадет в общество социально безответственных людей, где грязь под ногтями будет приемлема, ему и в голову не придет заняться чистотой своих ногтей, потому что в детстве главным стимулом к чистоте для него было осуждение со стороны окружающих. Это маленькое наблюдение можно перенести на все сферы жизни.

Угодить всем невозможно, и, если за основу жизненных ориентиров брать мнение окружающих, это может породить внутреннюю зависимость от одобрения, развить чувство неуверенности в себе. На принципе «нравиться всем, кроме себя самого» процветают все современные бренды и услуги. Такая зависимость будет тормозить внутренний потенциал будущего мужчины, так как, если приоритетное вкладывание ресурсов направлено на внешний мир, а не на внутренний, можно погрязнуть в вечном колесе обновления машин, телефонов и прочего. Во внешнем мире всегда кто-то будет лучше. Развитие внутреннего мира по определению уникально и не имеет границ. Это поможет достичь и материального благополучия, если это будет необходимо.

## ГЛАВА II



Если мир мужчин —  
физика, то ключ к пониманию и  
обращению с женщиной  
— любовь.  
Королевский Евген  
@gistportrait  
@bezotca

Прозвище этого месяца – «Пивиларий Радонежский» (игра слов: имя Пивик видоизменилось и преобразовалось в вымышленную фамилию). Мы – творческая семья, поэтому только приветствуем полет фантазии друг друга. Этому же будем учить нашего сына. Плюс это разгружает мамочку психологически.

Шел второй месяц, и вопрос с пустышкой нас все еще волновал, так как сын отказывался ее брать. Моя свекровь оббегала все аптеки, мы купили кучу сосок, от ортопедических до советских, но сынок по-прежнему их отвергал, так как моя накладка на сосок заменяла ему пустышку. Однако позже я увидела в этом плюс: это давало мне возможность более чутко понимать желания малыша.

Что бы не говорили психологи, я как джистпортретист (гибрид психолога и художника) считаю, что ребенок до года просто так не плачет, не капризничает, как говорят, не шкодит. Он всегда хочет чего-то очень важного для него. Думаю, что мальчику постоянное сосание соски вредит вдвойне, ведь мужчины по своему физиологическому устройству немногословны. И мне кажется, наличие соски во рту у младенца старше шести месяцев блокирует его речевую деятельность. Я не пропагандирую отказ от соски. Сосательный рефлекс даже стимулирует развитие интеллекта. Однако для себя я поняла, что буду минимизировать ее присутствие в жизни сына.

Как у художника-гистомиста, у меня чуткое восприятие. Я замечаю неуловимые вещи. Мне кажется, что даже и у ребенка помладше, которому затыкают рот соской, нарушается взаимосвязь с мамой и отклик с миром. У него блокируются желания получать удовольствие от своего голоса и стремления его развивать. Я считаю, что в будущем это грозит боязнью публичных выступлений, комплексами перед микрофоном. И если он будет работать дома и никогда не выйдет на сцену, то умение владеть своим голосом поможет ему отстаивать свои интересы в жизни.

## **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.