

мама
Нигматулина

Воспитание простые правила



ЕКАТЕРИНА_НИГМАТУЛИНА @NIGMATULINA



Екатерина Нигматулина, автор книг Becausebook и «Пес Багет». Мама двух замечательных детей, которая опровергает мифы о семейной жизни

Книга о том, как преодолевать большие и маленькие сложности при воспитании детей

Традиции, привычки и полезные хобби как основы счастья детей и родителей



ГЛАВНЫЙ
СЕКРЕТ
ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

≡ **ВНУТРИ** ≡

Мама инстаграма

Екатерина Нигматулина

Воспитание. Простые правила

«Издательство АСТ»

2018

УДК 159.9
ББК 88.5

Нигматулина Е.

Воспитание. Простые правила / Е. Нигматулина — «Издательство АСТ», 2018 — (Мама инстаграма)

ISBN 978-5-17-106668-0

Это не типичная книга о детях и родителях – она о реальной жизни, описанной через призму опыта автора. Все невзгоды, удачи и переживания, которые описывает Екатерина, как бы говорят читателю: «Ты тоже сможешь!».

Вы узнаете, как не терять свое «Я» и оставаться при этом хорошей мамой, познакомитесь с «монстрами», которые мешают поступать правильно в тех или иных ситуациях, и научитесь принимать свои ошибки, ведь все мы не идеальны. Для закрепления теории в каждой главе есть задания, благодаря которым вы сможете осознанно менять свой подход к воспитанию детей.

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN 978-5-17-106668-0

© Нигматулина Е., 2018
© Издательство АСТ, 2018

Содержание

Введение	6
Глава первая	8
Миф первый	11
Миф второй	13
Миф третий	14
Миф четвертый	16
Миф пятый	17
Миф шестой	19
Наблюдение первое	20
Наблюдение второе	20
Наблюдение третье	20
Наблюдение четвертое	20
Наблюдение пятое	21
Наблюдение шестое	21
Наблюдение седьмое	21
Наблюдение восьмое	22
Наблюдение девятое	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Екатерина Нигматулина

Воспитание. Простые правила

Издание подготовлено группой Альфа

© Екатерина Нигматулина, текст

© ООО «Издательство АСТ»

Введение

*Не воспитывайте детей,
все равно они будут похожи на вас.
Воспитывайте себя.*

Английская пословица

Английская народная мудрость как нельзя лучше подходит для начала этой книги. Воспитывать детей – неблагодарное занятие. Как бы мы ни старались внушить им правила и идеалы, которым сами не следуем, ничего не выйдет. Детей нужно любить. С ними нужно говорить. В них нужно верить. Им нужно обязательно доверять и поддерживать. А если вас все-таки одолевает воспитательный порыв, почему бы не обратить его для начала на самих себя?

Мой рассказ будет исключительно о том, как мы с мужем воспитывали и воспитываем себя, а дети нам в этом помогают. Вот уже одиннадцать лет. Процесс это болезненный, трудный и невероятно увлекательный.

Воспитывать себя гораздо сложнее, чем детей. При любых сложностях, ты топаешь ногой, злишься и хлопаешь дверью. «Не хочу! Перестань!» – кричишь ты себе. – «Я уже выросла! Я не хочу, чтобы меня опять воспитывали! Я так долго ждала, когда стану взрослой! А дети?! Дети сами должны понимать как нужно. Это же очевидно!»

Первое, что приходится сделать каждому, у кого появляется ребенок, это посмотреть на себя со стороны, беспристрастно и по возможности объективно. Чтобы вырастить здорового человека, нужно сначала вылечить себя. Это непросто. Еще сложнее – взять на себя ответственность за ребенка, понимая, что все, что ты делаешь, повлияет на то, кем он станет в будущем, на то, что он будет и не будет любить, на то, как он будет чувствовать и переживать мир и каких друзей и партнеров себе выберет.

Сложно заставить ребенка читать, если ты не читаешь сам. Невозможно научить спокойно разговаривать, если ты сам не можешь справиться со своими эмоциями и все время кричишь. Как рассказать ребенку, что не стоит целый день висеть в телефоне, если смартфон давно стал продолжением твоей собственной руки? Что такое идеальное образование, когда у тебя самого оно оставляло желать лучшего? Как создать семейные традиции, если в детстве вы никогда не собирались на обед за большим столом? Как найти время для того, чтобы побыть одному, если тебя мучит чувство вины, что ты плохая мать? Все эти и многие другие вопросы встали передо мной, когда я взяла на руки сначала сына, а потом дочку. Ответить на них – сверхзадача.

Я люблю сверхзадачи с детства. Эта книга – одна из них.

Я много что себе напридумывала, когда мечтала о ребенке. Я четко видела, как наши дети в коротких штанишках и белых гольфах будут сидеть с идеально прямой спиной, положив руки на коленки, есть вилкой и ножом цуккини и приготовленные на пару гребешки с зеленым горошком. Они всегда будут хорошо себя вести. Они никогда не будут капризничать. Они будут весь день с удовольствием играть на фортепиано и, не задавая ни одного вопроса, решать тригонометрические уравнения в уме.

Все это осталось в моих фантазиях, на прекрасных фотографиях и в кинофильмах про совершающих самоубийство домохозяйек. Все оказалось совсем иначе. Не хуже, нет. Иначе. Удивительно, непонятно и безоговорочно волшебным. Однако совсем по-другому, чем я когда-либо себе это представляла.

Я не могу пообещать вам, что эта история будет про красивую картинку в социальных сетях. Или что я открою вам один волшебный секрет, который в мгновение решит все ваши проблемы с детьми. Я могу пообещать вам одно: рассказать историю нашего с мужем роди-

тельства настолько честно, насколько это возможно, без приукрашений действительности, но и без лишнего трагизма, свойственного впечатлительным натурам. Так, как было на самом деле. Или по крайней мере так, как мне кажется, что это было. А было вот так.

До рождения детей у меня было тридцать три теории по их воспитанию, гениальные планы, сложные схемы и замысловатые идеи. Сейчас идей по воспитанию осталось уйма, а вот гениальные планы рухнули, сложные схемы не работают, замысловатые идеи оказались слишком замысловатыми. Все, на что остается надеяться, это простые правила, которые мы соблюдаем с разной степенью успеха в зависимости от настроения, погоды и количества мороженого в средней камере морозилки.

Мы то, что мы делаем каждый день. Про это я вам и расскажу. В этой книге вы встретите не только мои мысли про воспитание и наши простые правила, но и маленькие, но очень важные задания, которые помогут вам понять и осознать себя как родителя и лучше почувствовать детей. Не ленитесь делать их, тогда, когда вы закончите читать, у вас будет очень интересный материал для понимания того, какой вы были ребенок, какой вы родитель, каким хотите стать и что для этого нужно делать. Также вы найдете здесь интересные идеи, которые помогут вам по-новому взглянуть на свою жизнь.

Эта книга была бы невозможна без моей семьи, с которой мы вместе и придумали наши простые правила. Давайте я вас со всеми познакомлю.

Никита, 9 лет, любит конструкторы, фортепиано, танцевать, играть в футбол, возмущаться по любому поводу, есть волшебные панкейки (рецепт которых вы тоже найдете в этой книге) и писать бесконечные списки.

София, 7 лет, обожает танцевать, мечтает стать воздушной гимнасткой, актрисой и купить себе попугая, все время рисует и ест мороженое (иногда одновременно). Когда ее принесли первый раз домой, Никита, который в свой год и десять месяцев плохо разговаривал, назвал ее Ся. Так мы ее называем до сих пор.

Рустам, 35 лет, бесконечно что-то строит и улучшает, делает самые необыкновенные декорации из картона, работает папой-такси и верит в мою мечту писать книги.

Мне 35 лет, я преподаю английский и французский, пишу те самые книги, встаю каждый день в пять утра, люблю бесконечно пить чай и тайно есть мороженое, пока никто не видит.

Кот Укроп, 15 лет, обменен на шоколадку в переходе метро, видит смысл своей жизни в том, чтобы поспать на всех доступных кроватях за день, своенравен и музыкален. К детям относится снисходительно.

Собака Ульяна Николосовна, 13 лет, кокер-спаниель, видит смыслом своей жизни не дать Укропу поспать на всех кроватях, любит пиццу и терпеть не может пылесос. К детям относится стоически и с особой нежностью, когда они едят котлеты.

Я думала, что это уже кто-то до меня сказал, но если нет, то пусть вам эта фраза достанется от меня. «Если не знаешь, с чего начать, начни с начала и иди никуда не сворачивая». Чтобы решить любую сверхзадачу, нужно сделать первый шаг и встретиться с реальностью.

Готовы? Начинаем с начала, развеим многочисленные мифы про родительство.

Глава первая

То, о чем тебе никто не говорит. О мифах и реальности

Когда ты первый раз объявляешь друзьям и родственникам, что у вас будет ребенок, то обычно (конечно, не всегда, ситуации бывают разные) слышишь радостные поздравления и восклицания. Все улыбаются, обнимают тебя и спрашивают, кого ты хочешь, мальчика или девочку. Ты растерянно пожимаешь плечами и говоришь, что тебе все равно (а на самом деле мечтаешь о девочке). Но никто, совсем никто не рассказывает тебе, как это будет по-настоящему. Чего зря человека пугать? Пусть девять месяцев порадуется.

Если и находится кто-то, кто сам недавно стал родителем и отважится сказать тебе правду, толку от этого ненамного больше, ты будешь кивать, сочувственно вздыхать, но втайне подумаешь: «Ха! Да-да! Но у меня-то все будет по-другому! Чтобы я ходила с грязной головой три дня подряд?! Чтобы у меня дети закатывали истерики?! Чтобы у меня не ели овощи?! Ни за что!»

Я очень хорошо помню тот момент, когда до рождения Никиты оставалось всего три месяца, мне позвонила Юля, моя подруга, которая только что стала мамой, и сказала: «Ты обязательно сейчас отоспись впрок, потому что потом такой возможности не будет». Я почувствовала ее уставшему голосу, пожалела ее и положила трубку. Спать мне не хотелось, да и неудобно уже было, живот большой. Как же поскорее хотелось увидеть своего сына!

С родительством всегда так: кто бы что тебе ни рассказывал, все равно не подготовишься. Есть в жизни такие события и чувства (любовь, прыжок с парашютом или, скажем, переезд в другую страну), которые, как ни объясняй, не объяснишь. Пока сам не испытаешь их в полной мере на себе самом, понять другого будет очень сложно. Есть такая поговорка: «Детей умеют воспитывать лучше всех те, у кого их нет».

Когда Никита родился, первые три месяца мы все-таки не спали по ночам, а по очереди с мужем танцевали под томный голос Фрэнка Синатры, прижимая малыша к груди. Ребенок перепутал день и ночь и развлекал нас до пяти утра каждый день. Я ходила с ним по комнате и вспоминала Юльку. Как же хотелось спать!

Родители всегда пытаются подогнать время, а потом не могут за ним угнаться и кричат изо всех сил: «Ну, что ж ты так бежишь?! Остановись немедленно! Я не успеваю». Подогнать дни и месяцы не терпится во время беременности, когда уже ждешь не дождешься, когда встретишься с малышом. Ходить и спать с большим животом тоже становится неудобно. Когда же? Ну когда же? Время тянется долго и медленно. На кого он будет похож?! Скорее бы взять его на руки, рассмотреть, прижать к себе!

Когда малыш наконец появляется на свет, тебе не терпится, чтобы он уже начал улыбаться, держать головку, сидеть, стоять, ползать, ходить, говорить и так без конца. Каждого нового этапа (ведь недели и месяцы сливаются в бесконечный день сурка), приходится, как кажется, ждать слишком долго. А, если у тебя есть подруга, которая родила на полгода раньше тебя, то и вовсе невыносимо. «Ну, когда же? – думаешь ты. – «Вон, Петя уже ползает и ест каши, а Аня уже пошла».

Когда малышу исполняется лет пять, время начинает бессовестно бежать марафон: вот ребенок уже идет в школу, первый, второй, третий, четвертый класс. Уже средняя школа? Когда, когда все это происходит?! Ты пытаешься всеми силами вкопать пятки в землю, чтобы затормозить несущийся поток лет, но не можешь. Пятки горят, а время все так же неумолимо несетя сквозь тебя. И вот ты уже осознаешь свой возраст не по своему дню рождения, а по возрасту детей. Сыну семь, девять, одиннадцать, семнадцать. Когда он успел вырасти?!

Один из уроков, который я вынесла из своего опыта мамы – это научиться жить в моменте настоящего. Есть такое понятие в английском языке «mindfulness», способность проживать то, что вокруг тебя и в тебе самом, в данный момент, именно сейчас, не застревать в прошлом и не перепрыгивать в будущее. Это намного сложнее, чем кажется. Сознание современных людей заполнено огромным объемом информации, полезной и, честно скажем, не очень. Мозг все время работает на опережение, он перегружен и не может остановиться даже во сне. Мы теряем то, чему можно радоваться прямо сейчас, пребывая в грезах о том, что однажды наступит идеальный момент, и вот тогда-то мы и насладимся им сполна. Пока нет времени. Одно плохо: ребенку больше никогда не будет месяца, двух, трех, года, пяти лет. Дети растут слишком быстро, умение осознавать момент и ценить его очень мне помогло выдохнуть и расслабиться. Думаю, это случилось тогда, когда я впервые посмотрела на их возраст из будущего. Каким ценным он будет казаться лет через пять, десять или двадцать. Ребенку никогда не будет больше трех недель, когда он начинает впервые неосознанно улыбаться, и полугодом, когда он начинает сидеть и хлопать в ладоши, и года, когда он так смешно, переваливаясь с боку на бок, начинает ходить.

Правило #1

Вы опять в том же пальто?

В этой книге я расскажу вам о тех простых правилах, которые есть у нас в семье. Они по-настоящему изменяют и улучшают ваши взаимоотношения и с ребенком и с самим собой. Каждое из них занимает минимум времени и усилий, но при регулярном выполнении творит чудеса. Итак, первое правило.

Заведите себе традицию фотографироваться в одном и том же месте с ребенком, примерно в одинаковой одежде, если возможно (белая футболка и джинсы – отличный и всем доступный вариант), и одинаковых позах. Через много лет эти фотографии станут бесценной коллекцией, которую можно повесить на стену на двадцатилетие, в день рождения ребенка. И даже сейчас, если у вас уже совсем не малыш, все равно начните эту традицию. Только представьте, какой ценностью будут эти фотографии через десять лет. Научитесь смотреть на себя и своих детей из будущего.

Время можно увидеть. Не упустите этот шанс.

Правило #2

Фотокамера под рукой

Снимайте как можно больше фото и видео. У времени есть одно неприятное качество. Оно обманщик. Сначала, когда ребенок только рождается, мы делаем по сто фотографий в день и отсылаем их всем равнодушным друзьям и родственникам, хотя они того или нет. Ребенок подрастает, и вскоре количество фотографий резко сокращается. Создается иллюзия, что ребенок уже такой большой, уже ничего не происходит, все одно и то же. Но только подумайте, какой он маленький по сравнению с собой через пять, десять, двадцать лет! Снимайте как можно больше. Тем более сейчас и фотокамера, и видекамера у всех нас под рукой.

Не ленитесь печатать фотографии и делать фото-книги, их очень интересно и приятно рассматривать.

Хорошая идея #1

Основы фотографии

Когда я была беременна Никитой, то пошла на курсы фотографии. То, чему я научилась, пригодилось очень скоро после его рождения и подарило мне еще одно хобби.

Лучший подарок всем беременным, как мне кажется, – сертификат в фотошколу и хороший фотоаппарат.

На занятиях вы узнаете основы работы с камерой, законы построения кадра и композиции, важность света и тени. Все это пригодится, когда у вас появится малыш. Конечно, хорошо иногда сходить к профессиональному фотографу, но каждый день это делать невозможно. И вам, и ребенку, и бабушкам с дедушками будет очень приятно иметь альбом с качественными фотографиями, где ни у кого не отрезана половина головы или нет странного сине-красного оттенка кожи.

Тем более сейчас очень много онлайн-курсов, которые можно пройти, не выходя из дома.

Правило #3

Месяц за месяцем

Не так давно, около года назад, я начала собирать все видео с телефона в небольшие фильмы от пятнадцати до сорока минут по месяцам. Это очень просто делать в приложении в телефоне.

Так видео не теряются, их легче найти и посмотреть, когда захочется вспомнить то, что было год или пять лет назад. Я их так и называю «2017. Октябрь», а потом копирую на компьютер в отдельную папку, чтобы они случайно не удалились. В телефоне все маленькие видео я удаляю и таким образом экономлю там место для хранения.

Дети очень любят их смотреть, а София в начале нового месяца всегда спрашивает: «Мама, ты уже сделала видео за декабрь?!»

Теперь давайте развеем мифы про родительство, о которых все предпочитают умалчивать по самым разным причинам и зачастую, конечно, из добрых побуждений.

Миф первый

Самый лучший год в твоей жизни!

Я очень часто слышу мнение, что беременность – самое сказочное время в жизни любой женщины. Надеюсь, что у многих это так и есть, но вот у меня, к сожалению, все было с точностью до наоборот. Из-за неудачного первого опыта моя вторая беременность, после которой родился наш первый сын, Никита, была сущим адом.

Во-первых, меня все время одолевал ужасный страх, что опять будет как в первый раз, что мне вновь не отдадут ребенка. А следуя непреложному закону жизни, с нами случается то, чего мы очень хотим, или то, чего мы очень боимся. Даже второго ребенка я получила не сразу. Никита попал после рождения в реанимацию, и дома мы оказались только через две недели.

Эта колющая тревога, как ни пыталась я с ней бороться, накрывала меня постоянно. Я, с детства обладая буйным воображением, которое работает примерно по принципу из фильма «Беги, Лола, беги!» Ларса фон Триера, представляла себе все возможные и невозможные кошмары. Запрещала представлять, но мысли сами непослушно лезли в голову. Когда человек чего-то боится, у него резко обостряются все чувства. Это как с аэрофобами. Для них каждый взлет и посадка самолета – сущий ад. Тело чувствует каждый поворот, каждую вибрацию. Слух становится острым, как у зверя, прячущегося от хищника, и тебе кажется, что в мелодии работающих двигателей вот-вот прозвучит фальшивая нота. Зрение ловит все малейшие изменения света и тени и немедленно передает в мозг информацию, что все, приехали, вот он, мой конец.

У меня так было с беременностью. Я начала прислушиваться к себе в сто раз больше нормального, каждое недомогание и потягивание в животе казались мне катастрофой, и я бежала к врачу. Вернее, сначала жутко переживала, а потом бежала к врачу. Каждый поход в кабинет УЗИ был сущей пыткой. А вдруг опять скажут, что что-то пойдет не так? А вдруг размеры ребенка не соответствуют норме? А вдруг? А вдруг? А вдруг? Каждого слова врача я ждала, как приговора. Пока мы не оказались дома с малышом, меня так и не отпустил этот ужас.

Во-вторых, забеременела я меньше чем через год после первого кесарева сечения и, естественно, столкнулась с большим количеством запугиваний со всех сторон. Меня и так пугать было ни к чему, я была уже напугана до смерти, а тут еще и мнение специалистов, которые вместо того, чтобы поддержать и опираться на научные факты, качали головой и хоронили меня заживо. Нервозность и снисходительный тон врачей, которые не могут справиться со своими тревогами, лавиной обрушились на меня и сбили с ног. Здесь вы можете покачать головой и спросить, почему же я не поменяла врача. Резонный вопрос. Ответа у меня на него нет. Я боялась всего на свете и пошла к тем, кого мне посоветовали. Страх не дает тебе мыслить разумно, он блокирует твою умственную деятельность, ты просто делаешь то, что говорят. Глупо? Очень. Но бывают такие моменты, когда у тебя просто нет сил что-то с этим сделать.

Ответственность, которая лежит на тебе не только за свое здоровье, но и за здоровье другого человека, тоже тяжела. Организм оказывается не таким уж совершенным механизмом, как тебе казалось раньше. Откуда ни возьмись вылезают проблемы со здоровьем, о которых ты никогда не слышала. Тебе хочется сладких арбузов в разгар лета, а у тебя отекают ноги. Весь твой день превращается в поиски ближайшего туалета. А если ты еще работаешь? Так неудобно спать по ночам. Давление? Что такое давление, раньше я слышала это слово только от бабушки. Постоянные анализы крови и мочи. Всю жизнь проводишь в лаборатории с исколотыми, как у наркомана, венами или кабинете гинеколога в не самой удобной в мире позе ногами кверху.

Потом из-за сложности ситуации тебя еще и упекают в больницу за месяц до родов и ты, хоть и чувствуешь себя в большей безопасности, изнываешь и, наслушавшись в патологии всех возможных и невозможных историй, спокойнее не становишься.

Одним словом, самые прекрасные девять месяцев в жизни? Правда? Я о таком точно не слышала.

Миф второй

Любовь, сбивающая с ног

«Как только ребенок появится на свет, вы сразу поймете, что такое любовь!» – говорят мамы со стажем своим неопытным беременным подругам. – «Это ни с чем не сравнимое чувство счастья и эйфории!»»

Мне кажется, многие помнят, что первое ощущение после родов – это облегчение, а далеко не всепоглощающая сбивающая с ног любовь. Ты думаешь: «Как хорошо, что все позади! Что с ребенком все хорошо! Что уже не больно!» Когда тебе к груди прикладывают малыша, ты совсем не знаешь, что делать, и в первый раз неуклюже целуешь это кричащее сморщенное существо с неправильной формой головы. Тебе жутко неловко и странно.

Любовь заходит к вам с ребенком потихоньку и почти шепотом начинает связывать между вами тысячи и миллионы маленьких узелков. Некоторые из них по мере взросления ребенка будут сами собой развязываться, а другие, если их не разрезать ржавыми ножницами нарочно, останутся навсегда, даже когда уже не будет вас. Любовь – это не данность, это то, чему все учатся друг у друга. Родители у детей, дети у родителей, муж у жены, а жена у мужа. Любовь – это не столько состояние, сколько процесс, процесс, в котором принимают участие все члены семьи. Врачи не вшивают тебе любовь автоматически при родах. Этому приходится учиться всем: и мамам, и папам, и бабушкам, и дедушкам, и ребенку.

Мне кажется, понимая это, многие оценят важность того, чтобы и мама, и папа одинаково заботились о малыше. Замечали ли вы, что мы любим тех, о ком заботимся? Это правило, которое работает в ста процентах случаев, так устроен человек. Поэтому отстраняя мужа от заботы о ребенке, можно так и не дать им возможность завязать миллионы своих крепких узелков. А тут как раз самое время рассказать о следующем мифе.

Миф третий Никто, кроме меня!

Иногда я слышу такие высказывания молодых мам: «Дай я сама, ты ничего не умеешь!», «Нет, ребенок засыпает только со мной», «Если я уеду и оставлю их одних, ребенок останется голодным». Когда вы произносите такие фразы, первое, что нужно сделать, это остановиться, глубоко вдохнуть и признаться себе, что все это только в вашей голове, все это миф, который вы придумали себе сами.

Ребенок, особенно совсем маленький, конечно, привыкает к тому человеку, который проводит с ним большую часть времени. Это нормально и естественно. Однако это не значит, что он соберется вдруг при отсутствии этого взрослого умереть с голода. Любой здоровый ребенок в какой-то момент захочет есть, а в какой-то спать. Ни один не будет голодать и измощать себя бессонницей добровольно. Да, конечно, у ребенка могут быть взрослые, которые ему по каким-то причинам не нравятся, но очень надеюсь, что это точно не папа. Папе часто просто не дают шанс взять на себя ответственность за ребенка.

Мне не нужно далеко ходить за примерами. Первый из моего детства, когда однажды зимой мама и бабушка послали папу кататься со мной на санках.

Морозно. Я в своей большой шубе, замотанная шарфом, качусь на санках с высокой-высокой горки, куда мы с бабушкой обычно никогда не ходим (Опасно!). Мне страсть как весело! Скорость, снег, сердце подпрыгивает на каждой кочке и замирает. Зимнее чудо. Я румяная и счастливая, держа папу за руку, возвращаюсь домой. Мы заходим в дверь, и я вижу глаза мамы и бабушки, наполненные ужасом: «Где ты зимой нашел грязь?! Посмотри на ребенка! Она вся в земле! Всю шубу испортил!» Я начинаю осматривать свою шубу, доставшуюся мне в наследство от сестры. Она действительно вся в чем-то черном и липком. Я почему-то этого не заметила. И спроси у меня, где нашлась эта грязь, я не смогу вспомнить, мой мозг запечатлел только высокую горку, снег, счастье. Папа озирается вокруг, что-то раздраженно кидает маме и уходит в комнату. Стоит ли говорить о том, что папа больше со мной вдвоем никогда никуда не ходил. Ему перестали доверять ребенка в чистой шубе зимой, в чистом пальто весной и в чистом платье летом.

Конечно, здесь важно сказать, что это вина мамы и бабушки, которые в тот момент не справились со своими тревожными монстрами внутри, только отчасти. Здесь безусловно прежде всего вина моего папы, который, видимо, обиделся и подумал: «Ах значит так! Тогда назло вам вообще больше никуда с ребенком не пойду!» Таким образом он хотел что-то доказать маме, а повредил нашим с ним отношениям. Я бы с удовольствием пошла с ним.

Второй пример уже про нас с мужем. Первый раз, когда я попросила мужа отвезти дочку на танцы, то, когда они вернулись, мне пришлось стать моими бабушкой и мамой одновременно. Я долго считала про себя до ста, когда встретила Рустама и Софию дома. Ребенок на занятия отправился в пижаме, а косичку муж заплел так, что мы потом три дня не могли расчесать дочке волосы. «Кошмар, позор и ужас!» – показалось мне. Так еще и вылезавший из самой меня монстр под именем «Что-же-о-нас-подумают-люди!». Тем не менее факт оставался фактом: ребенок занятия посетил, поставленная задача была выполнена.

Я в тот момент еле запихала монстра в чулан, вспомнив папу, и, улыбнувшись, сказала: «Какие вы молодцы!» Ну хорошо, я же честно обещала писать. Не сразу справилась. Даже не со второго раза. К третьему успокоилась и подарила мужу сертификат на мастер-класс по плетению кос, которые он теперь плетет лучше меня.

Любовь рождается постепенно и нуждается в постоянной подпитке. Все взрослые, которые хотят, чтобы ребенок их полюбил, должны регулярно присутствовать в жизни ребенка.

Здесь, если усмирить своего монстра Никто-кроме-меня, откроется еще одно явное и важное преимущество – у вас появится больше времени на себя, а про роман с самим собой мы с вами еще поговорим.

Миф четвертый

Ребенок укрепит ваши отношения с мужем

Еще один распространенный миф, бытующий среди молодых родителей: вот сейчас родим ребенка, и все наладится. Самообман, конечно, никто не отменял, еще наш Александр Сергеевич писал, что тоже «обманываться рад».

Как и любое другое заблуждение, данная мысль рано или поздно разобьется о реальность нерешенных проблем.

Отношения супругов и отношения с ребенком – это две разные истории. Нельзя решить свои проблемы с тем, что у тебя не получается сесть на шпагат, тем, что ты начала заниматься рисованием. Одно может идти вполне себе прекрасно, если ты этим занимаешься, а вот со вторым ничего так и не изменится или станет хуже. Скорее всего, станет хуже.

Почему хуже? Рождение ребенка – это безусловное счастье, но и не менее безусловный стресс для обоих родителей. Бывает так, что все устают, недосыпают, становятся раздражительными, начинают срываться друг на друге. Гормональные перестройки организма после родов тоже никто не отменял.

Наши эмоции часто обусловлены гормонами, а гормональный фон приходит в норму лишь через несколько месяцев после родов. Иногда эти гормональные перепады настроения очень серьезны. Сразу после родов падает выработка окситоцина, так называемого «гормона счастья», и тебе кажется, что все ужасно и непоправимо, конец света, не меньше. Может даже начинаться послеродовая депрессия, которая требует медикаментозной терапии.

Справляться с этими сложностями с человеком, которого любишь, и который любит тебя, можно, с тем, с кем связь потеряна – практически невозможно. Самая большая проблема заключается еще и в том, что все негативные эмоции и напряжения двух уставших родителей в конце концов перекидываются на ребенка. Ребенок понимает больше, чем нам иногда кажется. Дети все чувствуют, и, как бы они ни скрывали и ни переживали все внутри, когда папа с мамой ссорятся или даже разводятся, у них рушится целый мир. Про развод мы поговорим в другой главе, про отношения супругов, а сейчас нужно понять, что ребенок никогда не решит ваши проблемы с супругом. Лучше разобраться с этим самим, друг с другом, и желательно до принятия решения стать родителями. Тут, как и во всех вопросах, главное – понять, в чем проблема, и уже с ней работать.

Хорошо бы обсудить план совместного родительства вместе с партнером. Что бы ни случилось после, ребенка вы будете оба любить и нести за него всю ответственность всю жизнь. Ребенок – это навсегда. Это важно понимать и маме, и папе. Если все готовы, то отлично. Пора рожать детей.

Миф пятый

Ребенок сделает вас счастливым, жизнь без детей не может быть полной и реализованной

Все ожидают, что уровень счастья с детьми резко подскочит. Вы, стройная, с идеальным малышом, не менее идеальной карьерой, будете постоянно кататься на волнах радости в прекрасном развевающемся платье и широкополой шляпе. И никаких штормов. И чтобы очки как у Софи Марсо. И рядом муж как Бенедикт Камбербетч, или сам Камбербэтч меняет ребенку подгузники. И смотрите, как я прекрасна в профиль.

Все не так. Счастье – дело хрупкое, над ним нужно постоянно работать. С ребенком работать приходится в два раза усерднее. Нет, не в два, в десять раз усерднее.

По некоторым исследованиям уровень счастья пар достигает своего пика в период до рождения детей, а после рождения первенца разительно падает. Удивительно? Ничуть. Естественно.

После рождения ребенка многое меняется. Первое и самое важное, чему безусловно учат дети, это перестать быть эгоистами. Это самый сложный урок, который мне пришлось вынести из рождения детей. Дети учат тебя безусловно ставить кого-то другого на первое место вместо себя. Это очень непросто. Себя приходится терять, находить, выворачивать наизнанку. Ты начинаешь с собой скандалить и мириться, скандалить и мириться. Дети – это испытание твоего эго, и не самое простое испытание, должна я признаться.

Дети – это осознанный выбор человека, который несет за собой очень разнообразные последствия, от приводящих тебя в восторг до кидающих тебя в полное отчаяние.

Современный мир меняется. В Швеции, например, все большее количество людей выбирают жить одни. В Японии 42 % людей от 18 до 34 лет никогда не занимались сексом и не собираются рожать детей. Число людей, которые решают вовсе не иметь детей, неустанно растет. Почему? Одно из объяснений этого феномена можно найти в книге Юваль Ной Харари «Sapiens», которую я всячески рекомендую к прочтению каждому, кто ее еще не читал.

Харари предполагает, что раньше роль семьи и небольших групп людей была очень велика, так как от этого напрямую зависело выживание человека. Если ты был один, ты не мог и работать, и заботиться о потомстве. В Древнем мире тебя бы одного быстро съели пробегающие мимо тигры. В Средние века ты бы просто умер от голода и нищеты. В современном обществе ответственность за выживание взяло на себя государство. Если мы заболеем, мы получим необходимую помощь либо от государства, либо по страховке. Если мы хотим учиться, школа предоставляет такую возможность ребенку любого социального достатка, да и после есть гранты для одаренных детей и бесплатные университеты. Когда мы стареем, государство выплачивает нам пенсию. Можно жить, и вовсе не выходя из дома. В Японии, например, есть целая группа таких людей (около 10 % трудоспособного населения). Они называются хикикомори. К этой категории относятся те, кто решил никогда не работать, жить на иждивении родственников и полностью социально изолировать себя, никогда не покидая пределов своей квартиры. Заказывать все можно в интернете, общаться онлайн тоже сейчас не проблема. Удаленная работа и работа вне офиса становится все более и более распространенной по всему миру. В такой обстановке у людей отпадает потребность в семье, как в жизненно-необходимом социальном институте.

Может быть, это крайности, но они уже существуют сегодня, а с развитием технологий будут все более и более укрепляться. Хотим мы того или нет, мир движется к все более и более индивидуально ориентированному обществу.

Если люди и решают создать семью и стать родителями, это происходит гораздо позже по возрасту. Структура современного общества очень меняется. Мотивации для создания семьи тоже уже не те, что раньше. Люди все реже женятся, чтобы улучшить свое материальное состояние (хотя и такие пережитки древнего сознания до сих пор существуют). Хочется верить, что браки сегодня создаются по обоюдному согласию и по любви.

Неудивительно и то, что многие отказываются рожать детей вовсе. Кто-то скажет, что это эгоизм и неправильно, я отвечу, что каждый имеет право на выбор иметь или не иметь детей. Иногда это взвешенное и обдуманное убеждение человека, иногда иллюзия и самообман, иногда более честный выбор, чем родить и мучать этим и детей, и себя.

Одно точно – счастье зависит от человека, а не от наличия или отсутствия у него детей. Дети, безусловно, приносят в жизнь много радости и удивительных моментов, но беспокойств и тревог не меньше. Чтобы с ними справиться детей нужно очень хотеть, любить и быть достаточно психически здоровым и сильным, чтобы их вырастить.

Верить, однако, красивым картинкам в социальных сетях и средствах массовой информации не стоит. Там вы увидите гляцевый образ отполированной жизни, которая часто не имеет никакого отношения к реальности. Забудьте об этом и не думайте возвращать в себе комплексы неполноценности. Если вы не бегаετε каждый день радостные в алом платье по идеальному маковому полю с идеальными детьми, это еще совсем ничего не значит. Так каждый день никто не бегаєт, они просто хотят, чтобы вам так казалось. Дети никогда не капризничают и всегда идеально себя ведут только в журналах и в социальных сетях.

Однажды, выложив в социальные сети видео о том, как дети играют на фортепиано, я получила десятки восторженных отзывов, а моя хорошая знакомая написала мне: «Катя, как же здорово они у тебя играют! Как вам это удается?» Я ответила ей: «Просто остальные 364 дня никто не видит.»

Будьте реалистами, думайте, как каждый день стать лучше себя, не другого человека, а только себя.

Миф шестой

Родил ребенка, прощай социальная жизнь, походы в кафе с девочками и прочие излишества бездетной жизни

Существует мнение, что, родив ребенка, вы обязаны все свое время и энергию посвятить только ему, поставив крест на личной жизни.

К счастью, это не так. С собой отношения тоже нужно поддерживать, и на них нужно не меньше времени. Этому вопросу будет посвящена целая глава. Одно нужно запомнить наверняка: не построив здоровых отношений с самим собой, ни с кем другим нормальных отношений не получишь.

Есть и такое мнение, что все, что было можно до рождения детей, уже никак не получится с ними.

Есть мамы, которые с детьми боятся выходить куда-то дальше двора лет до пяти. Одна моя подруга не ходит с детьми в театр, музеи и на новогодние елки потому, что боится, что там ребенок непременно подхватит вирус и заболевает. Есть те, кто перестают путешествовать после рождения детей. Все это не факт объективной реальности, а то, во что человеку хочется верить. Это выбор.

Ребенок не является помехой ничему. Конечно, нужно думать о том, что и когда удобнее сделать, но с детьми можно и ходить в кафе, и в театры, и в музеи, и, конечно же, путешествовать.

Таким же мифом будет сказать, что все это будет легко и безоблачно. Нет, не будет. Но любые неудобства можно и нужно научиться преодолевать.

К примеру, путешествия. Вот такой пост однажды я написала в своем ЖЖ для тех, кто боится путешествовать с детьми.



Когда в Москве идет снег в конце марта, когда мы почти выбрали наше следующее путешествие, и пока я только что съела целую плитку шоколада с фундуком (а что? у нас тут все равно вечная мерзлота, купальников не предвидится), я хочу поговорить с теми, кто все еще никак не решится купить ребенку рюкзак или ребенка посадить в рюкзак и уехать куда глаза глядят с мужем, детьми и непреодолимой жадой путешествий.

Многие боятся путешествовать с детьми. Я тоже боялась. Но путешествовать мне почему-то хотелось гораздо сильнее, чем сидеть со своим страхом в одном городе. После пяти лет нескончаемых о-вы-будете-мамой и о-вот-вам-маленький-ребенок, в какой-то момент я поняла, что остров Крит, где мы были с мужем в последний раз, был так давно, что мне кажется, что это был сон. Я не могла больше терпеть, София уже большая (ей было 8 месяцев), и пошла покупать билеты хоть куда-нибудь, а лучше в Италию.

Здесь собраны чисто субъективные и честные наблюдения о путешествиях с детьми.

Наблюдение первое Иллюзорно-отрицательное

Если Вы, смотря на счастливые фотографии с отдыха, все еще пребываете в уверенности, что путешествовать с детьми это то же самое, что путешествовать вдвоем в формате иду-куда-хочу и да-пребудет-со-мною-музей-орсэ-на-целый-день, должна вас разочаровать, вы глубоко ошибаетесь.

Путешествия с детьми – это очень особый вид отдыха с большой ссылкой на то, что ах-да-мы-же-теперь-родители. От того не менее прекрасный, но особый. Придется сделать поправку на то, сколько ребенок может пройти пешком, куда можно заехать с коляской, когда ребенка кормить и когда ему спать.

Наблюдение второе Ох уж эти зоопарки!

В какой-то момент я подумала, что сил моих больше нет ходить по зоопаркам-площадкам и прочим детским увеселительным заведениям. Я вообще хочу в кабаре для взрослых и еще в Венецию на три дня. Но это тот вопрос, который непременно нужно держать в голове: А что будет интересно твоему ребенку? Есть ли там, куда мы едем, зоопарк, парк аттракционов, детские музеи, аквариумы, в нашем случае, динозавры для Никиты и цирк для Софии, детские площадки и прочие радости детства.

Но чтобы не проводить весь отпуск, качая качели и вертя карусели, мы, к примеру, все время находим с детьми компромисс: полдня идем туда, куда хочется им, полдня гуляем по нашим интересам. Дети, нужно заметить, склонны к здоровой демократии, равенству и братству с родителями. Главное с ними договориться.

Наблюдение третье Все проще, чем кажется

Важно не забывать, что детям иногда становится интересно что-то совсем простое и неприметное для взрослого. София и Никита, к примеру, у нас обожают парижское метро, они учатся там балансировать и не держаться, когда поезд едет. Кормить уток, купить багет или побегать по парку, – это все очень даже им по душе, не требует никаких усилий и финансовых вложений. Дайте детям возможность пожить как местный житель. Им это очень нравится. Дайте им возможность побыть взрослыми, научите простым фразам на иностранном языке и попросите купить себе мороженое или круассан. Они это обожают.

Наблюдение четвертое Отель-не-отель, а квартира

На мой взгляд, с детьми, особенно маленькими, гораздо удобнее жить в квартире, нежели в гостинице. Во-первых, их легче так самим кормить. Можно ходить по местным супермаркетам (что я очень люблю). Можно чувствовать себя настоящими жителями города и здороваться с соседями, будто так было всегда. Это еще и гораздо дешевле.

Когда мы выбираем квартиру, которую хотим снять, я всегда держу в голове несколько важных моментов. Квартира должна быть в центре, это очень экономит и силы и время. Да, это дороже, но только подумайте, сколько вы сэкономите на транспорте, а чем больше семья, тем

эти затраты существеннее. Это еще и намного удобнее, если ребенок спит днем и нужно вернуться домой. Я всегда выбираю проверенных хозяев квартир, тех, у кого много хороших отзывов и достойная репутация. Очень неприятно с маленькими детьми оказаться на улице. Обязательно проверяю наличие стиральной машины и отопления, если мы едем зимой. В Европе очень холодно в зимние месяцы, а многие экономят на обогреве квартир.

Наблюдение пятое Реализм есть хорошо

Будьте реалистичны по поводу того, сколько может пройти пешком маленький ребенок. Глупо ожидать от трехлетнего малыша спринта по спортивной ходьбе на три километра. И коляска никогда не будет лишней. Первый раз мы поехали в Италию, когда Никите было два года и восемь месяцев, и пребывали в полной уверенности, что он у нас уже большой (видимо, сыграл роль фактор маленькой сестренки рядом) и спокойно будет везде ходить сам. Помучившись неделю, нам пришлось купить там еще одну коляску. На этом настояла моя мама и оказалась абсолютно права. Потому как у любого порядочного ребенка есть синдром мне-надо-ело-идти, и тогда начинается классическая ситуация из мультфильма «Вверх»: «У меня болит нога! И рука! А еще я хочу в туалет!» Поэтому не стесняйтесь путешествовать с колясками, это намного удобнее.

В Барселоне у Никиты вместо коляски был самокат, а в Париж в последний раз уже ехали только с коляской для Софии, и Никита стойко прошел от Монмартра до Сен-Жермен-де-Пре, чем вызвал наше нескрываемое восхищение.

Важно: если ребенок пешком идет очень долго, нужно разбивать путь: зайти в кафе, выпить стакан сока или чашку какао, съесть круассан, посидеть на лавочке или остановиться на площадке.

А еще дети могут пройти невероятное количество километров при условии, что им купят в конце пути что-то, например, леденец или мороженое. Неправильная мотивация, знаю, но иногда и к таким уловкам мы прибегаем. Еще по дороге можно играть в игры.

Наблюдение шестое Подготовка к путешествию – это уже половина удовольствия

Очень полезно перед поездкой создать у ребенка информационный фон, то есть почитать, посмотреть, куда вы едете. Никита, насмотревшись «Чудеса Инженерии» (отличный сериал BBC про мировые инженерные прорывы в истории), полчаса стоял как замороженный в Париже на станции метро Сан-Мишель, которую сооружали возле Сены и поэтому встроили специальную трубу для защиты от воды. Гораздо интереснее ехать туда, о чем ты уже что-то знаешь. И башню Эйфелеву мы регулярно строим дома из кубиков.

Сейчас можно найти столько удивительных книг для детей про любые города и страны. Не поленитесь их прочитать перед поездкой.

Наблюдение седьмое Тебе двоих, а я пошла

Когда тебе уже сил нет как хочется не ходить на очередную детскую площадку, мы просто с мужем отпускаем друг друга погулять. Один взрослый идет с детьми в театр Марионеток в Люксембургском саду, а второй едет на блошинный рынок или учиться готовить макарон.

Это очень помогает пожить городом по-взрослому, отдохнуть и с новыми силами смотреть тридцать девятого жирафа в зоопарке.

Наблюдение восьмое **Маленькие радости**

Не отказывайте детям в маленьких радостях в поездке, таких как съесть на улице багет, зайти в кафе-мороженое или купить одного нового велоцираптора в музее палеонтологии. Обязательно подарите ребенку перед поездкой фотоаппарат, и сможете посмотреть на город другими глазами. Да, фото будут кривые, размытые и совсем не идеальные, но таким город вы сможете увидеть только глазами ребенка.

Наблюдение девятое **Чем меньше, тем лучше**

В первую поездку у нас было какое-то невероятное количество вещей. Четыре чемодана и запас еды на годы вперед, на случай если нас похитят инопланетяне. Сейчас на всех четверых мы берем один чемодан. Чем меньше у вас будет разных сумок, пакетов, рюкзаков, тем комфортнее вам будет ехать. Тем более наверняка что-то вы купите в поездке. Мы, например, привозим всегда по три чемодана книг, поэтому с собой их не берем. И обязательно купите ребенку маленький рюкзак, куда он сможет положить сок, яблоко, книжку и любимую игрушку. Детям очень хочется быть взрослыми.

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.