



Олег
Ленков

Записки
молодого
папы

Как сделать
ребенка
счастливым

Олег Ленков
Как сделать ребенка
счастливым. Записки
молодого папы
Серия «Бестселлеры
детской психологии»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23456342

*Олег Ленков. Как сделать ребенка счастливым. Записки молодого папы: АСТ; Москва; 2017
ISBN 978-5-17-095682-1*

Аннотация

Когда в жизни Олега Ленкова появилась маленькая Лиза, он почувствовал настоящую радость. Шаг за шагом, полагаясь на природную интуицию, Олег научился понимать дочь и легко решать проблемы с кормлением, сном и детскими обидами. Своими знаниями о том, каково это – быть отцом маленькой девочки, он делится в блоге с тысячами мам и пап. Заметки из жизни молодого родителя легли в основу этой книги, из которой читатели узнают: как подготовиться к рождению ребенка и адаптироваться к новой жизни; где искать

ответы на постоянно возникающие вопросы; как справляться с внутренними противоречиями; как совместить личную жизнь, работу и воспитание ребенка; почему быть отцом – истинная ценность.

Все более увлекаясь новой ролью, Олег открыл собственный «Бэби-клуб», где вместе с коллегами рассказывает родителям, как сделать детей счастливыми и стать счастливыми самим.

Содержание

Дорогой читатель!	7
Обращение к читателю	10
О первых отцовских чувствах	11
О нежности	13
О родах	15
Об улыбке и терроризме	17
Об отношениях родителей и отцовских страхах	20
О ссорах и их пользе	21
Вся правда об отцах	22
Про грудное вскармливание и материнскую ответственность	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Олег Ленков

Как сделать ребенка счастливым. Записки молодого папы

© Ленков О.

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Жизнь никогда не дает нам готовых рецептов счастья. Лишь в ее процессе мы познаем глубину и удивительное множество путей, каждый из которых не приведет нас к исконому абсолюту. Возможно, счастье кроется в самом пути – движении, наполненном искренностью и естеством.

Счастье совершенно точно есть в детях – их взгляд, улыбка, эмоции, способность девственно воспринимать жизнь. Дети могут многому научить нас, особенно когда мы готовы учиться. Наша задача заключается в том, чтобы сохранить в них это счастье, не забрав его навсегда. Эта книга подарит вам немало ценных мыслей между строк. Наряду с ними вы получите и непростые вопросы. Быть может, отвечая на них, вы обретете то самое счастье, кото-

рым я делюсь в своих записках.

Олег Ленков

Дорогой читатель!



Спасибо, что ты выбрал именно эту книгу для прочтения. Признаться, я попытался вложить в этот текст всю ту безграничную искренность, что появилась в моей жизни с рождением Лизочки.

Я уверен, что главное в жизни – открытость. Поэтому я с радостью пообщаюсь с тобой, мой читатель.

Для этого я оставлю свои контакты. Ты всегда можешь связаться со мной по электронной почте: **oleg.lenkov@baby-club.ru**

Также, я всегда буду рад видеть тебя в гостях у себя в клубе:

Бэби-клуб Матвеевский.

Улица Староволынская, дом 12, корпус 5.

Метро «Славянский бульвар».

Телефон для связи: **+7-915-345-55-55.**

Обращение к читателю

При написании этой книги я не ставил себе каких-то сверхзадач. Моя главная задача заключалась в том, чтобы быть с тобой до конца честным. Моя жизнь не сильно отличается от жизни любого другого среднестатистического папы. Просто в какой-то момент времени я решил положить все свои мысли на бумагу, и поделиться ими с тобой.

Я искренне верю, что этот текст способен вызывать разнообразные эмоции: от ярости и злости до слез и улыбки. И мне было бы очень приятно, если написанное хотя бы чуточку помогло тебе в этом непростом деле – отцовстве.

О первых отцовских чувствах

Знаешь, когда я впервые увидел Лизочку, мужские скупые слезы выступили из глаз. У нас, у мужчин, так не принято. Есть негласное правило, которому следует большинство мужчин: стараться никогда не показывать подобные эмоции, и тем более – не плакать. Но в том-то вся и штука, что при виде своего ребенка просто невозможно удержаться от слез. Этот маленький комочек искренности, чистоты и любви, просто не позволяет тебе реагировать как-то иначе. Тебе не нужно притворяться, сдерживаться, нервничать или переживать. Тебе просто хочется быть самим собой. Ты можешь быть самим собой.

Держа на руках это сокровище, ты как будто отстраняешься от этой жизни с ее законами и правилами. Тебе хочется простых вещей: обнять свою любимую жену, которая еще никогда не была ТАКОЙ красивой, прижать к себе ребенка и сказать «спасибо» каким-то высшим силам, что дали тебе возможность испытывать эти эмоции. Словно закрытый от всего мира неким невидимым куполом, ты начинаешь предвкушать эту новую жизнь. В ее центре – настоящее чудо, которое стало следствием вашей искренней любви. И тебе совершенно безразлично, что будет происходить с тобой самим, лишь бы она была счастлива.

Ты прислушиваешься к ее неровному, еще не сформиро-

вавшемся дыханию, и понимаешь, насколько сильно ты ей сейчас нужен. Ты смотришь в ее молочного цвета глаза, словно в чистый лист бумаги, на котором каждое мгновение будут появляться все новые и новые узоры. Их будет наносить жизнь. Пройдет немного времени, и цвет ее глаз изменится. Да и сама она изменится. Ты будешь замечать эти изменения каждый новый день ее жизни. Но неизменно будет одно – искренность и любовь во взгляде, которые по-прежнему будут проникать тебе в самое сердце.

Удивительно, но уже в первые часы после рождения ты сможешь заметить улыбку на ее лице. И тебе захочется сохранить ее в своем сердце. И каждый новый день ты будешь мечтать об одном – возвратиться домой, взять ее на руки и увидеть ту самую улыбку, что озаряла лицо в первые мгновения ее жизни.

Это и есть любовь.

Так можно описать первые отцовские эмоции.

О нежности

Знаешь, наша жизнь это бесконечное множество эпизодов. Пожалуй, в каждом из них и заключается наша способность воспринимать ее определенным образом. Не важно, что именно с тобой произошло, ценность имеет лишь твое восприятие этого события. Эти мысли пришли мне в голову поздно ночью, или, может, рано утром? Впрочем, какая разница.

Услышав напряженное ерзанье моей маленькой принцессы в ее уютной кровати и преодолев свое сонно-ленное состояние, я оторвал голову от мягкой подушки. Спустя мгновение я уже был рядом с ней. Малышке плохо спалось. Ее явно что-то тревожило. Быть может дурной сон или же что-то еще более банальное. Несмотря на то, что ее глазки были закрыты, голова и руки выписывали волнительные пируэты в воздухе и, казалось, она вот-вот проснется.

Я уверен, многие отцы знают это беспомощное состояние, когда кажется, будто ты ничего не можешь сделать, и так хочется побыстрее отдать ребенка маме, ведь она всегда знает, чего именно хочет малыш. Ничего такого еще не произошло, но опыт предыдущих дней и недель подсказывал, что это вот-вот может случиться.

Медленно и уверенно я взял Лизу за руку. И тут произошло что-то необъяснимое. Ее крохотная ручка сжала мою, а

через мгновение я уже чувствовал, что мою руку сжимают обе ее руки. Она повернулась в мою сторону. Ее глаза были по-прежнему закрыты. Дыхание стало более ровным. Тревога растворилась в воздухе. Я пристально смотрел на то, как она держала мою руку. В этом было что-то волшебное. Сразу вспомнилось что-то из детства, нечто давно позабытое.

Я еще какое-то время сидел рядом с ее кроватью и любовался тем, как она, мирно посапывая, держит мою руку. Спустя несколько минут она погрузилась в глубокий сон и ее ручки расслабились. Только тогда я смог вернуться в кровать. Но заснуть так и не удалось. В голове крутилась мысль о том, что просто невозможно подобрать слова, чтобы выразить синоним отцовским чувствам. Это особое счастье.

И чтобы испытать его, необходимо пройти долгий путь. Каждый делает это по-своему.

О родах

Роды – важная составляющая в жизни любой семейной пары. И дело тут не только в окончательном результате (появлении малыша на свет), но и в самом процессе.

Для меня удивительно, что значительное большинство мужчин пренебрегает возможностью оказаться рядом со своей второй половинкой в самый важный момент в ее жизни. Они забывают, что этот момент также является наиболее значимым и в жизни самого мужчины. Ведь они оба ответственны за конечный результат.

Нет ничего более удивительного и торжественного, чем появление новой жизни на свет. Тем более когда эта жизнь является частичкой самой дорогой твоему сердцу женщины и тебя самого. Прикоснувшись к этому таинству, я осознал для себя одну вещь: если ты хочешь понять, что на самом деле представляет из себя твоя женщина, посмотри, как она рождает.

Каждый раз, когда я смотрю на свою жену, в голове всплывают воспоминания о том, как она через все это прошла, и я ею горжусь. Это удивительное чувство.

Я считаю, что роды – самое значительное, что может быть в жизни женщины. Это тот редкий случай, когда ты можешь увидеть настоящую и искреннюю представительницу прекрасного пола, которой нужна от тебя лишь поддержка и

опора. Я уверен, в этот момент настоящий мужчина просто обязан быть рядом со своей избранницей.

Говорят, что женщины буквально светятся от счастья во время беременности, что делает их особенно красивыми. Это, безусловно, так. Но не все знают, что во время родов эта самая красота и вышеупомянутая искренность, помноженные на настоящие эмоции, возводят роженицу на особую высоту.

Роды – это красиво. Для нее и для него. А результат заставит улыбнуться вас обоих. Ведь вы так долго к этому шли...

Об улыбке и терроризме

Знаешь, а я совершенно не могу устоять перед обворожительной улыбкой моей маленькой пятимесячной принцессы. Иногда мне кажется, что эта улыбка озаряет ее лицо большую часть дня и даже ночью, уж такой она позитивный грудничок.

Стоит лишь посмотреть ей в глаза, и она отвечает широкой детской улыбкой, искренность и естественность которой потрясающим образом заставляют сердце биться чаще. А вот что практически ей не свойственно, так это слезы и плохое настроение. Нет, эти вещи, конечно, также встречаются, но это происходит так редко и занимает такое непродолжительное время, что ты даже начинаешь испытывать что-то вроде чувства радости. Ведь должно быть в жизни разнообразие.

Бытует мнение, что дети не любят одеваться. Наша Лизочка – не исключение. Постоянно изучая ее реакцию во время ежедневного ритуала «подготовки ко сну на улице», я наконец-то понял, что именно ее не устраивает.

Грудничок не любит, когда ограничивают его свободу. Если мама с папой пытаются сковывать движения малыша, он с удвоенной силой пытается сопротивляться, в итоге начинает кричать и это продолжается до тех пор, пока его окончательно не упакуют в коляску (под несколько слоев одеял) и не выведут на улицу.

Дальше происходит удивительное: стоит грудничку лишь почувствовать свежий воздух, и он засыпает в момент. Каждый раз на это уходит не больше одной минуты, даже не приходится укачивать.

В последующий час к нему можно даже и не подходить. Грудничок будет мирно посапывать в своем передвижном логове, и лишь по истечении шестидесяти минут откроет свои удивленные глаза и будет смотреть на окружающий мир, подавая при этом голос. Задача одна: привлечь внимание папы или мамы. После того как малыш их увидит, он успокоится, а через какое-то время снова уснет.

В целом, его сон будет длиться около двух с половиной часов, после чего предстоит похожий процесс раздевания.

Но есть один отрезок дня (или скорее ночи), когда папа с мамой сталкиваются с реальной проблемой. Это происходит ближе к двенадцати часам ночи. По крайней мере, так происходит в нашей жизни.

Грудничок превращается в маленького террориста. Доброго такого террориста, с широкой улыбкой во все лицо.

Иногда мне кажется, что ночь – его любимое время суток. Именно тогда можно полежать вместе с мамой и папой на их кровати, поочередно рассматривая то одного, то другого, или же просто поползть спиной вперед.

Иногда (в основном по пятницам) грудничок пытается петь (видимо, он тоже смотрел любимый проект папы – «Голос», или по крайней мере он его слушал).

Сказать честно, голоса у нас еще пока нет, но упорству уже можно позавидовать. В общем, время спать, а у грудничка «ни в одном глазу».

Казалось бы, «чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не плакало», но обычно бодрствование продолжается часиков до двух-трех ночи.

Скажи, как можно обижаться на эту маленькую принцессу с такой искренней и доброй улыбкой?

Ну просто невозможно.

Об отношениях родителей и отцовских страхах

Появление ребенка на свет, пожалуй, самый лучший способ проверки отношений на прочность. Еще вчера и мама, и папа были предоставлены самим себе, но уже на следующий день все переворачивается с ног на голову. К этому просто нужно быть готовым. Хотя это тот случай, когда легче сказать, чем сделать.

Когда у тебя появляется малыш, тебе приходится разрабатывать новые отношения со своей второй половинкой, и если для них уже был заложен некий крепкий фундамент (еще в те беззаботные деньки), то создание новой жизни будет проходить значительно легче, хотя полного спокойствия ждать не стоит.

Ведь у малыша есть свои планы на родителей. Он становится центром Вселенной, и приоритет его интересов является настолько ярко выраженным, что ты невольно начинаешь забывать о своих былых желаниях и пристрастиях, подчиняя свою жизнь этому крохотному созданию.

О ссорах и их пользе

Ссоры – неизбежная составляющая первых месяцев жизни в новом качестве. Я совершенно уверен, что не бывает такой пары, которой, став родителями, удалось избежать ссор в самом начале этого долгого пути.

Но знаешь, в этом случае я воспринимаю ссору как возможность. Возможность в стрессовой ситуации прийти к некоему единому алгоритму поведения и воспитания. Ссоры также являются отличным способом в очередной раз проверить ваши отношения на прочность.

Согласись, наша жизнь не была бы такой интересной и захватывающей, если бы все и всегда было спокойно. Эмоции – вот секрет яркой и насыщенной жизни. А когда ты ссоришься, то неизбежно испытываешь целый спектр эмоций, причем диаметрально противоположных. За доли секунды ты можешь испытывать гнев, раздражение, обиду...

Ведь в конце (практически:-)) любой ссоры – примирение. Эти эмоции тоже важны. В любом случае самое главное: делать выводы и пытаться не начинать с того же места.

Вся правда об отцах

Для себя я понял такую вещь. У молодых родителей совершенно разное восприятие своего положения. Это не означает, что кто-то из них больше любит своего ребенка, а кто-то меньше.

Мужчине зачастую гораздо сложнее выразить свои эмоции, но это совершенно не значит, что их нет. Мужчина всегда готов помочь маме с ребенком, но ему бывает страшно.

Возможно, дело все в том, что матери традиционно проводят значительно больше времени со своими детьми, следовательно, они их знают гораздо лучше, по крайней мере, так кажется отцам.

При таких обстоятельствах отец испытывает огромную ответственность в те моменты, когда ему предоставляется возможность побыть со своим ребенком. Он боится сделать что-то неправильно, держа в голове все то время, что проводит с ребенком мать.

Я сейчас не говорю про такие вещи, как «поменять ребенку подгузник», «поиграть с ним на развивающем коврик» или «просто поносить на руках», я скорее имею в виду такие процессы как: одевание ребенка на улицу или укачивание на ночь.

Для каждого отдельного отца этот список будет свой.

Например, я никогда не одеваю ребенка на улицу, так как

в этом случае я потеряю достаточное количество нервных клеток в попытке понять, правильно я все сделал или нет, и в результате «экзамен» будет не сдан. Что касается «укачивания на ночь», то здесь вся проблема – в страхе, что ребенок никогда не заснет. Ведь у меня нет навыка для этого.

Ну и с другой стороны, логичным было бы заниматься каждому своим делом. У кого-то лучше получается одевать, у других – играть, некоторые предпочитают кормить...

Ну а если ко всему этому добавить тот факт, что мать обычно имеет возможность кормить ребенка грудью, становится очевидным, кто его должен укладывать на ночь.

Про грудное вскармливание и материнскую ответственность

Знаешь, став отцом я стал совершенно по-другому относиться к женщинам. Проводя время с женой и ребенком, ты волей-неволей сталкиваешься с их взаимоотношениями и видишь как приятные моменты, так и сложности.

Совершеннейшей иллюзией является мысль о том, что быть мамой легко. В словосочетание «быть мамой» я вкладываю глубокий смысл, ведь настоящей мамой нужно стать. Рождение ребенка – старт новой жизни и рождение женщины как мамы, настоящая же проверка будет сразу после появления малыша на свет, и она будет весьма продолжительной и зачастую суровой.

Мне очень грустно видеть молодых мам, которые, в силу эгоизма, лишают собственного ребенка возможности развиваться гармонично. В данном конкретном случае я говорю про грудное вскармливание.

К сожалению, многие молодые мамы быстро отказываются от этого *естественного* процесса. Я не исключаю, что бывают случаи, когда это сделать необходимо по медицинским показаниям или еще по каким-то адекватным причинам, но когда молодая девушка спустя два-три месяца лишает своего ребенка его естественной еды или изначально не хочет кор-

мать его грудью, то она заслуживает лишь порицания.

Обычно эти «глупышки» даже не осознают, что грудное молоко – не только еда, которая содержит все необходимые питательные вещества и микроэлементы для крохи, но также и общение ребенка с матерью. Это имеет огромное значение с точки зрения формирования психики малыша, развития уверенности в себе и доверия к миру в целом. Все это может *иметь* последствия длиной в жизнь.

Молоко вырабатывается специально под нужды грудничка, его состав и вкус каждый раз новые. Если мама сталкивается с инфекцией, то в ее молоке уже через несколько часов вырабатываются специальные вещества, которые защищают малыша. Молоко содержит множество антител, которые помогают сформировать здоровый иммунитет ребенка.

А вот теперь скажи мне, как можно отказаться от грудного вскармливания, зная все это? Или другой вопрос: как можно этого не знать?

Ответ прост – безответственность.

Еще одной интересной вещью является тот факт, что до шести месяцев малыш зависит от иммунитета своей мамы, так как свой иммунитет только начинает формироваться. Это к тому, насколько важен образ жизни мамы: правильное питание, свежий воздух, душевное равновесие...

Приоритеты обязательно должны быть расставлены таким образом, чтобы самым главным был малыш и его здоровье.

Основной проблемой большинства современных мам яв-

ляется эгоизм, какими бы нелепыми отговорками его ни прикрывали.

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.